



T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DUYGULARI İFADE ETME VE İLİŞKİ SÜRDÜRME
STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ROMANTİK İLİŞKİDE KENDİNİ AÇMA DÜZEYİNİN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

KÜBRA DÖRTYOL

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Asude ÖZDEMİR

İSTANBUL, 2023



T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DUYGULARI İFADE ETME VE İLİŞKİ SÜRDÜRME
STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
ROMANTİK İLİŞKİDE KENDİNİ AÇMA DÜZEYİNİN
ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

KÜBRA DÖRTYOL

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Asude ÖZDEMİR

BEYAN

Bu tez çalışmasının tarafıma ait olduğunu, tezin planlamasından yazımına tüm safhalarında etik dışı olabilecek bir davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri akademik ve etik kurallar dâhilinde elde ettiğimi, elde edilemeyen bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynakçada belirttiğimi, ayrıca bu tez çalışmasında ve yazım aşamasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranış içinde bulunmadığımı beyan ederim.

Kübra DÖRTYOL

ÖNSÖZ

Öncelikle lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca akademik ve sosyal anlamda iyileştirici iletişimiyle benden desteğini esirgemeyen, kendisinden çok şey öğrendiğim değerli tez danışmanım Doç. Dr. Asude ÖZDEMİR'e içten teşekkür ederim. Yine lisans ve lisansüstü eğitimimde çok değerli katkıları olan, bana olan güveniyle başarabileceğimi hissettiren, değerli görüşlerinin ve yaklaşımının üzerimde büyük etkisi olan Dr. Öğretim Üyesi Dilara Billur ÖRNEK'e içten teşekkür ederim. Lisans ve lisansüstü eğitimimde değerli katkıları olan Dr. Öğretim Üyesi Sena GÜME'ye, Dr. Öğretim Üyesi Meltem ASLAN GÖRDESLİ'ye, Doç. Dr. Ferah ÇEKİCİ'ye, Dr. Öğretim Üyesi Yelda YILDIZ ÖNAL'a ve eğitim hayatımda etkileri olan tüm öğretmenlerime teşekkür ederim.

Hayatıma dokunan ve bu süreçte de anlayışlarını esirgemeyen tüm değerli arkadaşlarıma teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca beni her şekilde sabırla destekleyen değerli aileme teşekkür ederim. Bu süreçte yanımda olan ve tezimde her anlamda katkısı olan herkese teşekkür ederim.

Başladığım tüm işleri en kaliteli ve iyi haliyle bitirmeye çalıştığım, zorlayıcı tüm yaşantılara rağmen motivasyonumu, öğrenme ve kendimi geliştirme isteğimi dinamik tuttuğum ve her zaman ama her zaman çok çalıştığım için ve tüm bunları yaparken öz şefkatli davranmaya özen gösterdiğim için kendime teşekkür etmek istiyorum.

Son olarak tez konumun seçiminde etkisini göz ardı edemeyeceğim gerek çevremde tanık olduğum gerekse deneyimlediğim tüm ilişkilere teşekkür ediyorum. Kurulan her bir ilişkinin iyileştirici ve geliştirici bir şekilde sürdürülmesini ve çalışmamın literatüre katkı sağlamasını diliyorum.

Kübra DÖRTYOL

Haziran, 2023



İyileştiren ve geliştiren ilişkilere...

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iv
KISALTMALAR	viii
ŞEKİLLER....	ix
TABLolar LİSTESİ	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xii
GİRİŞ	1
1. Problem Durumu	1
2. Araştırmanın Amacı	5
3. Araştırmanın Önemi	6
4. Araştırma Soruları	7
5. Sayıtlar	8
6. Sınırlılıklar.....	8
7. Tanımlar	8
BİRİNCİ BÖLÜM.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	10
1.1. Romantik İlişki	10
1.2. İlişki Sürdürme Davranışları ve Stratejileri	12
1.2.1. İlişki Sürdürme Mekanizmaları	14
1.3. Duygu	15
1.3.1. Duyguların Evrenselliği.....	16
1.3.2. Duyguları Fark Etme	17
1.3.3. Duyguları İfade Etme	18
1.3.4. Kuramlar Çerçevesinde Duyguları İfade Etme	20

1.3.4.1. Psikanalitik Yaklaşım Çerçevesinde Duyguları İfade Etme	20
1.3.4.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Çerçevesinde Duyguları İfade Etme 20	
1.3.4.3. İnsancıl Yaklaşım Çerçevesinde Duyguları İfade Etme.....	21
1.3.4.4. Psikodrama Yaklaşımı Çerçevesinde Duyguları İfade Etme	22
1.4. Kendini Açma.....	22
1.4.1. Kendini Açmanın Boyutları	24
1.4.2. Kendini Açmanın Öğeleri	24
1.4.3. Kendini Açma ile İlgili Kuramlar.....	25
1.5. Romantik İlişkide Kendini Açma.....	28
İLGİLİ ÇALIŞMALAR	29
1.6. İlişki Sürdürme Stratejileri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	29
1.7. İlişki Sürdürme Stratejileri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	31
1.8. Duyguları İfade Etme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	33
1.9. Duyguları İfade Etme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	35
1.10. Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	37
1.11. Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	37
İKİNCİ BÖLÜM	38
2. YÖNTEM	38
2.2. Araştırma Modeli	38
2.3. Katılımcılar.....	39
2.4. Katılımcıların Genel Özellikleri.....	39
2.5. Veri Toplama Araçları.....	41
Onam Formu	42
Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	42
2.6. Verilerin Toplanması.....	45
2.7. Verilerin Analizi.....	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	47
3. BULGULAR	47
3.1. Tanımlayıcı İstatistikler	47
3.2. Demografik Değişkenlere Göre İlişki Sürdürme Stratejileri	48
3.2.1. Cinsiyet Değişkeni	48
3.2.2. İlişki Durumu Değişkeni	49
3.2.3. İlişki Süresi Değişkeni.....	50
3.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar.....	53
3.4. İlişkileri Sürdürme Stratejilerine Yönelik Regresyon Analizi	54
3.5. Duyguları İfade Etme ve İlişki Sürdürme Stratejileri Arasındaki İlişkide Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyinin Aracılık Analizi	55
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	57
4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
4.1. Tartışma.....	57
4.1.1. İlişki Sürdürme Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yorumlanması	58
4.1.2. İlişki Sürdürme Stratejilerinin İlişki Durumu Değişkenine Göre Yorumlanması	59
4.1.3. İlişki Sürdürme Stratejilerinin İlişki Süresi Değişkenine Göre Yorumlanması	60
4.1.4. İlişki Sürdürme Stratejileri, Duyguları İfade Etme ve Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Yorumlanması.....	61
4.1.5. İlişkileri Sürdürme Stratejilerine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçlarının Yorumlanması.....	64
4.1.6. Duyguları İfade Etme ve İlişki Sürdürme Stratejileri Arasındaki İlişkide Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyinin Aracılık Analizi Sonuçlarının Yorumlanması.....	65
5. Sonuç.....	67
6. Öneriler.....	68
6.1. Uygulayıcılara ve Uzmanlara Yönelik Öneriler.....	68

6.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	69
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	102
EK.1 GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU	102
EK.2 SDBF.....	104
EK.3 DİÖ	105
EK.4 İSSÖ.....	106
EK.5 RİKADÖ.	107
EK.6 ETİK KURUL FORMU.....	108



KISALTMALAR

akt.: aktaran

AMOS: Analysis of Moment Structures (Yapısal Eşitlik Modeli analizinde kullanılan istatistiksel program paketi)

bask. : basıklık

DIÖ: Duyguları İfade Etme Ölçeği

İSSÖ: İlişki Sürdürme Stratejileri Ölçeği

Maks: Maksimum

Min: Minimum

N: Kişi sayısı (Frekans)

p: Anlamlılık değeri

Sd: Standart hata

Ss: Standart sapma

SPSS: Statistic Packets For Social Sciences (Sosyal araştırmalar için kullanılan istatistiksel program paketi)

RİKADÖ: Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği

vd.: ve diğerleri

X: Ortalama puan

ŞEKİLLER

Şekil 1. Test Edilen Model ve Standardize Yol Katsayıları.....	55
--	----



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımlar	39
Tablo 2. Katılımcıların İlişki Durumlarına İlişkin Dağılımlar.....	41
Tablo 3. Tanımlayıcı İstatistikler	47
Tablo 4. İlişki sürdürme stratejilerinin cinsiyete göre t-testi sonuçları	48
Tablo 5. İlişki sürdürme stratejilerinin ilişki durumuna göre t-testi sonuçları	49
Tablo 6. İlişki sürdürme stratejilerinin ilişki sürelerine göre tanımlayıcı istatistikleri	50
Tablo 7. İlişki sürdürme stratejilerinin ilişki sürelerine göre ANOVA analiz sonuçları	51
Tablo 8. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon katsayıları	53
Tablo 9. İlişki stratejileri sürdürme değişkeninin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	54
Tablo 10. Test Edilen Modelin Uyum İyiliği Değerleri	55

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma örneklemini en az 6 aydır romantik ilişkisi bulunan ve yaşları 18-40 arasında değişen 268 kadın ve 76 erkek olmak üzere toplam 344 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, İlişki Sürdürme Stratejileri Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği kullanılmıştır. Form araştırma kriterlerini sağlayan bireylere Covid-19 pandemisi nedeniyle ve katılımcılara kolay ulaşılabilirliğin sağlanabilmesi için çevrimiçi olarak ulaştırılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılardan elde edilen veriler SPSS Statistics 25 ve AMOS 18 paket programlarıyla analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, İlişki Sürdürme Stratejileri puanlarının Duyguları İfade Etme ve Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi puanları ile orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Duyguları İfade Etme ve Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi puanları arasında da orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma düzeyi değişkenleri, ilişki sürdürme stratejileri değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %41'ini açıklamıştır. Duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma düzeyi değişkenlerinin ilişki sürdürme stratejilerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bunun yanında test edilen model sonucuna göre, duyguları ifade etme ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin kısmi aracı olduğu saptanmıştır. Bu bulgu duyguları ifade etmenin ilişki sürdürme stratejileriyle doğrudan etkiye sahip olduğu, romantik ilişkide kendini açma düzeyi üzerinden ise dolaylı etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: Romantik ilişki, ilişki sürdürme, duyguları ifade etme, kendini açma

ABSTRACT

The aim of this research is examine the mediating role of the level of self disclosure in the romantic relationship in the relationship between the expressing emotions and the relationship maintenance behaviors. The research sample consisted of a total of 344 people, 268 women and 76 men aged 18-40 who had been in a romantic relationship for at least 6 months. Socio-Demographic Information Form, Relationship Maintenance Strategies Scale, Expression of Emotions Scale and Self Disclosure in Romantic Relationship Scale were used as data collection tools. The form was delivered online to individuals who meet the research criteria due to the Covid-19 pandemic and to ensure easy accessibility to participants. The data obtained from the participants within the scope of the study were analyzed with SPSS Statistics 25 and AMOS 18 package programs. According to the results of the research, it was found that the Relationship Maintenance Strategies scores were moderately positively related to the Expressing Emotions and self opening level scores in the romantic relationship. Similarly, a moderate positive relationship was found between the Expressing Emotions and self-disclosure level scores in a romantic relationship. According to the results of the multiple regression analysis performed, the variables of expressing emotions and the level of self disclosure in the romantic relationship explained about 41% of the total variance in the variable strategies for maintaining relationships. The variables of self disclosure in a romantic relationship and expressing emotions were found to be significant predictors of relationship maintenance strategies. In addition, according to the test model result, it was found that the relationship between expressing emotions and relationship strategies was a partial means of self disclosure in the romantic relationship. This finding suggests that expressing emotions has a direct impact on relationship maintenance strategies, while it has an effect on the level of self-disclosure in a romantic relationship.

Keywords: Romantic relationship, maintenance behaviors, emotion expression, self disclosure

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırma soruları, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin bilgiler yer almaktadır.

1. Problem Durumu

İnsanların daha sağlıklı, mutlu ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmeleri için kişilerarası ilişkileri anlamak oldukça önemlidir (Güngör, 2021). İnsanların diğerleri ile olan ilişkilerinde yaşamakta olduğu duygu, düşünme ve davranış stilleri kişilerarası ilişkileri ifade etmektedir (Plutchik, 1997). Kişilerarası ilişkileri anlamak, insanların diğer insanlarla sürdürülebilir ve etkili bir iletişim kurabilmesinde ilk önemli etkidir (Çitil-Gürel, 2015). İnsanlar çevreleriyle ve ilişkileriyle bir bütün olarak ve kendi varoluşuna anlam yükleyerek ilişki kurar. Böylece insanların diğerlerinden ayrı bir şekilde varlığını sürdürmesi söz konusu değildir (Cüceloğlu, 2019; Türkoğlu, 2014). İnsanlar sosyal bir varlık olarak yaşamlarını sürdürdüklerinden diğer insanlarla bir arada olmaya ve yakın ilişki kurmaya ihtiyaç duymaktadırlar; yakın ilişki içinde bulunarak yaşamın anlamını arayabilmekte ve hayata yönelik beklentilerini belirleyebilmektedirler (Alakuş, 2020).

Yakın ilişki veya romantik ilişki, bir insanın diğer insana karşı hissettiği duyguyu belirtmek ya da kişisel ilişki anlamında kullanılmaktadır (Rotenberg vd., 2001). Romantik ilişkiler başlangıç, sürdürme ve sonlandırma aşamalarından oluşan bir süreçtir. Bu süreci mutlu ve istikrarlı bir şekilde devam ettirebilmek için ilişki sürdürme davranışları önemli rol oynamaktadır. Kurulan ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devamlılığını sağlayabilmek adına insanların birtakım davranışlar sergilemeleri gerektiği düşünülmektedir. İlişki sürdürme davranışları, anlamlı ve değerli olan bir ilişkiyi sürdürmek, yoluna koymak veya yeniden kurmak için belirli bir niyetle yapılan

davranışlardır (Canary ve Stafford, 1992; Ertürk, 2021; Kara ve Altınok, 2017; Öz-Soysal, Uz-Baş ve Aysan, 2019). Canary ve Stafford (1992)'a göre ilişki sürdürme davranışı beş temel türden oluşmaktadır. Bu davranışlar, pozitiflik (partnere karşı pozitif davranışlar, eleştirmemek), açıklık (kendini açma ve ilişkiyi konuşmak), güvenceler (bağlılık, sevgi ve sadakat), sosyal ağlar (destek sunmak ve ilişkiyi neşeli tutabilmek için arkadaşlarla vakit geçirmek) ve sorumlulukların paylaşımından (ilişkideki sorumluluklar) oluşmaktadır. Romantik yakınlığı sürdürebilme büyük ölçüde başlangıç aşamasıyla ilgili olup bu aşamada partnerlerin birbirlerine açık olmaları yakınlığın kurulmasında etkilidir (Kara ve Altınok, 2017). Son zamanlardaki araştırmalarda romantik ilişkileri sürdürme davranışının ilişki doyumu, ilişki amaçları, bağlılık, bağlanma stilleri, flört eden bireylerin evlilik niyetleri, harcanan zaman, boş zaman aktiviteleri gibi birtakım faktörlerle incelendiği görülmektedir (Dainton, 2007; Güngör, 2021; Weiser ve Weigel, 2016; Weiser, Weigel ve Lalasz, 2017). Buna karşın ilgili literatür incelendiğinde ilişki sürdürme davranışının romantik ilişkide kendini açma düzeyi ve duyguları ifade etme değişkenleriyle çalışıldığı araştırmaya rastlanılmamıştır.

Etkili bir iletişim partnerlerin birbirlerine karşı daha yakın olmalarını sağlayarak güven duymalarına ve duygusal paylaşımda bulunmalarına yardımcı olmaktadır (Özgüven, 2017). Collins ve Miller (1994) iletişimin önemli unsurlarından biri olan kendini açma davranışının romantik ilişkilerin gelişmesinde ve sürdürülmesinde temel bir rol oynadığını belirtmektedir. Kendini açma kavramı ilk kez Jourard (1958) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kavramın alan yazında birçok tanımı bulunmaktadır. Kendini açma, bireyin kendisi hakkındaki önemli bilgileri bir başkasına aktarması veya çevresindeki kişilerle paylaşması olarak tanımlanmaktadır (Colins ve Miller, 1994; Cozby, 1973; Derlega ve Chaikin, 1976). Kendini açma bir kişinin diğer bir kişiye kendisine ait özel ve geçmiş yaşantılarını, duygularını, davranış ve tutumlarını sözel olarak aktardığı, sevgi ve güven tutumlarını kapsayan karşılıklı iletişim seviyesine bağlı olarak ortaya çıkan bir süreçtir (Altman ve Taylor, 1973; Dindia vd., 1997; Jourard, 1971; Waring vd., 1998). Kendini açma davranışı insanların birbirlerini tanımlarında oldukça işlevsel olup ilişkilerin gelişmesine, derinleşmesine ve şekillenmesine katkı sağlamaktadır (Derlega vd., 1993; Jourard ve Richman, 1963;

Willems, Finkenauer ve Kerkhof, 2020). Kendini açma davranışı bireylerin, birbirlerine güven duymasında, ilişki geliştirmesinde ve ilişkinin sağlıklı şekilde sürdürülmesinde etkilidir (Yılmaz, 2010). Dolayısıyla bu kavramın romantik ilişkiler bağlamında incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Romantik ilişkide kendini açma bireylerin duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını partnerlerine ifade etmeleri anlamına gelmekte ve bu davranış uygun şekilde kullanıldığında ilişkiyi sürdürme stratejisi olarak ilişkilere hizmet etmektedir (Nazlı ve Karaman, 2021). Bu noktada kendini açma davranışının uygunluğu önemlidir. Uygun şekilde kendini açmak bireylerin kendilerini geliştirmelerine, samimi ilişkiler kurup geliştirebilmelerine, iletişim problemlerini giderebilmelerine ve mutlu hissetmelerine katkı sağlamaktadır (Nazlı, 2021). Yapılan bazı araştırmalara göre romantik ilişkide kendini açma davranışının, yaş, açılımda bulunulan kişi, açılan konu, evlilik süresi ve cinsiyetten etkilenebildiği görülmektedir (Yılmaz, 2010). Cinsiyete göre kendini açma davranışı incelendiğinde bazı araştırma bulgularında kadınların kendini açma düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğuna ulaşılmıştır (Ataşalar, 1996; Dizmen, 2006). Buna göre kendini açma davranışının cinsiyetle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte kendini açma düzeyi ile evlilik süresinin incelendiği bir araştırmaya göre kendini açma düzeyinin evlilik süresi içinde azaldığına ulaşılmıştır (Antill ve Cotton, 1987). Dolayısıyla kendini açma davranışının ilişki süresi ile ilişkili olabileceği öngörülmektedir. Tüm bu bilgilere dayanarak romantik ilişkide kendini açma düzeyinin artmasının veya azalmasının ilişki sürdürme stratejileriyle ilişkili olabileceği öngörülmektedir.

