**EK 5. İlişki Özyeterlik Ölçeği (İÖÖ)**

Sevgili Arkadaşlar,

Aşağıda partnerinizle(eş, sevgili…) şu anki ilişkilerinizde yaşadığınız durumlar ile ilgili 16 ifade vardır. Her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluk durumunu düşününüz. Düşüncelerin doğrusu veya yanlışı yoktur. Size en uygun ifadeyi kutucuklara işaretleyiniz. (x)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | İlişki Özyeterlik Ölçeği | Hiç Yapmam | BirazYaparım | Ara sıra Yaparım | Sık Sık Yaparım | Her zaman Yaparım |
| 1 | Hasta olduğumda eşimin benimle ilgilenmesine izin veririm.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Eşim başkasına kızdığında ya da kırıldığında onu rahatlatırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Eşime sevgimi/ilgimi hiç çekinmeden ve açıkça gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Eşimin sevgisine hiç çekinmeden ve açıkça kabul ederim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Eşime cinsellikle ilgili görüşlerimi ve tercihlerimi ifade ederim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Eşim üzgün olduğunda ya da morali bozulduğunda onu rahatlatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Eşimle ortak ilgi alanları geliştirmek için zaman harcarım.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Eşimin bana ihtiyacı olduğunda yanında olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Kendimi kötü veya depresif hissettiğimde eşimin desteğini kabul ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Eşime saldırmadan / meydan okumadan eleştirilerini kabul ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Eşime karşı öfkeli veya sinirli olduğumda öfkemi kontrol ederim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Eşimle ciddi bir tartışmaya girdiğimde sakin kalırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Eşimle aynı fikirde olmadığımda da ona saygı gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Aramızdaki önemli anlaşmazlıkları açık bir biçimde doğrudan ele alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Yalnız kalmak istediğimde bunu eşime söylerim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Arkadaşlarımla vakit geçirmek istediğimde bunu eşime söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1-9 maddeler “Karşılıklık” alt boyutu

10-13 arası maddeler “Duygusal Kontrol” alt boyutu

14-16 arası maddeler “Farklılaşma” alt boyutu