Duygusal ifadelerin ilişkileri yönetmekte etkisi bulunmaktadır (Greenberg, 2012). Duygu sözcüğü Latince'deki "emote" kelimesinden türemekte ve hareket anlamına gelmektedir. Duygular canlıların yaşamsal varlığını sürdürebilmesi için önemli olduğundan her bir duygu özgün bir rol ile insanların harekete geçmesini sağlamaktadır (Goleman, 1995). Duyguları anlama çabası yeni olmamakla birlikte son zamanlardaki araştırmalarda duyguların ifadesi yaklaşımı üzerine odaklanıldığı görülmektedir. Duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluş ile; duyguları ifade etmekte

zorluk yaşamanın ise psikopatoloji ile ilişkili olabileceği yönünde araştırmalar bulunmaktadır. Duyguları ifade etme olumlu duygularda artışı ve negatif düşüncelerde azalmayı sağlayarak psikolojik iyileşmeye katkıda bulunmaktadır. Bunun yanı sıra duyguları ifade etmekte güçlük yaşamak ise olumsuz duygularda artışa neden olarak depresyon, kaygı ve paranoid düşünceler ile ilişkili bulunmaktadır. Duyguları ifade etmenin kişilerarası ilişkiler bağlamında incelendiği araştırmalarda sosyal ilişkileri düzenleme, kişilerin diğerleri tarafından kabulünü sağlama ve evlilik doyumunu artırma gibi rollere sahip olarak yakın ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunduğu görülmektedir (Kuzucu, 2011). Duygular, insanların ihtiyaçlarını belirlemede kendilerine yardımcı olan iç sesleridir. Yaşamakta olan duyguyu tanımlayabilmek ve bu duyguya dair farkındalık kazanmak bireylerin yaşamlarına dair sağlıklı kararlar alabilmesini sağlayabilir. Bunun yanı sıra romantik ilişkilerde, iş ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerde de farklı birer duygusallık görülmektedir. Bu noktada duyguların işlevine bakıldığında uzun sürebilen samimi ilişkiler kurup sürdürmede, başkaları tarafından sevilip kabul görmede, diğerlerini kontrol altına alabilmede ve işbirlikçi ilişkiler kurabilmede etkin olduğu görülmektedir (Kılıç, 2021). Bireylerin duygularının farkına varabilmesinin, duygularını açığa çıkarabilmesinin ve ifade edebilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Kişilerarası ilişkilerde mevcut duyguları karşı tarafa aktarırken yapılan davranışlar ve sesler, duyguların ifade edilmesini kapsamaktadır. Duyguların ifade edilmesi beraberinde anlaşılmayı getirmektedir ve böylece bireylerin ilişkilerinde daha mutlu olabileceği bilinmektedir. Aynı zamanda duyguların dışa yansıtılması bireylerin duygularını daha iyi anlamalarına, duygularının farkında olmalarına ve rahatlamalarına yardımcı olmaktadır (Çeler, 2021). Duyguları ifade edebilmenin deneyimlenen olaylara yönelik bakış açısını etkilediğine dair rastlanan araştırma bulgularına göre duygularını ifade eden bireylerin yaşadıkları olayları daha iyi anlamlandırabildiği ve yorumlayabildiği sonucuna ulaşılmıştır (Şipit, 2019). Romantik ilişkilerinde açık olup istek ve ihtiyaçları karşılanan bireyler romantik ilişkilerini olumlu değerlendirirken istek ve ihtiyaçları karşılanmayan bireyler ise romantik ilişkilerini olumsuz olarak değerlendirmektedir. İlişki sürdürme stratejilerinin kullanılması, romantik ilişkilerde doyumunu artırarak ilişkilerin istikrarlı olmasını sağlamaktadır (Ogan ve Öz-Soysal, 2021). Böylece duyguları ifade etmenin kişilerarası ve romantik ilişkiler üzerinde oldukça etkili olduğu düşünülmektedir.

İlişki sürdürme stratejileri ile ilgili alan yazın incelendiğinde Türkiye'deki çalışmaların yurt dışındaki çalışmalara göre sınırlılık gösterdiği görülmektedir. İlişki sürdürme stratejileri ve ilişkili olduğu değişkenlerle ilgili yeterli çalışmaya ulaşılamamakla birlikte ilişki sürdürme stratejilerinin duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma düzeyi değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Yurt içinde ve yurt dışında konuyla ilgili yürütülen çalışmaların sınırlılık göstermesinden dolayı ilgili konuda daha çok araştırma yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan araştırmanın yapılacak olan bilimsel çalışmalara; ilişki sürdürme stratejileri, duyguları ifade etme ve kendini açma ile ilgili psiko-eğitim programlarının oluşturulmasına ve uygulanmasına katkı sağlayacağı ve alan yazındaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Yukarıda ele alınan araştırma ve kuramsal yazına bağlı görüşler dikkate alındığında insanlar için romantik ilişki kurmanın ve kurulan ilişki kadar ilişkinin niteliğinin de hayati bir önemi olduğu görülmektedir. Romantik ilişkileri mutlu ve istikrarlı sürdürebilmek için bireylerin kendini açma davranışlarına ve duygularını ifade edebilmelerine odaklanılması gerektiği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmada duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün ortaya konması amaçlanmaktadır.

2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesidir. Bir diğer amaç ise bu değişkenlerin hazırlanan sosyo-demografik formdaki demografik özellikler açısından incelenmesidir.

3. Araştırmanın Önemi

İnsanların yaşamı için oldukça önemli olan romantik ilişkiler, sağlıklı bir şekilde kurulduğunda bireyin gelişimini sağlamakta ve psikolojik iyi oluşu olumlu şekilde etkilemektedir (Doğan, 2016; Furman ve Schaffer, 2003; Hendrick ve Hendrick, 2002). Romantik ilişkiler; flört, evlilik ve uzun süreli birliktelikler gibi farklı türleri içeren bir yapıya sahiptir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Erikson'a göre (1968) romantik ilişki kurabilmek genç yetişkinliğin gelişimsel görevlerinden biridir (Öztekin, 2016, s.1066). Genç yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkiler, bireylerin ilişki kurma becerilerinin gelişmesini sağladığından (Bahadır, 2006; Saraç vd., 2015), psikososyal uyumu olumlu etkilediğinden (Arnett, 2015; Montgomery, 2005) ve genç yetişkinlerin kimlik geliştirmelerine olanak tanıdığından (Eryılmaz ve Atak, 2009) oldukça önemlidir. Romantik ilişki, sağlıklı ve işlevsel olduğunda bireylerin iyi oluşlarına ve gelişimlerine katkıda bulunmaktadır (Kalkan vd., 2015). Birçok araştırmada mutlu bir ilişki için ilişki sürdürme davranışlarının merkezi bir rol oynadığına dair bulgular yer almaktadır (Weiser ve Weigel, 2016). Romantik ilişkilerin kurulabilmesi ve sürdürülebilmesi için partnerlerin birbirlerine düşüncelerini ve duygularını doğrudan ifade edebilmesi önemli olup böylece partnerlerin birbirlerine karşı güven, sevgi ve saygı geliştirmeleri mümkün olacaktır (Ertürk, 2021). Bireylerin daha çok doyum alabilecek ilişkiler geliştirmelerinde etkili olan kendini açma davranışı samimi bir ilişkinin kurulmasında ve sürdürülmesinde oldukça etkilidir (Ağlamaz, 2006; Collins ve Miller, 1994). Bireylerin birbirlerine duygularını ifade etmesiyle birlikte olumlu duygularında artış olacağından (Kuyumcu, 2011) bu durumun romantik ilişkinin sürdürülmesine de olumlu etkide bulunacağı düşünülmektedir. Romantik ilişkiler, bireylerin yaşamlarındaki uyumlarını etkilediğinden romantik ilişkileri oluşturan ve etkileyen faktörlere odaklanmak önem taşımaktadır (Lehnart vd., 2010; Schulenberg vd., 2004; Rauer vd., 2013).

İlişki sürdürme ve ilişkili faktörlerle ilgili yurt içi ve yurt dışı literatür incelendiğinde bu konuyla ilgili sınırlı düzeyde araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu durum

araştırmanın gerekliliğini ve önemini ortaya koymaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların, ilişki sürdürme ve ilişkili faktörlerle ilgili literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

4. Araştırma Soruları

Bu araştırmanın temel problemi “Duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolü var mıdır?” sorusuna cevap aramaktır. Bu araştırma problemine dayalı olarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

Alt Problemler:

1. İlişki sürdürme stratejileri alt boyut ve toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. İlişki sürdürme stratejileri alt boyut ve toplam puanları ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. İlişki sürdürme stratejileri alt boyut ve toplam puanları ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Romantik ilişkide kendini açma, duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
5. Romantik ilişkide kendini açma ve duyguları ifade etme, ilişki sürdürme stratejilerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
6. Duyguları ifade etme ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolü var mıdır?

5. Sayılılar

1. Araştırmada kullanılan ölçeklerin incelenen değişkenleri ölçtüğü varsayılmaktadır.
2. Araştırmada yer alan katılımcıların kendilerine verilen ölçeğe araçlarındaki tüm maddeleri içtenlikle yanıtlamış oldukları varsayılmaktadır.

6. Sınırlılıklar

1. Araştırma “Duyguları İfade Etme Ölçeği”, “Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği” ve “İlişki Sürdürme Stratejileri Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
2. Araştırma verileri araştırmaya katılan örneklemin veri toplama araçlarına verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
3. Araştırma araştırmaya katılan örneklemin sosyo-demografik özellikleri ile sınırlıdır.
4. Araştırmanın veri toplama süreci 2021-2022 eğitim-öğretim dönemi ile sınırlıdır.
5. Araştırma verileri en az 6 aydır romantik ilişki yaşayan bireylerin katılımı ile sınırlıdır.

7. Tanımlar

Romantik İlişki: Aşk, yakınlık, bağlılık, tutku, ait olma ve özgür irade ile katılma gibi çeşitli özellikleri içeren kendine özgü bir dinamiğe sahip olan ve her iki tarafın da karşılıklı olarak sürdürdüğü etkileşimlerden oluşan yakın ilişki (Collins, 2003; Kalkan ve Yalçın, 2012; Sternberg, 1986).

Duyguları İfade Etme: Bireylerin iletişimde duygularını sözel ya da sözel olmayan ifadeler ile dışı vurarak nasıl hissettiklerine dair bilgi vermesi (Ekman, 1993; King ve Emmons, 1990).

Kendini Açma: Bireylerin duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını, inançlarını ve kendileri hakkındaki kişisel bilgileri bir başka kişiye sözel olarak aktardıkları iletişim süreci (Arslan, 2017).

Romantik İlişkide Kendini Açma: Bireylerin kendisi hakkındaki konularla ilgili partnerine paylaşımda bulunması (Katz vd., 1963).

İlişki Sürdürme Stratejileri: Değerli olan bir ilişkinin devam etmesini ve gelişmesini sağlamak, ilişkinin olumsuz yönde ilerlemesini önlemek, sonlanan ilişkiyi yeniden kurmak ve ilişkiyi sürdürmek için belli niyetle yapılan davranışsal dinamikler (Canary ve Stafford, 1992; Dindia, 2000).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilişki sürdürme stratejileri, duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma düzeyi kavramlarıyla alt başlıkları kuramsal açıklamalar ve araştırmalarla sunulacaktır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Romantik İlişki

Romantik ilişki, karşılıklı iki bireyin de gönüllü olarak duygusal paylaşımında ve destekte bulunduğu; aşk, bağlılık, arzu, ait olma ve yakınlık gibi özellikleri içeren bir yakın ilişki türüdür (Collins, 2003; Hatfield ve Sprecher, 1985; Kalkan ve Yalçın, 2012; Solmuş, 2010; Sternberg, 1986). Romantik ilişki flört, evlilik, birlikte yaşama ve uzun süreli beraberlik beklentisi ile kurulan bir ilişki biçimidir (Hendrick ve Hendrick, 2006).

Sternberg (1986)'e göre romantik ilişki, iki birey arasındaki duygusal, psikolojik ve cinsel bağlılığı içeren tutkulu bir yakınlıktır. Bu yakınlık türü tutku, samimiyet ve bağlılık olmak üzere üç bileşenle açıklanmaktadır. Buna göre tutku bileşeni cinsellik, çekicilik, arzu ve romantizm; samimiyet bileşeni bağlılık ve yakınlık; bağlılık bileşeni ise romantik ilişkide uzun süre kalma kararlılığını ifade etmektedir.

Moss ve Schwebell (1993)'e göre romantik ilişkiler, iki birey arasındaki yakınlıktan doğan bir ilişki biçimi olup bağlanma, duygusal yakınlık, fiziksel yakınlık, bilişsel yakınlık ve karşılıklılık olmak üzere beş bileşenle açıklanmaktadır. Böylece bağlılık, bireylerin partnerleriyle sürekli olarak ilişkide kalma isteği; duygusal yakınlık, bireylerin partnerleriyle duygusal etkileşimleri ve duygularına ilişkin farkındalıkları; fiziksel yakınlık, bireylerin partnerleriyle yaşamakta olduğu fiziksel yakınlık ve cinsellik; bilişsel yakınlık, partnerlerin bilişsel dünyalarına ilişkin farkındalıkları ve etkileşimleri; karşılıklılık, ilişkinin sürdürülebilmesi için yapılan yatırımlar ve etkileşimler olarak açıklanmaktadır.

Collins (2003)'e göre romantik ilişkiler beş özellikten oluşmaktadır: katılım, partner seçimi, ilişki içeriği, ilişki kalitesi ve ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleri. Katılım, romantik ilişkideki başlangıç aşamasını ve sürecini ifade etmektedir. Partner seçimi,

romantik ilişkideki partnere yönelik seçimlerden oluşmaktadır. İlişki içeriği, bireylerin ilişki içerisinde partnerleriyle yaptığı paylaşımlar ve aktiviteler anlamına gelmektedir. İlişki kalitesi, partnerlerin ilişkilerine yönelik yapmış olduğu değerlendirmeler ve romantik ilişkiden kazandıkları deneyimleri ifade etmektedir. Son olarak da ilişkinin bilişsel ve duygusal süreçleri, partnerlerin birbirlerine yönelik sahip olduğu düşünceler, duygular, algılar, beklentiler ve değerlendirmelerden oluşmaktadır.

Connolly ve Goldberg (1999)'e göre romantik ilişkiler dört aşamadan oluşmaktadır: başlatma, yakın ilişki, duygusal yakınlığa sahip romantik ilişkiler, bağlılığın olduğu romantik ilişki. Başlatma aşamasında fiziksel çekicilik ve arzulama hakimken yakın ilişki aşamasında daha çok birlikte aktivite yapma söz konusudur. Yakınlığa sahip romantik ilişkiler aşamasında artık partnerler arasındaki ikili ilişkide gelişme oluşmaktadır. Bağlılığın olduğu romantik ilişkilerde ise ilişki daha derin bir boyut kazanarak evlilik ile sonuçlanabilmektedir (Eşici, 2014).

Hatfield ve Sprecher (1985) romantik ilişkilerin bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir. Bilişsel bileşen, partnerlerin birbirlerine karşı kendilerini rahatça açabilmelerini ve paylaşımda bulunabilmelerini; duygusal bileşen, partnerlerin birbirlerine karşı yakınlık kurmalarını ve birbirlerini önemsemelerini; davranışsal bileşen, partnerlerin birbirlerine rahatça fiziksel yakınlıkta bulunabilmelerini içermektedir.

Yakın ilişki türlerinden biri olan romantik ilişkiler, kişilerarası ilişkilerden farklı olarak daha derin, duygusal ve samimidir. Buna göre iki kişi arasında kurulan, karşılıklı etkileşime dayalı, duygusal ve gönüllü olarak sürdürülen bir süreçtir (Kaplan ve Erdem, 2022). Bunun yanı sıra romantik ilişki bazı tanımlara göre de bireysel bir ilişki veya bireysel ilişkilerin özel bir unsurudur (Atak ve Taştan, 2012). Bu noktada önemli olan romantik ilişki için bir başkasına her zaman ihtiyaç olduğudur (Üney ve Güneri-Yöyen, 2020).

İnsanlar romantik ilişkilerle birlikte sevgi, ait olma, güven, cinsellik ve mutluluk gibi ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler (Yıldız, 2016). Erikson (1980)'a göre yakın ilişki

kurmak gelişimsel bir ihtiyaç olup bu ihtiyaç özellikle genç yetişkinlik döneminde belirginleşerek hız kazanmaktadır (Akt. Kılınçer, 2012). Genç yetişkinler için romantik ilişkiler özellikle kimlik geliştirmede önemli bir role sahiptir (Akdağ, 2017). Kimlik oluşturma süreci ergenlikte başlayarak genç yetişkinlik döneminde belirginleşmektedir. Dolayısıyla bu dönemde kurulan romantik ilişkiler daha ciddi anlamlar taşımaktadır. Aynı zamanda bu dönemdeki bireyler karşısındaki insanlarda çekici veya rahatsız edici buldukları özellikleri öğrenmektedirler (Atak ve Taştan, 2012). Genç yetişkinlik dönemi bireylerin hayatlarında yeniliklerin oluştuğu, kariyer, eş seçimi, evlilik ve aile kurma gibi görevlerin beklendiği ve kişilerarası ilişkilerin ön plana çıktığı bir dönem olarak tanımlanabilir. Bu dönemde kimlik gelişimini tamamlayan birey yakın ilişki kurabilirken kimlik karmaşası yaşayan birey ise yakın ilişki kurmaktan korkmaktadır. Bu durum bireylerin bulundukları dünyadan soyutlanmasına ve içe kapanmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla romantik ilişkiler bireylerin kendilerini keşfetmelerinde bir süreç olarak düşünülebilir (Ceylan, 2022).

Romantik ilişkiler sağlıklı ve işlevsel bir şekilde kurulduğunda bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlayarak bireylerin gelişimlerini desteklemektedir. Bu işlevsellikte bireylerin beklentilerinin ve ihtiyaçlarının karşılanması etkilidir. Bireylerin ihtiyaçları karşılanmadığı durumda ilişki doyumu azalarak bireylerde birtakım psikolojik sorunlara neden olmaktadır (Kalkan ve Yalçın, 2012; Pala vd., 2019). Sağlıklı bir romantik ilişki içerisinde partnerlerin birbirlerine destekte bulunmalarının kişisel becerileri geliştirmede (kendini açma ve paylaşma) ve öz-değer üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Böylece sağlıklı romantik ilişkilerin bireylerin olumlu duygularında artışı sağladığını söylemek mümkündür (Polat, 2022).

1.2. İlişki Sürdürme Davranışları ve Stratejileri

İnsanlar, kişilerarası ilişkilerini geliştirmekten çok sürdürmek için zaman harcamaktadırlar (Duck vd., 1988). İlişkileri başlatmak ve bitirmek çok kısa sürede olabilirken ilişkileri sürdürmek ise uzun zaman alabilmektedir (Canary ve Dainton,

2006). Uzun yıllar boyunca romantik ilişkilerin nasıl ve neden aktif olarak sürdürülmeye çalışıldığı araştırılmış ve insanların ilişkiyi doyum alabilecekleri bir noktada tutmak için ilişki sürdürme stratejilerini kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Ogan, 2021).

İlişki sürdürme, anlamlı ve değerli olan bir ilişkiyi devam ettirmek, onarmak, geliştirmek, ilişkinin zayıflamasını önlemek ya da ilişkiyi yeniden kurmak için sergilenen davranışlardır (Canary ve Stafford, 1994). Dindia (2000)'ya göre ilişki sürdürme, ilişkiyi korumak için yapılan davranışsal dinamiklerden oluşmaktadır. Böylece ilişkilerin gelişmesinde, mevcut durumunun korunmasında ve bozulmasının önlenmesinde ilişki sürdürme davranışları önemli bir rol oynamaktadır (Öz-Soysal vd., 2019). Buna göre ilişki sürdürme kavramı ilişkilerin mutlu ve istikrarlı ilerleyebilmesinde etkin bir role sahiptir (Weiser ve Weigel, 2016).

İlişki sürdürme stratejileri, ilişki sürdürme davranışlarının rutin veya stratejik olarak yapılmasını ifade etmektedir. Rutin davranışlar belirli bir niyet taşımadan ilişkiye örtük biçimde hizmet eden günlük davranışlardan oluşurken stratejik davranışlar ise belirli bir niyetle ilişkiyi sürdürmek için yapılan davranışları ifade etmektedir (Dainton ve Stafford, 1993). Canary ve Stafford (1992)'a göre ilişki sürdürme davranışları beş temel bileşenden oluşmaktadır: Pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görev paylaşımı. Pozitiflik, partnerler arasındaki etkileşimlerin pozitif olmasını ve eleştiriden kaçınmayı içermektedir. Açıklık, partnerlerin birbirlerine karşı duygularını açabilmeleri ve ilişkileri hakkında konuşabilmelerini ifade etmektedir. Güvenceler, partnerlerin birbirlerine karşı bağlılık ve sadakat içinde bulunarak birbirlerine destek sunmaları anlamına gelmektedir. Sosyal ağlar ilişkiyi dinamik ve eğlenceli tutmak için arkadaşlarla vakit geçirmeyi ifade etmektedir. Son olarak görev paylaşımı ise partnerlerin ilişkide yerine getirmesi gereken sorumlulukları kapsamaktadır.

İlişki sürdürme stratejilerinin sık kullanılması ilişki doyumunu artırmakta ve ilişkilerin istikrarlı devam etmesine yardımcı olmaktadır (Ogan ve Öz-Soysal, 2021). Aynı zamanda ilişkide bağlılık, memnuniyet ve sevgi gibi özelliklerin sürdürülmesini de sağlamaktadır (Weigel ve Ballard-Reisch, 1999). Bunların aksine ilişki sürdürme

stratejilerinin kullanılmaması ise ilişkide kopmalara ve bozulmalara neden olabilmektedir (Canary ve Stafford, 1994). Bundan dolayı ilişki sürdürme stratejileri istikrarlı ve tutarlı bir biçimde hayata geçirilmesinin önem taşıdığı düşünülmektedir.

1.2.1. İlişki Sürdürme Mekanizmaları

Rusbult ve diğerleri (2001) ilişkileri istikrarlı ve işlevsel sürdürebilmenin belirleyicisi olarak ilişki sürdürme mekanizmalarını öne sürmüşlerdir. Buna göre ilişki sürdürme mekanizmaları davranışsal ve bilişsel olmak üzere iki şekilde açıklanmaktadır. Partnerlerin ilişki içerisinde iyi oluşlarını sağlayabilmek için sergilemiş oldukları birtakım davranış değişiklikleri davranışsal mekanizmalarını işaret etmektedir. Bunun yanında aynı amaç doğrultusunda yapılan bilişsel yeniden yapılandırmalar ise bilişsel mekanizmaları ifade etmektedir.

Davranışsal ilişki sürdürme mekanizmaları; uyumsal davranış, özveri göstermeye isteklilik ve affetme olmak üzere üç alt başlıkta incelenmektedir. Uyumsal davranış, partnerlerden birinin yıkıcı davranış sergilerken diğerinin yapıcı bir tutumda olmasını ifade etmektedir. Yapıcı tepki vermek ilişkinin sürdürülmesine hizmet eden bir davranış konumundadır (Rusbult vd., 1994; Rusbult ve Zembrodt, 1983). Çift, ilişki içerisinde anlaşmazlığa veya fikir ayrılığına düştüğünde partnerlerden birinin kendi fikirlerinden ödün vererek uyum sağlaması özveri göstermeye istekliliğe karşılık gelmektedir. Bu durum da çift uyumunu sağlayarak ilişki sürdürmeye katkı sağlamaktadır (Van Lange vd., 1997). Davranışsal mekanizmaların sonuncusu olan affetmede ise partnerlerden birinin aldatma gibi istenmeyen bir davranışta bulunmasının sonucunda diğer partnerin yapıcı davranması ve öç alma isteklerini durdurabilmesi ifade edilmektedir. Bu noktada affetmenin ilişkiler için olumlu etkilerinin tartışmaya açık olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Rusbult vd., 1994, 2001).

Bilişsel ilişki sürdürme mekanizmaları; bilişsel karşılıklı bağımlılık, pozitif yanılısama ve çekici alternatifleri küçümseme olmak üzere üç alt başlıkta incelenmektedir (Rusbult vd., 2001). Bilişsel karşılıklı bağımlılık, partnerlerin birbirlerini çift kişi olarak konumlandırmaları ve kendilerini bireysel değil kolektif biçimde algılamalarını ifade etmektedir (Agnew vd., 1998). Pozitif yanılısama, kişinin ilişkisiyle ve partneriyle ilgili özellikleri idealize etmesidir. Bu mekanizmanın ilişki sürdürmeye olumlu etkisi bulunmaktadır (Martz vd., 1998). Alternatifleri küçümseme, kişilerin potansiyel cazip alternatif partnerlerinin olumlu özelliklerini küçültmesi anlamına gelmektedir (Rusbult vd., 2001).

1.3. Duygu

Duygular, tanımlanması ve değerlendirilmesi güç bir kavram olduğundan duygu kavramı ile ilgili farklı tanımlara rastlanabilmektedir (Leahy, 2011; Yatkın, 2007). Duygu kavramı Eski Yunan'da "pathema", Latince'de "bhava" ve eski Fransız ve İngilizlerde "passion" olarak tanımlanmaktadır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2020). Duygular; hisler, düşünceler ve davranışlarla ilişkili kişiye özgü bilişsel ve fizyolojik durumları ifade etmektedir (Arıg, 2019). Duygu, kişinin bir uyarı algıladıktan sonra bir kişiye veya herhangi bir şeye karşı yönelttiği hislerdir (Şipit, 2019). Dökmen (2000) duyguyu, kişinin belirli bir anda hissettiği istekler ve içsel yaşantılar olarak tanımlamıştır. Watson ve Clark (1994)'a göre duygu, organizmanın çevreyle uyum içerisinde yaşantısını sürdürmesi için uygun ve gerekli tepkilerdir. Plutchik (1994)'e göre duygu; hisler, davranışlar, harekete geçirici uyarılar ve fizyolojide meydana gelen değişikliklerden oluşan öğelerdir.

Genel işlevi topluma ve doğaya uyum sağlamak olan duygular, insanların hayatta kalma ihtimalini artırmaktadır (Dökmen, 2000). Buna göre duyguların ihtiyaçlarla ve güdülerle önemli bir ilişkisi bulunmaktadır. İhtiyaçların karşılanıp karşılanmaması farklı duygularına açığa çıkmasına neden olabilmektedir. Böylece duyguların, bireylerin ruhsal durumları hakkında birer haberci olduğu söylenebilmektedir. Bu

durum duyguların, birey ve toplum ruh sağığı açısından önemini ortaya koymaktadır (Kuzucu, 2021). Duygular insanların gelişmesi ve anlaşılabilmesi için oldukça önemli olup tüm duyguların kabul edilerek ve bastırılmadan yaşanması psikolojik sağılık için gereklidir. Olumlu ve olumsuz tüm duygular işlevsellik taşıyarak olayları anlamlandırmayı sağlamakta ve herhangi bir potansiyel sorun durumunda uyarıcı bir özellik taşımaktadır (Kuzgun, 1992). Dolayısıyla insanların günlük yaşamını sürdürebilmek ve varoluş düzeyini yükseltebilmek için duygulara ihtiyacı vardır (Dökmen, 2000).

1.3.1. Duyguların Evrenselliğı

Duygular, tüm insanlar için ortak olmasına rağmen temel duygular konusunda araştırmacılar tarafından çeşitli sınıflandırmaların yapıldığı görülmektedir (Petrides ve Furnham, 2003).

Ekman vd. (1987) temel duyguları mutluluk, şaşkınlık, üzüntü, korku, tiksinti ve öfke olarak altı başlıkta incelemektedir. Plutchik (1980) sekiz temel duygudan söz etmektedir. Bunlar, öfke, kızgınlık, üzüntü, tiksinti, şaşkınlık, beklenti, güven ve neşeden oluşmaktadır. Izard (1992)'a göre ise kaygı, depresyon, sevgi, düşmanlık ve nefret olmak üzere beş temel duygu bulunmaktadır. Goleman (1999) temel duyguları sekiz boyutta incelemektedir: öfke, üzüntü, korku, mutluluk, sevgi şaşkınlık, iğrenme ve utanç/suçluluk.

Greenberg (2012) yedi temel duygudan (korku, üzüntü, tiksinti, öfke, coşku, utanç ve şaşkınlık) söz ederek duyguları, birincil ve ikincil duygular olmak üzere iki şekilde ele almaktadır. Buna göre ilk ve içgüdüsel duygusal tepkiler birincil duyguları; birincil duyguları maskeleyerek meydana gelen ve fonksiyonel olan birincil duyguların etkisini manipüle eden ise ikincil duyguları ifade etmektedir.

Damasio (2006) da duyguları birincil ve ikincil duygular olmak üzere sınıflandırmaktadır. Birincil duygular duygusal davranışı anlayabilmek için yeterli veri sağlamazken ikincil duygular ise birincil duygularla sistematik bağlantılar kurduktan sonra anlaşılabilir. (Bartsch vd., 2008; Gottman vd., 1996).

Gottman ve diğerleri (1996) çalışmasında “duygular hakkında hissedilen duygular” anlamına gelen “üst duygu” kavramını ortaya atmışlardır. Üst duygu kavramının tanımı incelendiğinde farklı tanımlamaların yapıldığı görülmektedir. Buna göre bazı tanımlarda üst duygu kavramıyla duygular hakkındaki duygusal süreçler ifade edilirken bazılarında ise duygular hakkındaki düşünsel süreçler ifade edilmektedir (Bartsch vd., 2008; Gottman vd., 1996).

Duygulara ilişkin sınıflandırmalar yapılırken farklı özelliklere dikkat çekildiği görülmektedir (Kılıç, 2021). Bunun yanında duyguların bedensel yansımaları evrensel olsa da duyguların deneyimlenmesinin öznellik taşıdığını bilmek önem taşımaktadır (Mayer vd., 1999).

1.3.2. Duyguları Fark Etme

İnsanların duygularını bastırmadan tam olarak yaşayabilmesi için duygularının farkında olması gerekmektedir (Kuzgun, 1992). Watson ve Clark (1984)’a göre duygusal farkındalık, bireylerin kendilerinin ve diğerlerinin duygularını tanıyabilmeleri ve o anda deneyimlenmekte olan duygu hakkında bilgi sahibi olmaları anlamına gelmektedir. Kişilerin hem kendileriyle hem de çevreleriyle duygu, duyum, düşünce ve davranışlarıyla temas halinde olabilmesi duygusal farkındalık ile sağlanabilmektedir (Daş, 2006). Böylece duygusal farkındalık ile bireyler çevreleriyle ilişkilerini daha iyi anlamlandırabilmektedirler (Greenberg, 2002). Duyguları fark etmede yaşanan herhangi bir zorluk ise kişilerarası ilişkilerde olumsuz etki yaratabilmektedir (Robinson vd., 2003). Duygusal farkındalık bireylere iç dünyaları ve ihtiyaçları hakkında ipucu sunmaktadır (Lane vd., 1990). Bireylerin yaşamakta

oldukları problemlerle baş edebilmeleri için duygularının farkında olmaları gerekmektedir (Kuzucu, 2021). Duygusal farkındalığı yüksek kişilerin ilişkilerinde yaşadıkları problemlerle daha kolay başa çıktığı bilinmektedir (Stanton vd., 2000). Öyle ki duyguları düzenleyebilmenin ön koşulu duyguların farkına varmaktır (Croyle ve Waltz, 2002).

Duygusal farkındalık, birinin duygularına ilişkin dikkat ile kişinin kendisinin ya da bir başkasının duygusunu fark ederek bunun üzerine düşünmesi ve duygulara ilişkin kişinin kendisinin ya da bir başkasının duygusunu ne kadar açık biçimde anladığına karşılık gelen iki farklı boyuttan oluşmaktadır (Coffey vd., 2003; Moon ve Berenbaum, 2009). Bireylerin duygularını anlayabilmeleri ve düzenleyebilmeleri için duyguları hakkında konuşabilmesi etkili bir yoldur (Lane vd., 1990). Öyle ki hissedilen duyguların tanımlanabilmesinde duyguları ifade etme önemli rol oynamaktadır (Rime vd., 1998).

1.3.3. Duyguları İfade Etme

Duyguları ifade etme, bireylerin sözel veya sözel olmayan biçimde duygularını karşı tarafa aktardığı bir iletişim sürecidir (Parkinson ve Colman, 1995). Duyguları ifade etme, duyguların sosyal paylaşımı ve duygusal kendini açma olarak farklı şekillerde tanımlanan bu kavram ile duyguların kişilerarası ilişkilerdeki ifadesi vurgulanmaktadır (Kuzucu, 2021). Kişinin deneyimlediği olumlu veya olumsuz duyguları karşı tarafla paylaşması anlamına gelen duyguları ifade etme iletişim süreçlerinde önemli bir yere sahiptir (Çarkıt ve Yalçın, 2018). Duyguların ifadesi, duygusal yaşantıların gönüllü olarak açık veya örtük biçimde karşı taraf ile paylaşılması anlamına gelmektedir. Genellikle yakın çevre ile gerçekleşen duyguları ifade etme süreci ses özellikleri, yüz ve beden hareketleri ve sözel iletişim yoluyla sağlanmaktadır (Rime vd., 1998; Schimit ve Conelius, 1987). Bir başka yönden duyguları ifade etme, bireylerin isteklerini, beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşı tarafa aktarmanın bir yolu olarak da düşünülebilir

(Ölçer vd., 2010). Böylece duyguları ifade etmenin kişilerarası ilişkilerin sürdürülebilmesinde önem taşıdığı görülmektedir (Camras vd., 2008).

Duyguları ifade etme günlük yaşamda aileye, arkadaşla ve yakın çevreye karşı yapılabildiği gibi psikoterapi süreçlerinde psikolojik sorunların çözülmesine de yardımcı olmaktadır. Öyle ki duyguları ifade etme veya duygusal kendini açma, yaşanmakta olan problemlerin anlaşılmasında önemli bir işlevselliği sahiptir (Kuyumcu ve Güven, 2012; Schimit ve Conelius, 1987). Duygularını ifade eden bireyler duygularını daha iyi anlamlandırarak bilişsel bir rahatlama yaşamaktadırlar. Böylece yaşanmakta olan problemler bireyler için çözülebilir hale gelmektedir (Wegner, 1997). Duyguları ifade etmenin iç görüyü ve psikolojik iyi oluşu artırdığı; duyguları bastırmanın ise psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Güler vd., 2021). Duyguların ifadesi ile kişiler, karşı tarafın durumunu daha iyi anlayabilmekte, empati kurabilmekte ve davranışlarını karşı tarafa göre düzenleyebilmektedir (Gençoğlu ve Yılmaz, 2020). Duygusal ifadeler, sosyal etkileşimin düzenlenmesine yardımcı olarak yakın ilişkilerin gelişip sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Kuzucu, 2011).

Duyguları ifade etme düzeyi ve biçimi, kişilere, toplumlara ve kültüre göre değişkenlik gösterebilmektedir (Wierzbicka, 1999). Örneğin yüz mimikleriyle duyguları ifade etmenin çoğu biçimi dünyanın her yerinde aynı iken sözel veya davranışsal biçimde ise bu durum değişebilmektedir. Bunun yanı sıra duyguları ifade etme düzeyi Batı toplumlarında Doğu toplumlarına göre daha fazladır. Batı toplumlarında bireylerin duygularını ifade etmemelerinin psikolojik ve fiziksel problemlere neden olabileceği düşünülmektedir. Bu durumun aksine Doğu toplumlarında ise bireylerin önce diğerlerinin duygularına önem vermesi beklenerek duygularını bastırmaları ve kontrol etmeleri söz konusudur (Güler vd., 2021; Sevinç ve Taş, 2020). Bunun yanında bireyci kültüre sahip toplumlarda sözel iletişim ifadeleri önemli yer tutarken çoğulcu kültüre sahip toplumlarda ise sözel iletişim ifadelerine güvenilmeyip iletişim dolaylı yoldan kurulmaktadır. Bu durum çoğulcu toplumların bireyci toplumlara göre duyguları ifade etmede zorlandıklarını göstermektedir (Kuzucu, 2021).

1.3.4. Kuramlar Çerçevesinde Duyguları İfade Etme

İlgili literatür incelendiğinde duyguların oluşumu ve ifadesiyle ilgili farklı kuramların ve yaklaşımların olduğu görülmektedir (Çeler, 2021).

1.3.4.1. Psikanalitik Yaklaşım Çerçevesinde Duyguları İfade Etme

Psikanalitik yaklaşımda duyguları ifade etme, bastırma ve katarsis olmak üzere iki başlıkta incelenmektedir. Buna göre bastırma rahatsız edici duyguların ifade edilmemesi iken katarsis ile de bahsi geçen duyguların ifade edilmesi vurgulanmaktadır (Lepore ve Smyth, 2002). Bu yaklaşımda duyguların fark edilmesinin ve ifade edilmesinin önemine dikkat çekilerek bastırmanın psikolojik problemlere neden olacağı öne sürülmektedir (Yılmaz, 2020).

Freud, anksiyete, depresyon ve travmatik anılar gibi psikopatolojik durumların duyguların bastırılması sonucunda oluştuğunu ileri sürmektedir (Corey, 2015; Zentner, 1999). Psikanalitik kurama önemli katkıları olan Jung, duygusal deneyimleri engellenmenin veya bastırmanın kişinin kendisine ve çevresine dair bilgi kaynaklarını kestiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda bu engellenmenin uyumsuzluk ve psikolojik ayrılma yarattığını ileri sürmüştür (Zentner, 1999).

1.3.4.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Çerçevesinde Duyguları İfade Etme

Bilişsel davranışçı kuramın öncüsü olan Beck'e göre olaylara ilişkin değerlendirmeler duygusal sonuçların belirleyicisidir. Yapılan yanlış değerlendirmeler sonucunda duyguların engellenmesiyle psikolojik zorlanmalar ortaya çıkmaktadır. Kurama göre psikolojik yardımın ana unsuru insanların kaçındıkları ve ifade etmedikleri duyguların farkına varılmasının sağlanması ve bu duygulara ilişkin rahat ve kabul edici bir

tutumda olunmasıdır. Dolayısıyla ifade edilmeyen duyguların psikopatolojiye neden olacağı; ifade edilen duyguların ise olumlu ruh sağlığına katkıda bulunacağı ileri sürülmektedir (Beck, 1976, 2014).

1.3.4.3. İnsancıl Yaklaşım Çerçevesinde Duyguları İfade Etme

İnsancıl yaklaşımda duyguları ifade etmenin önemine oldukça vurgu yapılmaktadır. Bu yaklaşım, Birey Merkezli Terapi ve Gestalt Terapi yaklaşımı çerçevesinde ele alınarak sunulacaktır (Rogers, 1967).

İnsancıl yaklaşıma göre psikoterapide temel amaç danışanın duygularını paylaşmasını sağlamak, danışanı koşulsuz kabul etmek ve yargılamamaktır. Böylece danışanın duygularını ve kendini rahatça ifade edebileceği bir ortam oluşturulmaktadır (Yılmaz, 2020).

Birey merkezli yaklaşımın öncüsü olan Rogers, duyguları ifade etme sonucunda içsel yaşantılara dair farkındalığın arttığını ve böylece bireyin kendi değerlendirmelerine yönelik güveninin yükseldiğini ifade etmiştir. Bunun yanında duyguları ifade etmenin içsel kontrol odağını sağlamaya olanak tanıdığını da belirterek bunun bir idealleri karşılama yolu olmaksızın sürekli değişken bir süreç olduğunu da ileri sürmüştür (Rogers, 1961).

Perls'ün öncülük ettiği gestalt yaklaşımda bastırılarak psikolojik problemlere neden olan duyguların açığa çıkarılması yolu ile iyileşme sağlanabilmektedir (Perls, 1969). Kuramda bitmemiş işler kavramı kullanılarak ifade edilmeyen duygular vurgulanmaktadır (Corey, 2008). Duyguların şeffaf bir şekilde yaşanmaması bireyin kendisi ve diğerleri ile olan etkileşimine etki ederek şu ana taşınmaktadır (Corey, 1991). Bu duygular terapi odasında “boş sandalye” denilen teknik ile açığa çıkarılmaktadır. Böylece bastırılan duyguların ifadesine olanak tanınarak duyguların ifadesinin iyileştirici rol oynadığı söylenebilmektedir (Perls, 1969).

1.3.4.4. Psikodrama Yaklaşımı Çerçevesinde Duyguları İfade Etme

Psikodrama yaklaşımının temel işlevi bireylerde duygusal boşalımı sağlamak, içgörüyü artırmak, alternatif düşünceler geliştirmek ve davranış değişikliği sağlayabilmektir. Buna göre, duygusal boşalımı sağlamak duyguların ifadesine işaret ederken içgörü ise kişinin davranışları hakkında farkında olması anlamına gelmektedir (Dökmen, 1995). Duygusal farkındalığın olması duygunun tanınmasını ve ifade edilmesini sağlamaktadır (Swinkels, 1995).

Psikodrama yaklaşımında bireyler yaşantıları ve problemleri hakkında konuşmak yerine sahneleme imkanına sahiptirler. Kişiler yaşantılarını eşleme ile ısınma teknikleri, rol değiştirme ve ayna gibi tekniklerle sahneleyerek duygularına ve içsel süreçlerine yönelik farkındalık kazanmaktadırlar (Altınay, 2003; Dökmen, 2004). Böylece psikodrama sahnesinin bireylerin duygularının farkına varıp ifade etmelerine olanak tanıdığını söylemek mümkündür (Şener ve Köseoğlu, 2020).

1.4. Kendini Açma

Kendini açma, duygu, düşünce, davranış ve ihtiyaçlarla ilgili kişisel bilgilerin bir başkasına aktarılmasını içeren bir iletişim becerisidir. Bu beceri sağlıklı ve doyumlu ilişkilerin gelişip sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Uygur, 2018). İlişkileri sürdürme stratejisi olarak ilişkilere hizmet eden kendini açma becerisini uygun şekilde kullanmak önem taşımaktadır (Nazlı ve Karaman, 2021). Kendini açma becerisi uygun şekilde kullanıldığında, bireylerin gelişmesine, samimi ilişkiler kurulmasına ve iletişim çatışmalarının giderilmesine yardımcı olmaktadır (Gündoğdu, 2010). Aynı zamanda bu beceri ile bireyler yaşamlarındaki problemlerini daha rahat çözebilmektedirler. Karşısındaki kişi veya kişilere yaşamakta oldukları problemi paylaştıklarında çözüm konusunda yardım alabilmektedirler (Gültekin, 2001). Bir başka yönden kendini açma davranışı ile belirsizlik duygusu azaldığından kişiler

arasındaki yakınlık artmaktadır (Sunnafrank, 1986). Bu davranış uygun şekilde kullanılmadığında ise bireyler kendilerini yalnız hissedebilmekte ve saldırgan bir tutumla kendilerini ifade edebilmektedirler (Ağlamaz, 2006). Kişilerarası etkileşimlerde ana etken olarak ele alınan kendini açma bireylerin birbirleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarını sağlarken kurulan ilişkinin gidişatını da belirlemektedir. Bu beceri karşılıklı bir şekilde kullanıldığında kurulan ilişkinin derinleşmesine katkı sunmaktadır (Balcı ve Gölcü, 2020; Çağ ve Yıldırım, 2017).

İlgili literatür incelendiğinde kendini açma kavramının Sydney M. Jourard tarafından 1958’de ortaya atıldığı görülmektedir. Jourard, kendini açmayı bireyin kendisi ile ilgili özel bilgileri karşısındaki ile paylaşması olarak tanımlamıştır. Bunun yanında Jourard’a göre kendini açma süreci, kişinin değerleri, deneyimleri, kişiliği ve içinde bulunulan kültür ve çevreden etkilenmektedir. Bu durum bireylerin gerçek benliklerinin tam anlamıyla ortaya çıkmasını engellediğinden kendi açmanın tam anlamıyla içten ve samimi olamayacağını öne sürmektedir (Uğur, 2022). Jourard’a göre kendini açma, hiçbir şeyi dışa vurmama, normal düzeyde kendini açma ve abartılı biçimde kendini açma olarak üç boyutta sınıflandırılmaktadır. Buna göre hiçbir şeyi dışa vurmama ilişkilerde istenmeyen ve problemlere yol açabilecek bir durumu ifade etmektedir. Aynı zamanda abartılı biçimde kendini açma da karşı taraf açısından rahatsız edici olabileceğinden istenen bir durum değildir (Ağlamaz, 2006).

Adams ve Lez (1979) kendini açmayı, düşük, uygun ve yüksek olmak üzere üç kategoride değerlendirilmektedir. Düşük düzeyde kendini açan bireyler, edilgen ve pasif bir tutuma sahiptir. Uygun düzeyde kendini açan bireyler etkin olarak değerlendirilirken yüksek düzeyde kendini açan bireylerin ise saldırganlık eğilimi sergilediği öne sürülmektedir. Buna göre düşük veya yüksek düzeyde kendilerini açan bireylerin kişilerarası ilişkilerde problem yaşayacağı savunulurken uygun düzeyde kendini açmanın ise ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesini sağladığı öne sürülmektedir (Akt. Uğur, 2022).

Kendini açmanın cinsiyet, konunun içeriği, paylaşımda bulunulan kişi, paylaşımın karşılıklı olup olmaması, kültür ve sosyal çevre gibi faktörler ile şekillenen karmaşık bir yapıya sahip olduğu söylenebilmektedir (Uğur, 2022).

1.4.1. Kendini Açmanın Boyutları

Kendini açma kavramı, genişlik, devamlılık ve derinlik boyutlarından oluşmaktadır. Genişlik, bireyin paylaşımda bulunmak istediği konunun içeriğini kapsayan boyuttur. Devamlılık boyutu, bireyin karşı taraf ile olan ilişkisinin süresini, kendini açma düzeyini ve kendini açma istikrarını ifade etmektedir. Derinlik boyutu ise bireylerin yakınlık düzeylerini ve kendini açmaya ne kadar istekli oldukları anlamına gelmektedir. Bir başka araştırmaya göre ise kendini açmanın dürüstlük-kesinlik, açılma niyeti, açılmanın miktarı, iletinin olumluluğu veya olumsuzluğu ve samimiyetin kontrolü olmak üzere beş boyutu bulunmaktadır. İlişkilerde tüm bu boyutların benzer dengede dağılması beklenmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2017; Nazlı, 2021; Üstündağ, 2006).

1.4.2. Kendini Açmanın Öğeleri

Kendini açma: Bilgi sağlayıcılık, uygunluk, esneklik, ulaşılabilirlik ve dürüstlük öğelerinden oluşmaktadır (Hargie, 1981).

Bilgi verir olması: Açılımda bulunan kişinin kendisiyle ilgili bilgiler vermesidir. Bu kavram genişlik (toplam bilgi) ve derinlik (gizlilik, mahremiyet) olmak üzere iki alt başlıkta incelenmektedir (Dizmen, 2006; Hargie, 1981).

Uygunluk: Kendini açmanın, paylaşımda bulunulan kişi, konu ve ortam ile uygun olmasıdır (Dizmen, 2006; Hargie, 1981).

Esneklik: Genişlik ve derinlik kavramlarını değiştirebilme yeteneğidir. Kendini açmanın düzeyinin ve doğasının değiştirilebilmesidir (Dizmen, 2006; Hargie, 1981).

Ulaşılabilirlik: Bireyin kendisiyle ilgili bilgi almadaki kolaylık düzeyidir (Dizmen, 2006; Hargie, 1981).

Dürüstlük: Kendini açmadaki etkileşim sürecidir. Bu etkileşim sürecinde samimiyet ve dürüstlük beklenmektedir (Dizmen, 2006; Hargie, 1981).

1.4.3. Kendini Açma ile İlgili Kuramlar

Araştırmacılar tarafından kendini açma davranışını inceleyen bazı kuramlar ortaya koyulmuştur. Bu bölümde Sosyal Etkileşim Kuramı, Sosyal Nüfuz Kuramı, Johari Penceresi, Bağlantısal Diyalekt Kuramına yer verilmiştir.

1.4.3.1. Sosyal Etkileşim Kuramı

Sosyal etkileşim kuramına göre kendini açma, bireyin kişisel bilgilerini karşısındakiyle paylaşması sonucunda anlaşılabilirlik, değer görme, reddetme ya da duyarsızlık gibi duygular hissetmesine neden olan karmaşık bir süreçtir (Dizmen, 2006). Bu yaklaşımda kendini açma, ilişkilerin gelişimi üzerinde önemli bir role sahiptir. Bu bağlamda karşılıklılığın kendini açmanın belirleyicilerinden olduğu söylenebilmektedir (Nazlı, 2021).

Sosyal etkileşim kuramına göre kendini açmanın birtakım etkileri olabilmektedir. Kendini açmanın kurulan ilişkilerin gelişmesinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. İlişkinin yönü, tanımı, yoğunluğu ve doğası kendini açma süreciyle şekillenebilmektedir. Bunun yanında ilişkinin doğası da kendini açma sürecini etkileyebilmektedir (Üstündağ, 2006).

1.4.3.2. Sosyal Nüfuz Kuramı

Sosyal nüfuz kuramına göre kendini açma, ilişkilerin geliştirilebilmesi için birincil etkidir. Kendini açma esas olarak ilişkilerin sistematik olarak yüzeysel biçimden samimi biçime doğru ilerlemesi amacıyla gerçekleşmektedir. Kendini açmada paylaşımda bulunulan konunun çeşitliliği genişlik; konunun özel ve kişisel olma derecesi ise derinlik anlamına gelmektedir. Buna göre kendini açmanın genişlik boyutu ilişkinin başlarında daha fazlayken derinlik boyutu ise ilişkinin ilerleyen zamanlarında daha da artmaktadır (Altman ve Taylor, 1973). Böylece genişlik ve derinlik kavramları için ilişkide gelişmekte olan yakınlığın ölçümü denilebilmektedir (Taylor, 1968). İlişkide kendini açma genişse ilişki derin biçimde ilerlerken aksi durumda ise yüzeysel bir ilişki meydana gelmektedir (Dizmen, 2006; Nazlı, 2021).

Bu kurama göre insan kişiliği çekirdeği sarmalayan katmanların olduğu bir soğana benzetilmektedir. Bu katmanlar genel, yarı özel ve özel olmak üzere kişiye özel üç düzeyden oluşmaktadır (Altman ve Taylor, 1973). Bu yapıda en dıştaki katman herkes tarafından görülebilen genel özelliklerden oluşmakta ve giderek özel ve gizli bilgilerin olduğu diğer katmanlara doğru ilerlemektedir (Dur, 2020). Kurama göre gizlilik kendini açma düzeyinin seviyesini düzenleyerek sosyal etkileşimin dengesini sağlamaktadır (Altman, 1976).

1.4.3.3. Johari Penceresi

Joseph Luft ve Harry Ingham tarafından geliştirilen kurama göre kendini açma dört bölmeli bir çerçevede ele alınmaktadır (Dizmen, 2006). Johari Penceresi Türkçe literatürde, *kendini tanıma penceresi* şeklinde kullanılmaktadır (Dur, 2020). Kurama göre kendini açmada kişinin kendisine dair farkındalığının olması önem taşımaktadır (Çetinkaya, 2016). Bununla birlikte kişilerin kendilerine dair tüm şeyleri bilmeleri mümkün olmamakla beraber kendini tanıma ve keşfetme süreci sürekli (Cüceloğlu, 1996).

Johari penceresine göre bireysel bilgi dört farklı alanda incelenmektedir (Cüceloğlu, 1996). Bu alanlar; açık alan, kör alan, gizli alan ve bilinmeyen-karanlık alandan oluşmaktadır (Kaya, 2013). Buna göre birinci bölüm olan açık alan, bireyin hem kendisinin hem de diğerlerinin bildiği özellikleri içermektedir. İkinci bölüm kişinin bilmediği fakat başkalarının farkında olduğu özellikleri kapsayan kör alandır. Üçüncü bölüm de kişinin kendisinin bildiği fakat diğerlerinin bilmediği gizli alanı oluşturmaktadır. Son bölüm olan bilinmeyen-karanlık alan hem kişinin kendisinin hem de diğerlerinin bilmediği özelliklerden oluşmaktadır (Cüceloğlu, 1994; Dizmen, 2006; Kaya, 2013). Pencereleden birinde farklılaşma olduğunda diğer tüm pencereler bundan etkilenmektedir (Luft, 1982). Kendini açma davranışı arttığında açık alanda büyüme olurken kendini açma davranışı azaldığında gizli alanda büyüme olabilmektedir (Dizmen, 2006). Bunun yanında açık alan ne kadar genişse kişinin iletişiminin de o denli güçlü olduğu söylenebilmektedir (Luft, 1982).

1.4.3.4. Bağlantısal Diyalektik (İletişimsel Başarı) Kuramı

Bağlantısal diyalektik kurama göre ilişkiler zıtlıklar içermekte ve ilişkideki açıklık, kapalılık, anlamlılık ve koruyuculuk diyalektik gerilim olarak ele alınmaktadır (Dizmen, 2006). Bunun yanında kendini açma ilişkide derinlik, yakınlık ve samimiyet sağlarken diğer bir yandan da zarar verici olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bu noktada ilişkide zıt görüşlerin olduğu bir durumda partnerlerin kendini açma veya gizliliği koruma davranışlarından birini seçmesi diyalektik gerilime işaret etmektedir (Uğur, 2022). Diğer bir yandan bu yaklaşıma göre kendini açma bireylerin benliklerine, hislerine ve ihtiyaçlarına yönelik farkındalık sağlarken güveni de beraberinde getirmektedir (Nazlı, 2021). Böylece kendini açma davranışı sınırları da içermektedir. Buna göre ilişki sınırı ve benlik sınırı kavramlarının hâkim olduğu süreçte kendini açma bireyin algılamakta olduğu risk derecesine göre şekillenmektedir (Dizmen, 2006). Güven duygusu daha yüksek olan bireylerin daha çok risk alıp kendini açabildiği görülürken güven duygusunun düşük olduğu durumlarda ise kendini açma davranışı da azalmaktadır (Rawlins, 1983).

1.4.3.5. Benzerlik Kuramı

Byrne tarafından geliştirilen kuramda kişilerarası etkileşimin insanların davranışlarının, inançlarının ve deneyimlerinin benzerliğiyle ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Nazlı, 2021). Buna göre sosyal bir varlık olan insanın etkileşim halinde olması gerekmektedir. Bu etkileşim sürecinde kişinin kendini açtığı konu ile karşıdaki kişinin yaşamakta olduğu durumlar ne kadar benzerlik gösteriyorsa iki kişi birbirini o denli çekici görmektedir. Böylece kurulan ilişkide başarı sağlandığı söylenebilmektedir (Sürgevil, 2008).

1.5. Romantik İlişkide Kendini Açma

Romantik ilişkide kendini açma, kişinin kendisi ile ilgili konuları partneri ile paylaşması şeklinde ifade edilebilir (Kazmaz ve Epli, 2022). Bir romantik ilişki, partnerlerin birbirlerine karşı merak duymaları ve birbirleri hakkında bilgi edinmek istemeleri ile ortaya çıkmaktadır (Derlega vd., 1993). İlişkinin başlangıç aşamasında kendini açmanın partnerlerin birbirlerini tanımaları ve hoşlantının sürdürülmesi bakımından önem taşıdığı bilinmektedir (Nazlı, 2020). Partnerlerin birbirlerine açılımda bulunmaları kurulan bağı güçlendirmektedir (Levinger ve Senn, 1967). Kurulan bağı güçlenmesi bir yandan da kendini açma düzeyinin artmasına zemin hazırlamaktadır (Tolstedt ve Stokes, 1984). Dolayısıyla bir romantik ilişkinin başlamasında kendini açma davranışı oldukça önem taşımaktadır (Çağ, 2016). Bunun yanında yalnızca ilişkinin başlamasında değil ilişkinin sürdürülmesinde de kendini açmanın kritik bir rolünün olduğunu söylemek mümkündür (Çetinkaya, 2016). Romantik ilişkide partnerlerin kendilerini açmaları ile birbirlerine karşı edindikleri bilgiler artmaktadır. Böylece partnerler arasında belirsizlik duygusu azalarak güven, bağlılık ve yakınlık duyguları gelişmektedir. Bu durum ilişkinin gelişmesine, derinleşmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır (Nazlı ve Karaman, 2021; Uğur, 2022). Bunun yanı sıra kendini açma ilişkinin bitirilmesinde de belirleyicidir.

Öyle ki kimi ilişkilerde kendini açma davranışının olmaması ilişkiyi bitirmek için kullanılan taktiksel bir yaklaşım olarak kullanılabilmektedir (Üstündağ, 2006).

Romantik ilişki türlerinden biri olan evlilikte kendini açmanın önemine araştırmacılar tarafından dikkat çekilmektedir. Öyle ki partnerler arası kendini açma düzeyinin yüksek olmasının evlilik doyumu ile pozitif ilişkisi olduğu görülmektedir (Hendrick, 1981; Quek ve Fitzpatrick, 2013). İlişkide yakınlığın belirleyicisi olan kendini açma sayesinde partnerlerin birbirlerine olan bağlılıkları sınanmaktadır (Gilbert, 1976; Yılmazçoban, 2011). Aynı zamanda kendini açma davranışı evlilikte uyum ile ilişkilidir (Davidson vd., 1983; Levinger ve Senn, 1967). Bu noktada kendini açmanın partnerler arasında karşılıklı olması beklenmektedir. Partnerlerin birbirlerine karşılıklı olarak kendilerini açmaları durumunda evliliklerinden aldıkları doyum da artmaktadır (Levinger ve Senn, 1967; Miller vd., 1975). Bir diğer yandan kendini açma davranışı sonucunda herhangi bir risk durumu söz konusu ise partnerler bu noktada koruyucu engelleme davranışını sergilemektedirler. Koruyucu engelleme, partnerlerden birinin diğerini rahatsız edici bir duruma getirmemek nedeniyle kendi düşünce ve duygularını inkar edip ifade etmemesidir. Bu durum beraberinde kendini açmaktan kaçınmayı getirerek evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir (Joseph ve Afifi, 2010).

İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde sırasıyla ilişki sürdürme stratejileri, duyguları ifade etme ve kendini açma ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalar yer almaktadır.

1.6. İlişki Sürdürme Stratejileri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

İlgili literatür incelediğinde ilişki sürdürme stratejileri ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir.

İlişki sürdürme stratejilerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiği araştırmada, Torun (2005) tarafından ilişki sürdürme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ve erkek katılımcıların eşlerinin açıklık stratejisini daha çok kullandığını algıladıklarını ortaya konmuştur. Bir diğer yandan Ogan (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ilişki sürdürme stratejilerinden sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; pozitiflik, açıklık, güvenceler, bağlanma stilleri, romantik ilişkide doyum ve öz yeterlik değişkenlerinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Akçabozan Kayabol (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ilişkisel eşitlik ve takdirin, bireylerin ve partnerlerin ilişki sürdürme davranışları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkileri anlamada aracı bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişki sürdürme stratejileri değişkeninin evlilik doyumu değişkeni ile çalışıldığı bir diğer araştırmada, Eren (2019) tarafından ilişki sürdürme davranışlarının bağlılık, romantik inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğunu saptanmıştır. Bunun yanında Ogan ve Öz Soysal (2022) tarafından romantik ilişki doyumunun ilişki sürdürme stratejilerini yordadığı tespit edilmiştir. Bir diğer yandan Ogan (2021) araştırmasında ilişki sürdürme stratejileri ile alt boyutlarının, romantik ilişkide öz yeterlik ve doyumun ilişki süresine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir.

Çelik (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim programının ilişki doyumunu, ilişki istikrarını ve ilişkiye yapılan yatırım düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Güngör (2021) tarafından da yatırım modeli değişkeni ile ilişki sürdürme stratejileri değişkeni incelenmiştir. Araştırmada üç yatırım modeli değişkenlerinden ilişki doyumunun ve yatırım miktarının ilişki sürdürmeyi anlamlı olarak yordadığı ve yalnızca ilişki doyumunun paylaşılan boş zaman aktivitelerini anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında üç yatırım modeli değişkeninin tümünün evlilik niyetini anlamlı olarak yordadığı gözlemlenmiştir.

Ertürk (2021) tarafından covid-19 pozitif geçmişli olan ve romantik ilişki yaşayan çiftlerin ilişki sürdürme stratejilerini belirlemeye yönelik gerçekleştirilen araştırmada ilişki sürdürme stratejilerinin, salgın öncesinde sevgi, saygı ve ortak zaman geçirme; salgın sürecinde hayal kurma, sürpriz yapma ve çevrim içi iletişim; partnerlerden biri covid-19 pozitifken sabır gösterme, sadakat, anıları koruma, özlem, destek olma, ilgi, ve ölüm korkusu; partnerlerden biri sağlıklı hale geldiğinde ise güven ve ilişkinin geleceğini konuşma olduğu tespit edilmiştir.

1.7. İlişki Sürdürme Stratejileri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

İlişki sürdürme davranışlarının ilişkisel özellikler ile incelendiği araştırmalar mevcuttur. Stafford ve Canary (1991) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ilişki sürdürme stratejilerinden pozitifliğin, görevlerin paylaşımının ve güvencelerin; bağlılık, memnuniyet ve karşılıklı kontrol şeklindeki ilişkisel özellikleri yordadığı tespit edilmiştir. Dainton vd. (1994) tarafından ilişki sürdürme stratejilerinin aşk, beğenme ve doyum gücü düzeyde yordadığı saptanmıştır. Ogolsky ve Bowers (2013) tarafından yürütülen bir araştırmada ise ilişki sürdürme davranışlarının tümü ile bağlılık, doyum, sevgi, karşılıklı kontrol ve beğenme ile pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanında ilişki süresinin pozitiflik, açıklık ve güvenceler ile negatif yönlü anlamlı ilişkisi bulunduğu; sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı ile ise bir ilişkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bunların yanı sıra Kubacka vd. (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada minnettarlık duygusunun ilişki sürdürme davranışından kaynaklandığı ve ilişki sürdürmede motive edici bir role sahip olduğu belirlenmiştir.

İlişki sürdürme davranışlarının cinsiyet faktörüne göre incelendiği araştırmalar mevcuttur. Canary ve Stafford (1992) tarafından ortaya konan araştırmada kadınların erkeklere göre “açıklık” ve “görevlerin paylaşımı” olmak üzere ilişki sürdürme davranışlarını daha fazla sergiledikleri tespit edilmiştir. Benzer şekilde Ragsdale

(1996) da kadınların erkeklere oranla ilişki sürdürme stratejilerini daha fazla kullandığını belirtmiştir. Buna karşın Stafford ve Canary (1991) tarafından erkeklerin ilişki sürdürme davranışlarını kadınlara göre daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Bunun yanında Yum ve Canary (2015) erkeklerin partnerlerine daha az bağlılık davranışı gösterdikleri ve ilişkilerini sürdürmeye yönelik daha az zaman harcadıklarını belirlemiştir. Aynı zamanda Fiori ve Denckla (2015) tarafından kadınların daha fazla ve farklı türde ilişki sürdürdükleri, partnerlerine daha fazla destek sağladıkları ve partnerlerinden daha fazla destek aldıkları belirtilmektedir. Diğer taraftan Sprecher vd., (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada partnerlerin ilişki sürdürme davranışlarını eşit bir şekilde sergilediği saptanmıştır.

İlişki sürdürme stratejilerinin bağlanma stilleri ile incelendiği araştırmalar mevcuttur. Pistole vd. (2010) tarafından güvenli bağlanan bireylerin kaçınan bağlanan bireylerden daha fazla ilişki sürdürme davranışı sergiledikleri saptanmıştır. Edenfield vd. (2012) tarafından ise korkulu ve dağınık bağlanma stiline sahip bireylerin önemli ölçüde daha az pozitiflik, açıklık ve güvence davranışı sergiledikleri belirlenmiştir. Bir diğer yandan güvenli bağlanma stili ile aşk doyumunun çevrimiçi ilişki sürdürme ile ilişkisini inceleyen Chan vd. (2018), güvenli bağlanma tarzı ile çevrimiçi ilişki sürdürme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Bunun yanında Simon ve Baxter (1993) tarafından gerçekleştirilen araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal ağa yönelik ilişki sürdürme davranışları kullandıkları saptanmıştır.

İlişki sürdürme davranışlarının kültürlerarası incelendiği bir araştırmada Baptist vd. (2012) Malezyalı ve Amerikalı bireylerle çalışmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, Malezyalı kadınların ve erkeklerin bağlanma ve ilişki sürdürme davranışları anlamlı bir farklılık göstermediği; erkeklerin daha fazla ilişki sürdürme davranışları ve daha az kaçınan bağlanma stili sergiledikleri saptanmıştır. Aynı zamanda Amerikalı kadınların daha fazla ilişki sürdürme davranışı sergiledikleri belirlenmiştir.

1.8. Duyguları İfade Etme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yardımcı (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kadınların duyguları ifade etme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Özgenç (2022) tarafından kadınların erkeklere oranla duyguları ifade etme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında Kılıç (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da duyguları ifade etme düzeyinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte Yalçın (2010) tarafından duyguları ifade etme ölçeğinin yakınlık ve olumlu duygu alt boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Sevinç (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada duyguları ifade etmenin olumlu duygu alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Akbulut (2021) tarafından da duyguları ifade etme puanlarının yaş düzeyine ve cinsiyete göre farklılaştığı belirlenmiştir. Diğer taraftan bu bulgularla tutarlı olmayan sonuçlar da dikkat çekmektedir. Kuyumcu (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinde duyguları ifade etme düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Aynı zamanda Yalçın (2010) tarafından duyguları ifade etme ölçeğinin olumsuz duygu alt boyutunun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Kuzucu (2006) tarafından duyguları ifade etmeye yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının katılımcıların duyguları ifade etme eğilimi ve psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerinin artmasında etkili olmadığı saptanmıştır. Bu bulgunun aksine Kuyumcu (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada duyguları ifade etme ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki elde edilmiştir. Diğer yandan Oğuz (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Özgönül ve Ümmet (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında, duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna

ulaşılmıştır. Aynı zamanda Kuyumcu (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir.

Duyguları ifade etmenin bağlanma stilleri ile birlikte çalışıldığı araştırmalar incelendiğinde, Tuncay (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, duyguları ifade etme ile güvenli bağlanma pozitif; kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma ise negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda Şipit (2019) tarafından ortaya konan araştırmada da duyguları ifade etme ile korkulu ve kararsız bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Bunun yanında Yıldız (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma tarzı puanlarının, duyguları ifade etme puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %7'sini açıkladığı gözlemlenmektedir.

Kaşıkcı (2019) tarafından sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça duyguları ifade etmenin de arttığı belirlenmiştir. Bunun yanında Sevinç (2019) tarafından yakınlık duygu ifadesinin internet bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile yakınlık duygu ifadesi arasında anlamlı ve ters yönde bir ilişki saptanmıştır.

Oyur vd. (2012) tarafından duyguları ifade etme ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde Yardımcı (2022) tarafından ortaya konan araştırmada duyguları ifade etme puanı yüksek olan bireylerin iletişim becerileri puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Özgenç (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre sosyal sorun çözme becerisi ve duyguları ifade edebilme becerisi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında Şişman (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, duygu temelli eğitim programına katılanların katılmayanlara oranla duygusal farkındalık, duyguları ifade etme ve empati becerilerinin anlamlı düzeyde arttığı belirlenmiştir.

1.9. Duyguları İfade Etme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Dünya literatüründe duyguları ifade etme ile ilgili araştırmalar incelendiğinde duyguları ifade etmenin; duyguları ifade etme “*emotional expression*” (Keltner vd., 2019), duygusal kendini açma “*emotional self disclosure*” (Kıraly, 1999) ve duyguların sosyal paylaşımı “*social sharing of emotion*” (Hidalgo vd., 2015) olmak üzere üç farklı şekilde ifade edildiği görülmektedir.

Son zamanlarda araştırmacıların duyguları ifade etmenin psikolojik sağlık ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalara odaklandığı görülmektedir (Greenberg vd., 1996). Pennebaker ve O’Heero (1984) tarafından duygularını paylaşan bireylerin daha az sağlık problemi yaşadıkları tespit edilmiştir. Bunun yanında Smyth (1998) tarafından duyguları yazarak ifade etmenin insan sağlığına olumlu etkiler sağladığı ortaya konmuştur. Benzer şekilde Bray vd. (2003) gerçekleştirdiği bir çalışmada duygularını yazarak ifade eden bireylerin akciğer işlevinde iyileşmelerin olduğunu belirlemiştir. Bunun yanında Forbush ve Watson (2006) tarafından ortaya konan araştırmada yeme bozukluğu olan kadınların duygularını ifade etmeyip duygularına ket vurdukları saptanmıştır. Ayrıca bulimia nervroza hastalığı olan kadınların anoreksiya nervroza hastalığı olanlara göre duygularını daha çok ketledikleri tespit edilmiştir. Aynı zamanda Khodabakhsh ve Kiani (2014) tarafından duyguları ifade etmenin yeme bozukluklarının önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur. Meyer vd. (2010) de duyguları ifade etmeye yönelik tutumlar ve yeme bozuklukları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki elde etmiştir. Bu araştırma sonuçlarının yanı sıra Panagopoulou vd. (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada duyguları ifade etmenin veya etmemenin, hastalığın şiddetini algılamayla ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

Vogel vd., (2008) tarafından duyguları ifade etme ve psikolojik yardım arama davranışı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Mendolia ve Kleck (1993) tarafından gerçekleştirilen araştırmada stresli bir olayla ilgili konuşmanın olumlu duygularda artışı sağlayacağını ortaya konmuştur. Benzer şekilde Lepore vd. (2000)

de stres hakkında konuşmanın negatif düşüncelerin ve stres düzeyinin azalmasında etkili olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında Garrison (2014) gerçekleştirdiği araştırmada düşük seviyedeki duyguları açma eğiliminin depresif semptomlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Eisenberg vd. (2003) tarafından duygularını ifade edemeyen çocukların saldırganlık gibi çeşitli problem davranışların açığa çıkmasında risk taşıdıkları belirlenmiştir. Cheng vd. (2018) tarafından annelerin olumsuz duygu ifadelerinin çocuğun duygu düzenleme stratejileri ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında Sanders vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada çocukların duygularını ifade etmesinin ebeveynler tarafından desteklenmemesinin, çocukların duygularını ifade etmesinde zorluk yaşamasına neden olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada Eisenberg vd. (1998) tarafından ebeveynlerin duygularını ifade etmesinin çocukların sosyal gelişimlerinde önemli rol oynadığı ortaya konmuştur.

Simpson vd. (2007) tarafından romantik ilişkide partner ile birlikte yaşanan çatışmayı çözmenin ve iş birliği içinde olmanın daha az olumsuz duygu ifade edilmesini sağladığı ortaya konmuştur. King (1993) tarafından gerçekleştirilen araştırmada erkeklerin evlilik doyumu ile duyguları ifade etme eğilimi arasında pozitif yönlü; duyguları ifade etmede kararsızlık yaşama arasında ise negatif yönlü bir ilişki elde edilmiştir.

Komiya vd. (2000) tarafından ortaya konan bir araştırmada psikolojik danışma sürecinde duyguları ifade etmenin ve süreç içerisinde etkili duygular yaşamının belirli kültürlerde -özellikle Asya kültürleri- rahatsız edici duygular ortaya çıkardığı tespit edilmiştir.

1.10. Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde romantik ilişkide kendini açma düzeyi değişkeni ile oldukça sınırlı sayıda araştırmanın yürütüldüğü dikkat çekmektedir. Buna göre gerçekleştirilen çalışmalar bu bölümde sunulmaktadır.

Nazlı (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada romantik ilişkide kendini açma düzeyi ile kıskançlıkta yapıcı iletişim tepkileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda romantik ilişkide kendini açma düzeyi ile yıkıcı-kaçıngan iletişim tepkileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Diğer yandan romantik ilişkide kendini açma düzeyinin cinsiyet, ilişki sayısı ve ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bunun yanında Nazlı ve Karaman (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kıskançlıkta gösterilen iletişim tepkilerinin romantik ilişkide kendini açma düzeyindeki değişimin %19'unu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kazmaz ve Epli (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada anne sıcaklık/şefkat alt boyutunun, romantik ilişkide açıklık, iletişim ve duygulanımın anlamlı bir yordayıcısı olarak tespit edilmiştir. Ayrıca baba sıcaklık/şefkat alt boyutu, romantik ilişkide açıklık ve iletişim alt boyutlarında anlamlı bir yordayıcı olarak tespit edilmiştir.

1.11. Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Horne ve Johnson (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kadınların kendini açma puanlarının erkeklere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında Sprecher ve Hendrick (2004) tarafından erkeklerin ve kadınların aynı düzeyde kendini

açma davranışı sergiledikleri saptanmıştır. Aynı zamanda kendini açmanın ilişki kalitesi ile pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Kito (2005) tarafından, kendini açma düzeyinin Amerika ve Japon kültürü arasındaki değişkenliğinin incelendiği araştırmada, Japon katılımcıların Amerikalı katılımcılara göre daha düşük puan aldığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte tüm katılımcılarda aynı cinsiyetten ilişkilerde, cinsiyetler arası ilişkilere oranla daha yüksek düzeyde kendini açma tespit edilmiştir. Tajmirriyahi ve Ickes (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada benlik netliği ve kişinin partnerine kendini açması arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre benlik netliğinin kendini açmanın önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırmada yer alan katılımcılar, veri toplama araçları, veri toplama sürecinde izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve tekniklere ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünü belirlemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama modeli geçmişte veya mevcut

durumda geniş kitlelerin görüşlerini ve özelliklerini betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. İlişkisel tarama modelinde iki veya daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişki incelenebilmektedir (Siyez, 2014; Büyüköztürk, 2017). Buna göre araştırmada kuramsal olarak ilişkili görünen değişkenler arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni ilişki sürdürme stratejileri ve bağımsız değişkenleri duyguları ifade etme ve kendini açmadır.

2.2. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcı grubunu Türkiye’de yaşayan ve en az 6 aydır bir romantik ilişki (evli veya flört) içinde bulunan 344 genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma örnekleminin seçiminde seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2017). Araştırmanın amacına göre, bilgi bakımından çeşitli durumların seçilerek derinlemesine bir araştırma yapılmasını sağlayan bu yöntem, belirli özellik ve ölçütlere sahip olan bir ya da birden fazla özel durumla çalışmak için kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018, s.92-93).

Bir romantik ilişkinin süresi ilişkinin gelişim süreci hakkında bilgi sağlayabilmektedir (Öz-Soysal vd., 2019). Bu nedenle bir romantik ilişkinin değerlendirilebilmesi için en az 6 aydır birliktelik koşulunun uygun olduğu düşünülmüş ve gönüllülük esasına dayalı olarak katılımcılar seçilmiştir.

2.3. Katılımcıların Genel Özellikleri

Katılımcılara dair demografik bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımlar*

Cinsiyet	Kişi sayısı (n)	%
Kadın	268	77,9
Erkek	76	22,1
Toplam	344	100,0
	$\bar{X}$	Ss
Yaş	26,18	5,71
Eğitim Düzeyi	Kişi sayısı (n)	%
Lise	28	8,1
Lisans- ön lisans öğrencisi	82	23,8
Lisans-ön lisans mezunu	122	35,5
Yüksek lisans öğrencisi	78	22,7
Yüksek lisans mezunu	20	5,8
Doktora öğrencisi	9	2,6
Doktora mezunu	5	1,5
Toplam	344	100,0
Gelir Düzeyi	Kişi sayısı (n)	%
0-3000 TL	104	30,2
3000-5000 TL	44	12,8
5000-7000 TL	41	11,9
7000 TL ve üzeri	155	45,1
Toplam	344	100,0

Katılımcıların %77,9'u (n=268) kadın ve %22,1'i (n=76) erkektir. Yaş dağılımı 18-40 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 26,18'dir (ss=5,71). Katılımcıların eğitim düzeyi incelendiğinde; %8,1'inin (n=28) lise mezunu, %23,8'inin lisans-ön lisans öğrencisi, %35,5'inin (n=122) lisans-ön lisans mezunu, %22,7'sinin (n=78) yüksek lisans öğrencisi, %5,8'inin (n=20) yüksek lisans mezunu, %2,6'sının (n=9) doktora öğrencisi ve %1,5'inin (n=5) doktora mezunu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların gelir düzeyi; 0-3000 TL (%30,2), 3000-5000 TL (%12,8), 5000-7000 TL (%11,9), 7000 TL ve üzeri (%45,1) olarak saptanmıştır (Tablo 1).

Katılımcıların ilişki durumlarına ilişkin bilgiler Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. *Katılımcıların İlişki Durumlarına İlişkin Dağılımlar*

İlişki Durumu	Kişi sayısı (n)	%
Evli	71	20,6
Flört	273	79,4
Toplam	344	100,0
İlişki Süresi	Kişi sayısı (n)	%
6-12 ay	143	41,6
1-2 yıl	50	14,5
2-4 yıl	71	20,6
4-6 yıl	36	10,5
6 yıl ve üzeri	44	12,8
Toplam	344	100,0

Tablo 2.’ye göre katılımcıların %20,6’sının (n=71) evli ve %79,4’ünün (n=274) flört ilişkisi durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların ilişki süreleri incelendiğinde; %41,6’sının (n=143) 6-12 aydır; %14,5’inin (n=50) 1-2 yıldır; %20,6’sının (n=71) 2-4 yıldır; %10,5’inin (n=36) 4-6 yıldır; %12,8’inin (n=44) 6 yıl ve daha fazla süredir romantik ilişkide bulunduğu saptanmıştır (Tablo 2).

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılara; Sosyo-Demografik Bilgi Formu (SDBF), Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ), Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği (RİKADÖ) ve İlişki Sürdürme Stratejileri Ölçeği (İSSÖ) uygulanmıştır.

Onam Formu

Araştırmada yer almayı kabul eden tüm katılımcılara onam formu imzalatılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-Demografik Bilgi Formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, romantik ilişki durumu (flört/evli) ve romantik ilişki süresine dair bilgi vermeleri istenmiştir. Etik kurallar gereği ve gerçekçi yanıt alabilmek adına araştırma sırasında katılımcılara kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir.

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ)

Duyguları İfade Etme Ölçeği (DİEÖ), King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilip Türkçe'ye Kuzucu (2011) tarafından uyarlanan bir ölçektir. Ölçek, kişilerarası ilişkilerde duyguların hangi düzeyde ifade edildiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplamda 195 kadın ve 210 erkek katılımcı üzerinde uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri de aynı katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Toplam 16 maddeden oluşan ölçekte her bir madde toplanarak toplam puan hesaplanmaktadır. Ölçek 7'li likert tipi olup 1 (kesinlikle katılmıyorum), 2 (katılmıyorum), 3 (pek katılmıyorum), 4 (kararsızım), 5 (biraz katılıyorum), 6 (katılıyorum) ve 7 (kesinlikle katılıyorum) ifadelerine göre işaretlenmektedir. Ölçekte yer alan 6. ve 14. maddeler negatif maddeler olup ters puanlamayı gerektirmektedir. Ölçekte “olumlu” ve “olumsuz” ile “yakınlık” duygularının ne kadar ifade edildiğini değerlendiren maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir.

Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin ölçek puanları ortalaması 4.6'dır (SS=.76). Ölçeğin Cronbach Alfa ile ölçülen toplam iç tutarlığı .78'dir. Ölçekte en düşük maddeler arası korelasyon .06; en yüksek maddeler arası korelasyon .59'dur. Açıklayıcı analizlerin olduğu faktörlerin kullanımıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılarak tüm faktörlerin pozitif yönde ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre “olumlu duygu ifadesi” faktörünün iç tutarlığı .74; “olumsuz duygu ifadesi” faktörünün iç tutarlığı .76; “yakınlık ifadesi” faktörünün iç tutarlığı ise .63'tür. “Olumlu duygu ifadesi” faktörü ile “yakınlık ifadesi” faktörleri arasındaki korelasyon ($r=.58$) yüksek bulunurken “olumsuz duygu ifadesinin” hem “olumlu duygu ifadesi” ($r=.29$) hem de “yakınlık ifadesi” faktörü arasında ($r=.37$) aynı şekilde güçlü ilişki bulunamamıştır. Temel bileşenler analizinde varimax kullanılmıştır. Buna göre 3 faktör belirlenmiştir: Olumlu duygu ifadesi, yakınlık ifadesi ve olumsuz duygu ifadesi. Birinci faktör olan olumsuz duygu ifadesinin öz değeri 3.41 olup bu faktörde 7 madde toplanmıştır. Bunlar 9, 13, 11, 4, 16, 3 ve 15. maddelerdir. Bu faktör varyansın %14'ünü açıklamaktadır. İkinci faktör olan yakınlık ifadesinin öz değeri 1.30 olup bu faktörde beş madde toplanmıştır. Bunlar 6, 12, 1, 7 ve 8. maddelerdir. Bu faktör varyansın %12'sini açıklamaktadır. Üçüncü faktör olan olumsuz duygu ifadesinin öz değeri 1.10 olup bu faktörde dört madde toplanmıştır. Bunlar 2, 5, 14 ve 10. maddelerdir. Bu faktör varyansın %10'unu açıklamaktadır.

Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği (RİKADÖ)

Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği (RİKADÖ), Doğruyol ve Uzun (2019) tarafından yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde partnerlerine kendilerini açma düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçme aracıdır. Ölçeğin çalışma grubunu 18-34 yaş aralığındaki 205 kadın (%68,3) ve 95 erkek (%31,7) olmak üzere toplam 300 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçekteki katılımcıların 153'ü (%51) romantik bir ilişkiye sahipken 147'sinin (%49) romantik ilişkisi yoktur. Ölçek 5'li likert tipi olup 1 (kesinlikle katılmıyorum), 2 (katılmıyorum), 3 (kararsızım), 4

(katılıyorum) ve 5 (kesinlikle katılıyorum) ifadelerine göre puanlanmaktadır. Toplam 25 maddeden oluşan ölçekte alınabilecek en düşük puan ile en yüksek puan 25-125 aralığında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar romantik ilişkide kendini açma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır: Açıklık, iletişim, cinsel yakınlık ve duygulanım. Açıklık alt boyutu 9 maddeden (32, 33, 35, 39, 41, 45, 47, 48 ve 49. maddeler) oluşup bireyin açık bir şekilde kendisini partnerine karşı ifade etmesini kapsamaktadır. İletişim alt boyutu 7 maddeden (1, 2, 3, 5, 8, 12 ve 21. maddeler) oluşup bireyin partneri ile ilişkisindeki iletişimini kapsamaktadır. Cinsel yakınlık alt boyutu 4 maddeden (15, 16, 31 ve 36. maddeler) oluşup bireyin partneriyle olan cinsel ve fiziksel yakınlığını kapsamaktadır. Duygulanım alt boyutu 5 maddeden (4, 6, 7, 10 ve 14. maddeler) oluşup bireyin partneriyle olan ilişkisindeki duygusal yakınlığı kapsamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa ile ölçülen toplam iç tutarlığı .94'tür. Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları Açıklık alt boyutu için .93, İletişim alt boyutu için .86, Cinsel yakınlık alt boyutu için .91 ve Duygulanım alt boyutu için .84 olarak hesaplanmıştır. Buna göre iç tutarlık katsayılarının tüm test ve alt boyutlar için güvenilir olduğu görülmektedir.

İlişki Sürdürme Stratejileri Ölçeği (İSSÖ)

İlişki Sürdürme Stratejileri Ölçeği (İSSÖ), Canary ve Stafford (1992) tarafından geliştirilen ve Öz-Soysal ve diğerleri (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan genç yetişkinlerde ilişki sürdürme stratejilerini değerlendirmeyi amaçlayan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin uyarlama çalışması 20-34 yaş aralığındaki 352 kadın (%73,26) ve 126 erkek (%26,4) olmak üzere toplam 478 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek 7'li likert tipi olup 1 (kesinlikle katılmıyorum), 2 (katılmıyorum), 3 (biraz katılmıyorum), 4 (ne katılıyorum ne katılmıyorum), 5 (biraz katılıyorum), 6 (katılıyorum) ve 7 (tamamen katılıyorum) ifadelerine göre puanlanmaktadır. Toplam 29 maddeden oluşan ölçekte alınabilecek en düşük puan ile en yüksek puan 29-203 aralığında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar ilişki sürdürme davranışının yüksek olduğunu göstermektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi

(DFA) kullanılarak ölçeğin yapı geçerliği belirlenmiştir. Ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır: Pozitiflik (on madde), Açıklık (altı madde), Güvenceler (dört madde), Sosyal Ağlar (dört madde) ve Görev Paylaşımı (beş madde). Ölçeğin orijinal halinin Cronbach alfa kat sayıları toplam ölçek için .95, pozitiflik alt boyutu için .89, açıklık alt boyutu için .86, güvenceler alt boyutu için .79, sosyal ağlar alt boyutu için .85 ve görev paylaşımı alt boyutu için .91 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa kat sayıları ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında ise toplam ölçek için .98, pozitiflik alt boyutu için .95, açıklık alt boyutu için .96, güvenceler alt boyutu için .96, sosyal ağlar alt boyutu için .95 ve görev paylaşımı alt boyutu için .97 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test tekrar test çalışmasından elde edilen korelasyon kat sayısı $r=.87$ bulunmuştur. Buna göre İlişki Sürdürme Stratejileri Ölçeği güvenilir bir ölçme aracı olarak değerlendirilmektedir.

2.5. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yürütülebilmesi için İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın amacını açıklayan ve katılımda gönüllülüğün esas olduğunu belirten onam formu ve ölçek seti “Google Forms” yolu ile hazırlanmıştır. Formun uygulanması Covid-19 pandemisi nedeniyle ve katılımcılara kolay ulaşılabilirliğin sağlanabilmesi için çevrimiçi olarak yapılmıştır. Katılım kriterlerini sağlayan bireyler hazırlanan onam formunu ve ölçekleri doldurmuşlardır.

2.6. Verilerin Analizi

Analizlerden önce verilerin normalliğinin sınanması, basıklık çarpıklık katsayılarına bakılarak incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre verilerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında değerler alması, verilerin normalliğinin

kanıtı olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen bu değerler, ilgili aralıkta yer aldığı için, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve araştırma analizlerinde parametrik testler kullanılmıştır. Buna göre İlişki Sürdürme Stratejileri Ölçeği alt boyut puanlarının ve toplam puanların demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin sınanmasında cinsiyet ve ilişki durumu değişkenleri için bağımsız gruplar t-testi; ilişki süresi değişkeni için ise ANOVA analizinden faydalanılmıştır. Ayrıca, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Son olarak, duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma değişkenlerinin ilişki sürdürme stratejileri üzerindeki yordayıcı rollerinin belirlenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Doğrusal regresyon analizinin normallik varsayımı basıklık çarpıklık katsayıları ile, doğrusallık varsayımı ise grafiklere bakılarak sınanmıştır. Ayrıca, regresyon analizinin yapılabilmesi için çoklu bağlantı (multi-colinearity) sorununun olmaması gereklidir. Bu çerçevede varyans büyütme faktörü (VIF), durum indeks (CI) ve tolerans değeri incelenmiştir. Tolerans değerinin .20'den düşük, VIF değerinin 10'dan yüksek ve CI değerinin 30'dan yüksek çıkması çoklubağılantılılık sorununa işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2015). Analizler sonucunda, bu değerlerin beklenen aralıklarda olduğu saptanmış ve çoklu bağlantı sorunu olmadığı yorumu yapılmıştır. İstatiksel analizler SPSS (25.00) programında gerçekleştirilmiş, sonuçların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır. Araştırmanın asıl amacını oluşturan aracı rol etkisini incelemek amacıyla Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılarak modelin test edilmesinde AMOS (18.0) programı kullanılmıştır. Oluşturulan modelin uyum iyiliği değerleri test edildikten sonra geçerliği test etmek için Bootstrapping analizi gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmanın değişkenleri olan İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeğinden elde edilen pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görev paylaşımı alt boyut puanları ile toplam puanlar, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeğinden elde edilen toplam puanlar ve Duyguları İfade Etme Ölçeğinden elde edilen toplam puanlara dair tanımlayıcı istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	Min	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
Pozitiflik	344	56,27	7,49	33,00	70,00	-0,56	0,02
Açıklık	344	35,87	5,47	12,00	42,00	-1,02	0,95
Güvenceler	344	24,63	3,62	11,00	28,00	-1,23	1,27
Sosyal Ağlar	344	22,07	4,45	4,00	28,00	-0,89	1,07
Görev Paylaşımı	344	30,34	4,37	14,00	35,00	-1,01	0,81
İ.S.S.	344	169,19	19,15	99,00	203,00	-0,74	0,33
Duygu İfade Etme	344	75,67	9,87	43,00	98,00	-0,70	0,64
Kendini Açma	344	104,84	14,52	39,00	125,00	-0,85	0,97

İ.S.S. == İlişkileri Sürdürme Stratejileri

Tablo 3'teki veriler incelendiğinde, araştırma değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık sayılarının -1,23 ile +1,27 arasında değişim gösterdiği görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre bu katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında değerler alması, verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir.

3.2. Demografik Değişkenlere Göre İlişki Sürdürme Stratejileri

3.2.1. Cinsiyet Değişkeni

Katılımcıların ilişki sürdürme stratejileri alt boyut puanlarının ve toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. *İlişki sürdürme stratejilerinin cinsiyete göre t-testi sonuçları*

Değişkenler	Grup	N	$\bar{X}$	Ss	t-test	
					t	p
Pozitiflik	Kadın	268	55,87	7,60	-1,853	0,06
	Erkek	76	57,67	6,95		
Açıklık	Kadın	268	36,05	5,61	1,157	0,24
	Erkek	76	35,23	4,93		
Güvenceler	Kadın	268	24,58	3,71	-0,496	0,62
	Erkek	76	24,81	3,30		
Sosyal Ağlar	Kadın	268	22,05	4,55	-0,131	0,89
	Erkek	76	22,13	4,08		
Görev Paylaşımı	Kadın	268	30,28	4,50	-0,473	0,63
	Erkek	76	30,55	3,88		
İ.S.S. Toplam Puan	Kadın	268	168,85	19,65	-0,624	0,53
	Erkek	76	170,40	17,33		

**İ.S.S. = İlişki Sürdürme Stratejileri*

Tablo 4’teki verilere göre, pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görev paylaşımı alt boyut puanları ile ilişki sürdürme stratejileri toplam puanları katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

3.2.2. İlişki Durumu Değişkeni

İlişki sürdürme stratejileri alt boyut puanlarının ve toplam puanların, katılımcıların ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. *İlişki sürdürme stratejilerinin ilişki durumuna göre t-testi sonuçları*

Değişkenler	Grup	N	$\bar{X}$	Ss	t-test	
					t	p
Pozitiflik	Evli	71	56,83	6,37	0,707	0,48
	Flört	273	56,12	7,75		
Açıklık	Evli	71	36,18	4,93	0,526	0,59
	Flört	273	35,79	5,61		
Güvenceler	Evli	71	24,90	2,95	0,806	0,42
	Flört	273	24,56	3,77		
Sosyal Ağlar	Evli	71	23,15	3,19	2,881	0,00*
	Flört	273	21,79	4,68		
Görev Paylaşımı	Evli	71	30,60	4,04	0,568	0,57
	Flört	273	30,27	4,45		
İ.S.S. Toplam	Evli	71	171,67	15,31	1,225	0,22
Puan	Flört	273	168,55	20,00		

*İ.S.S. = *İlişki Sürdürme Stratejileri*, ** $p < 0.05$

Tablo 5’ göre, pozitiflik, açıklık, güvenceler, ve görev paylaşımı alt boyut puanları ile ilişki sürdürme stratejileri toplam puanları katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$). Benzer şekilde, pozitiflik, açıklık, güvenceler ve görev paylaşımı alt boyut puanlarının da farklılaşmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$). Buna karşın, sosyal ağlar alt boyut puanları arasında katılımcıların ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Buna göre, evli olan katılımcıların sosyal ağlar

alt boyut puanları, flört ilişkisi içerisinde olan katılımcıların puanlarına göre daha yüksektir.

3.2.3. İlişki Süresi Değişkeni

Araştırma değişkenleri olan ilişki sürdürme stratejileri alt boyut puanlarının ve toplam puanların, katılımcıların ilişki sürelerine göre tanımlayıcı istatistikleri Tablo 6’da anlamlı farklılığın olup olmamasının belirlenmesine yönelik yürütülen ANOVA analiz sonuçları ise Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 6. *İlişki sürdürme stratejilerinin ilişki sürelerine göre tanımlayıcı istatistikleri*

	Grup	N	$\bar{X}$	Ss
Pozitiflik	0-1 yıl (1)	143	56,86	7,57
	1-2 yıl (2)	50	56,86	7,54
	2-4 yıl (3)	71	57,02	7,26
	4-6 yıl (4)	36	55,50	7,22
	6 yıl ve üzeri (5)	44	53,09	7,18
	Toplam	344	56,27	7,49
Açıklık	0-1 yıl (1)	143	35,00	6,00
	1-2 yıl (2)	50	36,56	4,77
	2-4 yıl (3)	71	36,91	4,82
	4-6 yıl (4)	36	36,94	4,74
	6 yıl ve üzeri (5)	44	35,40	5,64
	Toplam	344	35,87	5,47
Güvenceler	0-1 yıl (1)	143	23,76	4,24
	1-2 yıl (2)	50	25,06	2,97
	2-4 yıl (3)	71	25,84	2,53
	4-6 yıl (4)	36	25,16	2,73
	6 yıl ve üzeri (5)	44	24,59	3,61

	Toplam	344	24,63	3,62
	0-1 yıl (1)	143	21,35	4,51
	1-2 yıl (2)	50	22,56	4,22
	2-4 yıl (3)	71	22,59	4,05
Sosyal Ağlar	4-6 yıl (4)	36	22,88	4,86
	6 yıl ve üzeri (5)	44	22,34	4,62
	Toplam	344	22,07	4,45
	0-1 yıl (1)	143	30,00	4,69
	1-2 yıl (2)	50	30,82	3,77
	2-4 yıl (3)	71	30,67	4,15
Görev Paylaşımı	4-6 yıl (4)	36	30,30	4,90
	6 yıl ve üzeri (5)	44	30,38	3,83
	Toplam	344	30,34	4,36
	0-1 yıl (1)	143	166,98	21,05
	1-2 yıl (2)	50	171,86	17,92
	2-4 yıl (3)	71	173,05	16,95
İlişki Sürdürme Stratejileri	4-6 yıl (4)	36	170,80	16,43
Toplam Puan	6 yıl ve üzeri (5)	44	165,81	18,56
	Toplam	344	169,19	19,15

Tablo 7. *İlişki sürdürme stratejilerinin ilişki sürelerine göre ANOVA analiz sonuçları*

		Kareler toplamı	Sd	Kareler ort.	F	P	Anlamlı farklılık
Pozitiflik	Gruplar arasında	574,055	4	143,514	2,605	0,03*	1-5; 2-5; 3-5
	Gruplar içinde	18673,803	339	55,085			

	Topla m	19247,858	34 3				
Açıklık	Grupla r arasınd a	260,534	4	65,133	2,20 1	0,06	--
	Grupla r içinde	10030,338	33 9	29,588			
	Topla m	10290,872	34 3				
Güvencele r	Grupla r arasınd a	232,181	4	58,045	4,60 9	0,00 *	1-2; 1-3; 1-4
	Grupla r içinde	4269,668	33 9	12,595			
	Topla m	4501,849	34 3				
Sosyal Ağlar	Grupla r arasınd a	131,455	4	32,864	1,67 1	0,15	--
	Grupla r içinde	6665,728	33 9	19,663			
	Topla m	6797,183	34 3				
Görev Paylaşımı	Grupla r arasınd a	35,530	4	8,883	0,46 2	0,76	--
	Grupla r içinde	6513,993	33 9	19,215			
	Topla m	6549,523	34 3				
İlişki Sürdürme Stratjiler i Toplam Puan	Grupla r arasınd a	2706,607	4	676,65 2	1,86 4	0,11	--
	Grupla r içinde	123089,95 1	33 9	363,09 7			

Topla	125796,55	34
m	8	3

$p < 0,05$

Tablo 7'ye göre, katılımcıların ilişki sürdürme stratejileri toplam puanlarının ilişki sürelerine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0,05$). Benzer şekilde, açıklık, sosyal ağlar ve görev paylaşımı alt boyut puanlarının da anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Buna karşın, pozitiflik ve güvenceler alt boyut puanları arasında katılımcıların ilişki sürelerine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p < 0,05$). Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde LSD testinden faydalanılmıştır. LSD test sonuçlarına göre, ilişki süresi 6 yıl ve üzerinden olan katılımcıların pozitiflik alt boyut puanları, ilişki süresi 1 yıldan daha az, 1-2 yıl arasında ve 2-4 yıl arasında olan katılımcıların puanlarından anlamlı bir düzeyde daha düşüktür. Ayrıca, ilişki süresi 1 yıldan daha az olan katılımcıların güvenceler alt boyut puanları, ilişki süresi 1-2 yıl arasında, 2-4 yıl arasında ve 4-6 yıl arasında olan katılımcıların puanlarından anlamlı bir düzeyde daha düşüktür.

3.3. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Regresyon analizi öncesi, İlişkileri Sürdürme Stratejileri Ölçeğinden, Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeğinden ve Duyguları İfade Etme Ölçeğinden elde edilen toplam puanlar arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon katsayıları

	D.İ.E.	R.İ.K.A.D.	İ.S.S.
Duyguları İfade Etme	1		
Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyi	0,31*	1	
İlişki Sürdürme Stratejileri	0,39*	0,60*	1

* $p < 0,01$, D.İ.E= Duyguları ifade etme; R.İ.K.A.D= Romantik ilişkide kendini açma düzeyi; İ.S.S.= İlişki sürdürme stratejileri

Tablo 8'deki veriler incelendiğinde, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,01$). Buna göre, ilişki sürdürme stratejileri puanlarının duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma puanları ile orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (sırasıyla $r=0.39$, $r=0.60$, $p<0,01$). Ayrıca, romantik ilişkide kendini açma ile duyguları ifade etme puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=0.31$, $p<0,01$). Bir başka deyişle, katılımcıların ilişki sürdürme stratejileri puanları arttıkça duyguları ifade etme ve kendini açma puanları da artmaktadır. Benzer şekilde, duyguları ifade etme puanları arttıkça kendini açma puanları da artmaktadır.

3.4. İlişkileri Sürdürme Stratejilerine Yönelik Regresyon Analizi

Duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma değişkenlerinin ilişki sürdürme stratejileri değişkeni üzerindeki yordayıcı rollerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çoklu regresyon analiz sonucu Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. *İlişki stratejileri sürdürme değişkeninin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları*

	B	Standart hata	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	62,571	7,370	--	8,490	0,00*	--	--
D.İ.E	0,446	0,085	0,230	5,237	0,00*	0,39	0,27
R.İ.K.A.D.	0,695	0,058	0,527	11,994	0,00*	0,60	0,54
R=0,638	R²=0,408						
F_(2,343)=117,288	p=0,00*						

* $p<0.05$

Tablo 9 incelendiğinde, duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma değişkenlerinin ilişki sürdürme stratejileri değişkeninin anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmüştür ($R=0,638$ $R^2=0.408$, $F=117,288$, $p<.05$). Adı geçen iki değişken

birlikte, ilişkileri sürdürme stratejileri değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %41'ini açıklamıştır.

3.5. Duyguları İfade Etme ve İlişki Sürdürme Stratejileri Arasındaki İlişkide Romantik İlişkilerde Kendini Açma Düzeyinin Aracılık Analizi

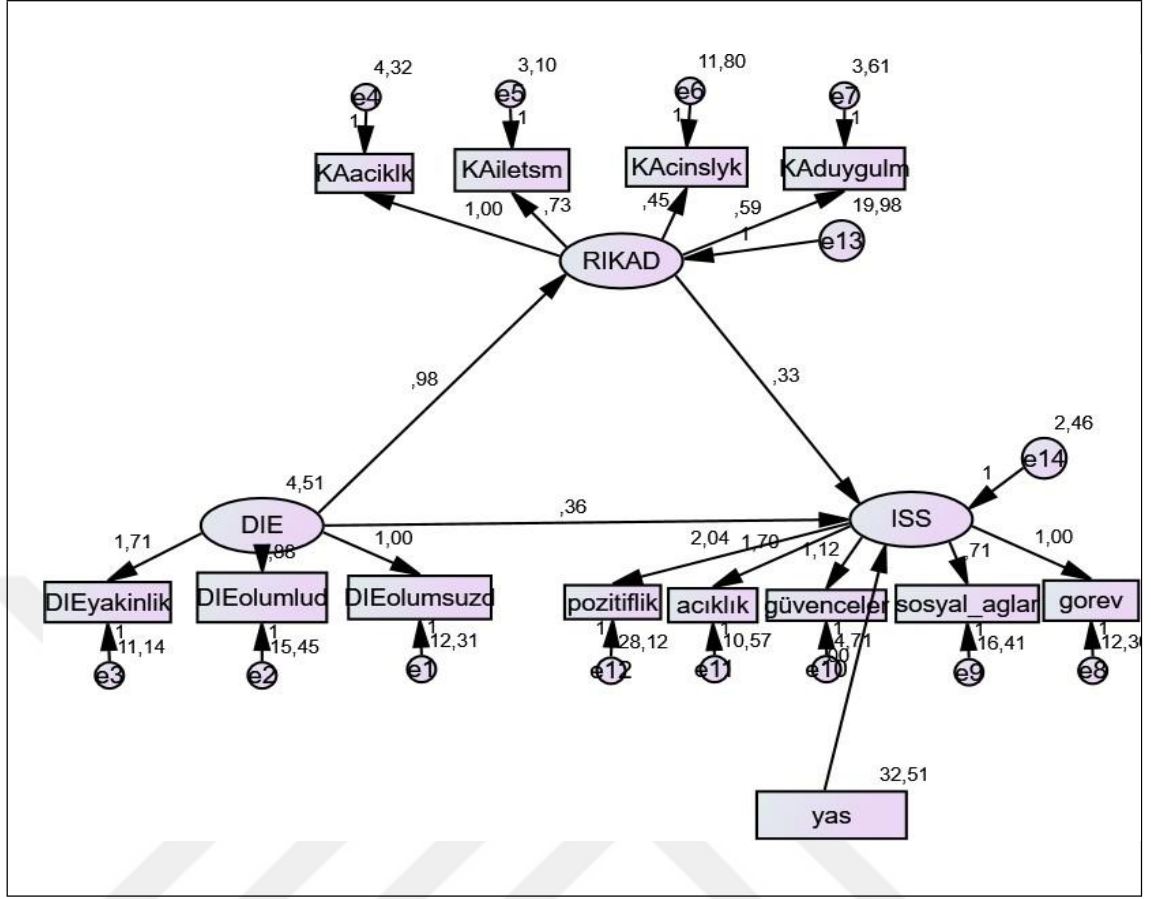
Duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkilerde kendini açma düzeyinin aracılığı test edilmiştir. Test edilen modelin uyum iyiliği değerleri Tablo 10'da gösterilmektedir. Buna göre $\chi^2/df = 2.73$, CFI= .94, TLI= .93, GFI= .93, SRMR = .05 ve RMSEA = .07 olarak bulunmuştur.

Tablo 10. Test Edilen Modelin Uyum İyiliği Değerleri

The goodness of Fit Indexes	Referans değeri (Kline, 1998)	Test edilen model
χ^2/df	$\chi^2/df < 3$	2.73
CFI	$.90 < CFI < 1$	.94
TLI	$.90 < TLI < 1$	.93
GFI	$.90 < GFI < 1$	.93
SRMR	$SRMR < .07$	.05
RMSEA	$.05 < RMSEA < .08$	.07

Tablo 10'da yer alan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde, söz konusu değerler modelin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir (Kline, 1998). Modelin standardize edilmiş yol katsayıları ise Şekil 1'de sunulmaktadır.

Şekil 1. Test Edilen Model ve Standardize Yol Katsayıları



Test edilen modelde, değişkenler arasındaki tüm yolların .01 düzeyinde anlamlı olduğu, dolayısıyla duyguları ifade etme ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin kısmi aracı olduğu görülmektedir. Bu bulgu, duyguları ifade etmenin ilişki sürdürme stratejileri ile hem doğrudan hem de romantik ilişkide kendini açma düzeyi üzerinden dolaylı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Modeldeki uyum iyiliği değerlerinin kabul edilen sınırlar içinde olması ve standardize yol katsayılarının anlamlılığının gözlenmesinin ardından modelin geçerliğini test etmek için 10000 örneklem ve %95 güven aralığı referansında Bootstrapping analizleri yapılmıştır. Bootstrapping analizine ilişkin bulgular Tablo 11’de sunulmaktadır.

Tablo 11. Test Edilen Modelde Yer Alan Doğrudan ve Dolaylı Etkilerin Katsayı, Standart Hata ve Bootstrapping Analizi

Yol	Bootstrapping		%95 Güven aralığı	
	Katsayı	SH	Üst Limit	Alt Limit
Direct				
DIE → RİKAD	.42**	.07	.28	.55
RİKAD → ISS	.63**	.06	.50	.73
DIE → ISS	.29**	.07	.15	.44
Indirect				
DIE → RİKAD → ISS	.26**	.04	.16	.35

Bootstrapping analizinden elde edilen bulgular incelendiğinde modelde yer alan doğrudan ve dolaylı etkilerin tamamının anlamlı olduğu; duyguları ifade etmenin ilişki sürdürme stratejileri ile doğrudan ve romantik ilişkide kendini açma üzerinden dolaylı etkiye sahip olduğu; söz konusu ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin kısmi aracılığı olduğu 10000 örneklem ve %95 güven aralığı için geçerli olduğu görülmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Tartışma

Bu araştırma, duyguları ifade etme ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracılığı rolünün incelenmesi amacı ile en az 6 aydır romantik ilişkisi bulunan genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu

bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi doğrultusunda oluşan bulguların literatür çerçevesinde tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmektedir. Bununla birlikte bu bölümde yapılacak olan çalışmalar için öneriler yer almaktadır.

4.1.1. İlişki Sürdürme Stratejilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yorumlanması

Araştırma bulguları incelendiğinde, ilişki sürdürme stratejileri toplam puanları ile pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görev paylaşımı alt boyut puanları, katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. İlgili literatürde, ilişki sürdürme stratejilerinden pozitiflik alt boyutunun cinsiyete göre farklılaşmadığına yönelik bulgular yer almaktadır (Aylor ve Dainton, 2004; Ragsdale, 1996; Stafford vd., 2000; Torun, 2005). Benzer şekilde Ogan (2021) tarafından ilişki sürdürme stratejilerinden pozitiflik, açıklık ve güvencelerin cinsiyete göre herhangi farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Bu bulgular mevcut araştırma bulgularını destekleyecek niteliktedir. Bu durumun aksine ilişki sürdürme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığını belirten araştırma bulguları da mevcuttur. Buna göre, Weiser ve Weigel (2016) tarafından kadınların erkeklere oranla ilişki sürdürme stratejilerinden pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı alt boyut puanlarına daha fazla sahip oldukları; Ragsdale (1996) tarafından sosyal ağlar, açıklık ve güvenceler alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığı; Dainton (2004) ve Stafford vd. (2000) tarafından açıklık alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı; Baptist vd. (2012) ve Ogan (2021) tarafından kadınların erkeklere oranla daha fazla ilişki sürdürme davranışı sergiledikleri ortaya konmuştur.

Mevcut araştırma bulguları ve ilgili literatür incelendiğinde, ilişki sürdürme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik fikir ayrılıklarının olduğu görülmektedir (Ogan, 2021). Bu durum üzerinde ilgili araştırmaların farklı yaş grupları üzerinde gerçekleştirilmiş olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda ilişki deneyimlerinin veya ilişki sürelerinin farklılığının da bu durum ile

ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Tüm bu durumlar değerlendirildiğinde ilgili değişkenlerle ilgili yeni araştırmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

4.1.2. İlişki Sürdürme Stratejilerinin İlişki Durumu Değişkenine Göre Yorumlanması

Araştırma bulguları incelendiğinde, ilişki sürdürme stratejileri toplam puanlarının ve pozitiflik, açıklık, güvenceler ve görevlerin paylaşımı alt boyut puanlarının ilişki durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bunun yanında mevcut araştırma bulgularına göre sosyal ağlar alt boyut puanlarının evli katılımcılarda flört ilişki içerisinde olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı zamanda Dainton (1993) tarafından evli ilişki durumundaki bireylerin görevlerin paylaşımı alt boyut puanları flört ilişki durumuna sahip bireylerin puanlarına oranla daha yüksek bulunmuştur. Tüm bu durumlar değerlendirildiğinde evli katılımcılarda ilişki sürdürme stratejilerinden sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı alt boyut puanlarının flört eden katılımcılara oranla yüksek olmasının evliliği sürdürme niyeti ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca evli bireyler, flört eden bireylere göre çocukların varlığı, finansal durumlar, boşanmaya engel olan sosyal ve dini baskılar gibi faktörlerden ötürü ilişkilerini sürdürmek için daha fazla nedene sahip olabilmektedir (Karadayı-Kaynak, 2020). Bu durumun etkisi ile evli bireylerin flört eden bireylere göre ilişki sürdürme stratejilerini daha fazla kullanabileceği düşünülmektedir. Bir diğer yandan Dainton (1993) tarafından gerçekleştirilen araştırmada flört ilişki durumundaki bireylerde açıklık alt boyutu puanlarının evli ilişki durumundaki bireylerin puanlarının göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendini açma ve ilişki hakkında konuşma anlamına gelen açıklık alt boyutu (Canary ve Stafford, 1992) kişinin kendisini tanıtarak kendisi hakkındaki bilgileri karşı taraf ile paylaşmasını da içermektedir (Nazlı, 2021). Flört döneminde tanışma ve başlangıç evresi evliliğe göre daha aktif olduğundan flört eden bireylerin evli bireylere göre daha fazla açıklık stratejisini kullanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca evli bireylerde eş tükenmişliği kavramının bu durum üzerinde etkili olabileceği yönünde yorum yapılabilir. Eş

tükenmişliği ile eşe kendini açma arasında negatif yönlü bir ilişki söz konusudur (Dur, 2020). Dolayısıyla evlilik sürecinde, flört dönemine oranla açıklık stratejisinin daha az kullanılması ilişkilendirilebilmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde yurt içinde ilişki sürdürme stratejileri ve ilişki durumu arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan herhangi bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Yurt dışında ise bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen oldukça sınırlı araştırmaya ulaşılabilmektedir. Bu durum mevcut araştırma bulgularının karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Bundan dolayı ilgili değişkenlerin ilişkisini aydınlatmak adına yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

4.1.3. İlişki Sürdürme Stratejilerinin İlişki Süresi Değişkenine Göre Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, ilişki sürdürme stratejileri toplam puanları ve açıklık, sosyal ağlar ve görevlerin paylaşımı alt boyutları ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde Ogolsky (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da ilişki sürdürme stratejileri ile ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Bunun yanında Ogolsky ve Bowers (2013) tarafından ilişki süresi ile görevlerin paylaşımı ve sosyal ağlar arasında bir ilişkinin olmadığı ortaya konmuştur. Bu bulgular mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Araştırma bulgularında, ilişki süresi 6 yıl ve üzerinde olan katılımcıların pozitiflik alt boyut puanları, ilişki süresi 1 yıldan daha az, 1-2 yıl arasında ve 2-4 yıl arasında olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha düşük puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Böylece araştırma sonucuna göre, ilişki süresi arttıkça pozitiflik stratejisinin azaldığı yönünde yorum yapılabilmektedir. Bu durumun aksine ilişki uzunluğu arttıkça pozitiflik ve güvenceler alt boyutlarının arttığı yönünde araştırma sonucu da mevcuttur (Weiser ve Weigel, 2016). Bir diğer yandan mevcut araştırmada, ilişki süresi 1 yıldan daha az olan katılımcıların güvenceler alt boyut puanları, ilişki süresi 1-2 yıl arasında, 2-4 yıl arasında ve 4-6 yıl arasında olan katılımcıların puanlarından

anlamalı düzeyde daha düşük puana sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde Ogan (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 6 ay ve üstündeki ilişki süresine sahip katılımcıların, 6 ay altı ilişki süresine sahip katılımcılara oranla daha fazla ilişki sürdürme stratejileri sergiledikleri tespit edilmiştir. Bir ilişkinin değeriendirilebilmesi için ilişki süresinin önemli olduğu düşünölmektedir. Rusbult'un yatırım modelinde ilişki süresinin artmasıyla ilişkiye yapılan yatırım miktarının da arttığı bilinmektedir (Çelik, 2018). Böylece ilişki sürdürme stratejilerinin romantik ilişkiye yapılan yatırımla ilişkili olduğu düşünöldüğünde ilişki süresi faktörünün belirleyici olduğu görölmektedir.

Mevcut araştırma bulguları ve ilgili literatür incelendiğinde ilişki sürdürme stratejileri ve ilişki süresi arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tutarsızlığa sahip olduğu görölmektedir. Dainton (2008)'a göre bu durum ilişkinin doğrusal olmaması ile açıklanabilmektedir. Bu tutarsızlıkların netliğe kavuşabilmesi adına farklı ilişki sürelerine sahip farklı örneklemler ile yeni araştırmaların yapılması gerektiği düşünölmektedir.

4.1.4. İlişki Sürdürme Stratejileri, Duyguları İfade Etme ve Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Değışkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırma bulgularına göre, ilişki sürdürme stratejileri, duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma düzeyi ile orta düzeyde pozitif ilişkili bulunmuştur. Aynı zamanda duyguları ifade etme ile romantik ilişkide kendini açma düzeyi arasında da orta düzeyde pozitif ilişki elde edilmiştir.

İlişki sürdürme stratejileri, ilişkilerin mutlu, sağlıklı ve istikrarlı bir şekilde sürdürölebilmesi için kullanılan; pozitiflik, açıklık, sosyal ağlar, güvenceler ve görevlerin paylaşımı alt boyutlarından oluşan davranış örüntüleridir (Canary ve Stafford, 1992). Bu noktada her bir stratejinin duyguları ifade etme ve kendini açma

ile ilişkili olduğu yorumu yapılabilir. Partnere karşı neşeli olumlu davranışlar anlamına gelen pozitiflik, olumlu duyguların ifadesini kapsamaktadır. Açıklık stratejisi, kendini açma davranışını ve dolayısı ile duyguların ifadesini de içermektedir. Güvenceler, eşe bağlılık, sadakat ve sevgiyi içerdiğinden benzer biçimde duyguları ifade etme ile ilişkilidir. Görevlerin paylaşımı, ilişkiyi sürdürüebilmek için yapılması gereken sorumluluklardan oluşmaktadır. Bundan dolayı tüm bu sorumlulukların yerine getirebilmesi noktasında iletişimin önemli bir unsuru olan kendini açma davranışının ve duyguları ifade etmenin önemi yadsınamazdır. Son olarak sosyal ağlar, ilişkiyi eğlenceli tutabilmek için sosyal çevreyle birlikte olma anlamına geldiğinden bu noktada partnerlerin birbirlerine olan tutumunun kendini açma ve duygularını ifade etme davranışları ile şekillendiği söylenebilir.

Kendini açma, duygusal, bilişsel ve yaşantısal olarak ilişkilerin başlatılmasında, sürdürülmesinde ve gelişmesinde büyük öneme sahip olan kişilerarası iletişimin vazgeçilmez bir parçasıdır (Ataşalar, 1996; Çağ, 2016; Çetinkaya, 2014). Mevcut araştırma bulguları ve literatürdeki bilgiler ışığında, romantik ilişkilerde duygu ve düşüncelerin partnere ifade edilmesinin ilişkilerin sürdürülmesinde önemli rol oynadığı söylenebilir. Bunun yanında kişilerarası iletişimde önemli rol oynayan ve bireylerin yaşamakta oldukları duyguları sözel veya sözel olmayan yollar ile karşısındaki kişiyle paylaşması anlamına gelen duyguları ifade etme kavramı da ilişki sürdürme stratejileri ile ilişkili bulunmuştur. Öyle ki romantik ilişkilerde bireyler birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılayarak ilişkilerinden doyum sağlayabilmektedir. Bireylerdeki anlaşılma ihtiyacının giderilmesinde duyguların ifadesi önemli bir role sahiptir (İşleroğlu, 2012). Duygularını ifade edebilen bireyler karşısındaki insanların duygularını daha kolay anlayabilmektedir (King, 1993). Dolayısıyla partnerlerin birbirlerini anlayabilmeleri ve ilişkilerinden doyum alabilmeleri noktasında duyguların ifadesinin önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Diğer taraftan ilişki sürdürme stratejilerinin kullanılmasının ilişki doyumunu arttırdığı da bilinmektedir (Weiser ve Weigel, 2016; Canary ve Stafford, 1992). Aynı zamanda duyguları ifade etme, öznel ve psikolojik iyi oluşu da arttırmaktadır (Kuzucu, 2011). Bireysel iyi oluşunu sağlayabilen bireylerin ilişkilerini daha kolay sürdürebilecekleri düşünülmektedir. Böylece duyguları ifade etme ile ilişki

sürdürme stratejilerinin birlikte ilişkisi düşünüldüğünde mutlu bir ilişki için kritik öneme sahip ilişkili iki değişken oldukları ifade edilebilir. Bununla birlikte ilişki sürdürme stratejilerinin alt boyutları incelendiğinde her bir stratejinin sergilenebilmesinde duyguların ifadesinin belirleyici olduğu görülmektedir. Bu durumu mevcut araştırma bulguları da destekler niteliktedir. Araştırmanın bu sonucu beklendik bir durum olmakla beraber bu araştırmayla birlikte romantik ilişkilerde duyguların ve düşüncelerin ifadesinin önemi vurgulanmaktadır.

Araştırma bulgularına göre, romantik ilişkide kendini açma, duyguları ifade etme ile orta düzeyde pozitif ilişkili bulunmuştur. Kendini açma ve duyguları ifade etme kavramları tam olarak aynı anlama gelmese de benzer tanımlara sahiptir. Kişinin kendisi hakkındaki bilgileri karşı taraf ile paylaşması anlamına gelen kendini açma kavramı ile yaşanmakta olan duyguların sözlü veya sözsüz biçimde karşı taraf ile paylaşma anlamına gelen duyguları ifade etmenin anlamlı bir ilişkiye sahip olması beklendik bir sonuçtur. Diğer taraftan duyguların ifade edilebilmesi her zaman kendini açmanın gerçekleşebileceği anlamına gelmemektedir. İnsanlar nasıl hissettiği hakkında karşı taraf ile paylaşımda bulunabilirken hislerinin nedeni hakkında konuşamayabilir. Bu noktada kendini açma gerçekleşmeyebilir. Dolayısıyla araştırma sonucunda bu iki değişkenin orta düzeyde ilişkili bulunması bu şekilde yorumlanabilir.

Tüm bu bilgilerin ve yorumların yanında araştırma değişkenlerinin birbiri ile ilişkisinin incelendiği yurt içinde ve yurt dışında herhangi bir araştırmaya ulaşılammıştır. Bu durum mevcut araştırma bulgularının karşılaştırılamamasına neden olmuştur. Araştırmada incelenen değişkenlerin ruh sağlığı ve kişilerarası ilişkiler alanında oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla ilgili değişkenlerin birlikte ve ilişkili değişkenlerle çalışıldığı yeni araştırmalar yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

4.1.5. İlişkileri Sürdürme Stratejilerine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırma sonucunda, duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma düzeyi değişkenleri ilişki sürdürme stratejilerinin anlamlı birer yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, bireylerin duygularını ifade etmelerinin ve romantik ilişkilerinde kendilerini açma düzeylerinin ilişki sürdürme stratejilerini anlamlı derecede öngörebildiği tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde, birçok araştırmacının insanların psikolojik iyi oluşunu artırmak ve psikolojik problemlerine çözüm bulabilmek için duyguların oldukça önemli olduğunu vurguladığı görülmektedir (Zentner, 1999; Winkelman, 2000; Lundh vd., 2002). İnsanların ihtiyaçlarını fark edebilmesi için öncelikle duygularının farkında olması beklenmektedir (Kuyumcu, 2011). Duygularının ve ihtiyaçlarının farkında olan insanların duygularını ifade etme becerisini sergilemeleri sonucunda kurdukları romantik ilişkinin sürdürülebilir olması daha mümkün olacaktır. Bu durumu mevcut araştırma bulguları desteklemektedir. Yurt içi literatürde duyguları ifade etme değişkeninin romantik ilişkiler bağlamında incelendiği araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu durumun yanı sıra duyguları ifade etmenin ve kendini açmanın kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisinin incelendiği yurt içi ve yurt dışı bazı araştırma sonuçları mevcuttur. Buna göre, duyguları ifade etmenin yakınlıkla ilişkili olduğu (Kuzucu, 2006); sosyal etkileşimi düzenlediği (Keltner ve Haidt, 1999) ve samimi paylaşımlar yapan insanların daha çok sevildiği (Collins ve Miller, 1994) belirlenmiştir. Bu şekilde insanlar ve ilişkiler üzerinde olumlu etkileri olan duyguları ifade etmenin, ilişkileri sürdürmeyi yordaması beklenen bir sonuçtur. Diğer taraftan, kendini açmanın, etkili kişiler arası ilişkilerin kurulabilmesinde (Barrett-Leannard, 1981), samimi ilişkilerin geliştirilmesinde (Gündoğdu, 2010) ve insanların birbirlerini daha iyi anlayıp tanımalarında (Çitil ve Eginli, 2020) etkili olduğu bilinmektedir. Sprecher ve Hendrick (2004) tarafından kendini açmanın, ilişki sürdürmeye hizmet eden bir strateji olduğu belirtilmektedir. İnsanların istek, ihtiyaç ve beklentilerini uygun şekilde partnerlerine iletebilmelerinin ilişkinin sağlığı ve gelişimi açısından oldukça önem taşıdığı

düşünülmektedir. Böylece mevcut araştırma bulguları ve literatürdeki bilgiler ışığında, duyguları ifade etmenin ve romantik ilişkide kendini açma düzeyinin ilişki sürdürmeyi olumlu yönde etkileyebileceği yorumu yapılabilir.

4.1.6. Duyguları İfade Etme ve İlişki Sürdürme Stratejileri Arasındaki İlişkide Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyinin Aracılık Analizi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırma sonucunda, duyguları ifade etme ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyi kısmi aracı olarak tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, duyguları ifade etmenin ilişki sürdürme stratejileri ile doğrudan etkiye sahip olduğu romantik ilişkide kendini açma üzerinden dolaylı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Yurt içi ve yurt dışı literatür incelendiğinde, duyguları ifade etme ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracılık etkisinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Aynı zamanda ilgili değişkenlerin birbiriyle ilişkisinin incelendiği herhangi bir araştırmaya da ulaşılamadığından bu durumun mevcut çalışma bulgularının karşılaştırılmasını zorlaştırdığı söylenebilir. Araştırma bulguları incelendiğinde, duyguları ifade etmenin ilişki sürdürme stratejileri ile doğrudan etkiye sahip olduğu görülmektedir. Duygular, insanın çevresine uyumunu kolaylaştırmakta (Safran ve Greenberg, 1991) ve harekete geçirici özelliğiyle insanda davranış eğilimi oluşturmaktadır (Frijda, 1994). Duyguların ifadesi ile insanlar, iletişim esnasında anlaşıldığını hissettiğinden, empati yapabildiğinden ve karşı tarafa beklentisini iletebildiğinden daha çok etkileşim kurmaya istekli olmaktadır (Beck, 2001; Dönmez, 2007; Şişman, 2016). İnsanın diğerleri ile duygusal yakınlıkta bulunması kurduğu ilişkiden haz elde etmesini sağlayabilmektedir (Arıç, 2019). Kurulan tüm ilişki türlerinin sürdürülebilmesinde, insanların birbirlerinin duygularını anlamaları, birbirlerine olan davranış eğilimlerinin kabul görmesinde önem taşımaktadır (Goleman, 1995). Duygularını ifade etme

sonucunda; anlaşıldığını ve ihtiyaçlarının karşılandığını hisseden, böylelikle ilişkilerinden haz elde eden bireylerin, kurdukları etkileşim ve ilişki daha sürdürülebilir olacaktır. Bu durumu ilgili literatür ve mevcut araştırma bulguları desteklemektedir. Bunun yanında, gönüllü ve karşılıklı bir şekilde kendini açarak kendisiyle ilgili duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını paylaşan kişilerde etkileşime girme isteği de artmaktadır (Pearce vd., 1974). İstikrarlı, sağlıklı ve doyum verici ilişkilerin kurulup geliştirilmesinde kendini açmanın da önem taşıdığı görülmektedir (Dikmen, 2014; Derin, 2016). Bununla birlikte kendilerini uygun şekilde açan bireylerin iyilik halinin ve öz saygısının arttığı araştırmacılar tarafından ortaya konmaktadır (Ağlamaz, 2006; Çetinkaya, 2009). Sosyal bir varlık olan insanın bireysel iyilik halinin artmasının çift ilişkisine olumlu şekilde yansıtacağı düşünülmektedir. Diğer yandan gerçekleştirilen aracılık analizi sonucunda, duyguları ifade etmenin ilişki sürdürme stratejileri ile ilişkisinde romantik ilişkide kendini açma düzeyi üzerinden dolaylı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu noktada, romantik ilişkilerinde duygularını ifade eden bireylerin her zaman duygusal ifadeleriyle ilgili veya duygusal ifadelerinin nedenleri hakkında konuşamayabilecekleri, kendilerini açamayabilecekleri, durumu göze çarpmaktadır. Bu durumdan dolayı romantik ilişkide kendini açma düzeyinin kısmi düzeyde aracı etkiye sahip olmasının nedeni anlaşılabilmektedir.

Bu araştırmanın amacı, duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracılık etkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen analizler sonucunda, duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide, romantik ilişkide kendini açma düzeyi kısmi düzeyde aracılık etkisine sahip olarak tespit edilmiştir. Nihai olarak bir değerlendirilme yapıldığında, araştırmanın amacına ulaştığı söylenebilmektedir.

5. Sonuç

Bu bölümde duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları yer almaktadır.

1. İlişki sürdürme stratejileri toplam puanları ile pozitiflik, açıklık, güvenceler, sosyal ağlar ve görev paylaşımı alt boyut puanları katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
2. İlişki sürdürme stratejileri toplam puanları ile pozitiflik, açıklık, güvenceler ve görev paylaşımı alt boyut puanları katılımcıların ilişki durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
3. İlişki sürdürme stratejileri sosyal ağlar alt boyutu ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.
4. İlişki sürdürme stratejileri toplam puanları ile açıklık, sosyal ağlar ve görev paylaşımı alt boyut puanları ilişki sürelerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
5. İlişki sürdürme stratejileri pozitiflik ve güvenceler alt boyut puanları ilişki süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
6. İlişki sürdürme stratejileri puanları, duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma puanları ile orta düzeyde pozitif ilişkili bulunmuştur.
7. Romantik ilişkide kendini açma düzeyi ile duyguları ifade etme puanları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkili bulunmuştur.

8. Duyguları ifade etme ve romantik ilişkide kendini açma düzeyi ilişki sürdürme stratejilerinin anlamlı birer yordayıcısı olarak bulunmuştur.
9. Duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyi kısmi aracı olarak bulunmuştur.

6. Öneriler

Duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları doğrultusunda uygulayıcılara, uzmanlara ve araştırmacılara yönelik öneriler iki ayrı başlık altında sunulmaktadır

6.1. Uygulayıcılara ve Uzmanlara Yönelik Öneriler

1. Romantik ilişkilerde duyguları ifade etme, kendini açma düzeyi ve ilişki sürdürme stratejileri ile ilgili psikoeğitim programı düzenlenebilir. Bu psikoeğitim programları psikolojik danışma merkezlerinin düzenlediği koruyucu, önleyici, geliştirici hizmetler kapsamında romantik ilişkisi olan/evli/evlilik öncesi çiftlere/bireylere yönelik olarak uygulanabilir. Aynı zamanda bu psikoeğitim programlarının ilişkisel değişkenler üzerindeki etkililiği incelenebilir.
2. Bu araştırma sonuçlarının, aile ve çift danışmanlığı alanında çalışan uzmanlar için çiftler üzerinde uygulanabilecek yeni danışma tekniklerinin belirlenmesinde ve mevcut tekniklerin geliştirilmesinde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma en az 6 aydır romantik ilişki içinde bulunan 18-40 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Aynı araştırma farklı ilişki süresi ölçütü ile farklı yaş aralıklarındaki bireylere yönelik tekrarlanarak farklı gruptaki ilişkisi incelenebilir.
2. Bu araştırmadaki katılımcılar kadın ağırlıklı olduğundan cinsiyet açısından daha dengeli bir örneklem ile cinsiyet farklılıklarının tekrar incelenmesi faydalı olacaktır.
3. İlişki sürdürme stratejileri ile ilgili yapılacak yeni çalışmalarda farklı ölçekler geliştirilebilir veya kullanılabilir.
4. Genç yetişkinlerde duyguları ifade etme, romantik ilişkide kendini açma düzeyi ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkiler için boylamsal araştırmalar gerçekleştirilebilir.
5. Bu araştırmanın sonuçları, genç yetişkin bireylerin ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar kapsamında nicel araştırma olarak oluşturulmuştur. Duyguları ifade etmenin ve kendini açma düzeyinin ilişki sürdürme stratejileri üzerindeki etkilerinin neler olduğu nitel ve karma araştırma yöntemleri ile de incelenebilir.
6. Bu araştırma korona virüs salgını sonucu pandemi sürecinde yürütülmüştür. Bu nedenle çevrimiçi olarak ulaşılan katılımcılardan elde edilen veriler analiz edilerek gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla daha geniş bir evren ve örneklem grubu ile benzer bir çalışma yürütülebilir.
7. Araştırmadan elde edilen veriler “İlişki Sürdürme Stratejileri Ölçeği”, “Duyguları İfade Etme Ölçeği” ve “Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda aynı değişkenleri ölçen farklı ölçekler kullanılabilir.

KAYNAKÇA

Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E. ve Langston, C. A. (1998) Cognitive Interdependence: Commitment and the Mental Representation of Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74(4), 939-954

Ağlamaz, T. (2006). Lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının kendini açma davranışı, okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Akbulut, M. (2021). *Silva metodu eğitimi alan ve almayan genç ve orta yaş yetişkinlerin bilinçli farkındalık, duyguları ifade etme ve problem çözme becerileri üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Akçabozan Kayabol, N. B. (2017). *Relationship maintenance behaviors and marital satisfaction: the mediator roles of relational equity and appreciation*. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Akdağ, C. (2017). *Genç yetişkin bireylerin anne-babalarıyla kurdukları ilişki örüntüsünün romantik ilişkilerindeki kaygı ve kaçınma düzeylerini yordama gücü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Alakuş, E. (2020). *Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden beklentilerine dair farkındalıklarının belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Burdur.

Altınay, D. (2003). Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Altınok, A. ve Kara, A. (2017). Belirlen yetişkinlerde romantik yakınlığı başlatma ile beden imajı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(13), 1478-1483.

Altman, I. (1976). Environmental psychology and social psychology. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2 (2), 96-113.
<https://doi.org/10.1177/014616727600200207>

Altman, I., ve Taylor, D. A. (1973). Social penetration: The development of interpersonal relationships. New York: Holt, Rinehat, and Winston.

Antill, J. K., ve Cotton, S. (1987). Self disclosure between husbands and wives: Its relationship to sex roles and marital happines. *Australian Journal of Psychology*, 39(1), 11-24. doi: 10.1080/00049538708259032

Arıĝ, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcıları olarak duygusa l zekâ ve duyguları ifade etme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Ünivers itesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, İstanbul.

Arnett, J. J. (2015). The cultural psychology of emerging adulthood. In L. A. Jensen (Ed.), *The Oxford handbook of human development and culture: An interdisciplinary perspective* (pp. 487–501). Oxford University Press.

Arslan, N. (2017). Adaptation of the distress disclosure index to Turkish culture. *İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (9): 63-72. DOI: 10.16947/fsmia.323350

Atak H., Taştan N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.

Ataşalar, J. (1996). *Üniversite öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine, cinsiyet ve yaşlarına göre kendini açma davranışları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aylor, B. ve Dainton, M. (2004). Biological sex and psychological gender as predictors of routine and strategic relational maintenance. *Sex Roles*, 50, 689–697.

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

Balcı, Ş. ve Aarsal Gölçü, A. (2020). Sosyal Medyada Kendini Açma: Öz Saygı, Güven ve Algılanan Faydanın Etkinliği Üzerine Bir İnceleme, *OPUS International Journal of Society Researches*, 16 (27), 116-149. DOI: 10.26466/opus.669190

Baptist, J. A., Norton, A. M., Aducci, C. J., Thompson, D. E. ve Cook, A. (2012). Relationship maintenance behaviors: A cross-cultural examination of emerging adults in romantic relationships. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 11(1), 33–50.

Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R. ve Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of meta-emotion and emotion regulation. *Media Psychology*, 11(1), 7–27. doi: 10.1080/15213260701813447

Barrett-Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28(2), 91–100. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.28.2.91>

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Beck, J. S. (2014). *Bilişsel Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Muzaffer Şahin (Çev. Ed.). (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Beck, J.S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çev: N.H. Şahin). *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*: Ankara

Benson, N., Ginsburg, J., Grand, V., Lazyan, M., Weeks, M. ve Collin, C. (2012). *Psikoloji Kitabı*. (Çev. E. Lakşe). Alfa: İstanbul, s: 196-197

Berenbaum, H., Boden, T., ve Baker, P. (2009). Emotional salience, emotional awareness, peculiar beliefs, and magical thinking. *Emotion*, 9(2), 197-205.

Bray, M. A., Theodore, L. D., Patwa, S. S., Margiano, S. G., Alric, J. M. ve Peck, H. L. (2003). Written emotional expression as an intervention for asthma. *Psychology in the Schools*, 40 (2), 193-207.

Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (24. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Canary, D.J. ve Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, (59), 243–267. <http://dx.doi.org/10.1080/03637759209376268>.

Canary, D. J. ve Stafford, L. (1994). Maintaining relationships through strategic and routine interaction. In D. J. Canary ve L. Stafford (Ed.), *Communication and relational maintenance* (pp. 3–22). San Diego, CA: Academic Press.

Canary, D. J. ve Dainton, M. A. (2006). Maintaining relationships. In A. L. Vangelisti ve D. Perlman (Ed.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 727–745). Cambridge: Cambridge University Press

Canary, D. J. ve Yum, Y. (2015). Relationship maintenance strategies. *Wiley Online Library*. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic248>

Camras, L., Kolmodin, K. and Chen, Y. (2008). Mothers' self-reported emotional expression in Mainland Chinese, Chinese American and European American families. *International Journal of Behavioral Development*, 32 (5), 459-463.

Ceylan, M. U. (2022). *Ergenlerin ebeveyne ve arkadaşına bağlanmaları ile stres düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Chan C. K., Wong P. S. V. ve Lo T. C. C. (2018). The relations of secure attachment style and love satisfaction with online relationship maintenance. In L. Deng, W. Ma ve C. Fong (Ed.), *New media for educational change. Educational communications and technology yearbook*. Singapore: Springer.

Coffey, E., Brenbaum, H., ve Kerns, J. G. (2003). The dimensions of emotional intelligence, alexithymia, and mood awareness: Associations with personality.

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>

Collins, N.L. ve Miller, L.C. (1994) Self-Disclosure and Liking A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 116, 457-475.

Connolly, J., ve Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown, ve C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266–290). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.012>

Corey, G. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (4th ed.). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (Tuncay Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayınları.

Corey, G. (2015). *Theory & practice of group counseling* (Ninth ed.). Boston, MA: Cengage Learning.

Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73–91. <https://doi.org/10.1037/h0033950>

Croyle, K. L., ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435–444. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb00368.x>

Cüceloğlu, D. (1994) İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi 5. Baskı, İstanbul.

Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve Davranışı (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2019). Gerçek özgürlük (10. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağ, P. (2016). Evlilik doyumu: Bir model testi. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çağ, P., ve Yıldırım, İ. (2017). Eşe kendini açma ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 99-111.

Çarkıt, E. ve Yalçın, S. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *Sakarya University Journal of Education*, 8(1), 195-210. Doi: 10.19126/suje.367429

Çeler, Ö. (2021). *Genç yetişkinlerin romantik ilişki inançlarında otomatik düşüncelerin, beden algısının, duyguları ifade etme eğiliminin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Burdur.

Çelik, D. B. (2018). *Yatırım modeline dayalı evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grubunun ilişki istikrarına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.

Çetinkaya, B. (2005). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Çetinkaya, B. (2016). *Kendini Aç*. Ankara: Pegem Yayıncılık

Çitil, E. ve Eginli, A. T. (2020). Kişilerarası İletişim Sürecinde Kendini Açma Davranışı ve Özsaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. *1.International CEO Communication, Economics, Organization & Social Sciences Congress* içinde (478- 488), Bosna Hersek.

Çitil-Gürel, E. (2015). *Kişilerarası İletişimde Kendini Açma ve Özsaygı İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Kişilerarası İletişim Bilim Dalı, İzmir.

Dainton, M. (2007). Attachment and Marital Maintenance. *Communication Quarterly*, 55(3), 283-298. DOI: 10.1080/01463370701490083

Dainton, M. (1994). Maintenance strategies and physical affection as predictors of love, liking and satisfaction in marriage. *Communication Quarterly*, 7(2), 88-89.
<https://doi.org/10.1080/08934219409367591>

Dainton, M.ve Stafford, L. (1993). Routine maintenance behaviors: A comparison of relationship type, partner similarity and sex differences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 255–271.

Dainton, M., ve Stafford, L. (1993). Routine Maintenance Behaviors: A Comparison of Relationship Type, Partner Similarity and Sex Differences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 255–271. doi:10.1177/026540759301000206

Dainton, M. (2008). The use of relationship maintenance behaviors as a mechanism to explain the decline in marital satisfaction among parents. *Communication Reports*, 21(1), 33- 45.

Damasio, A. (2006). *Descartes'in yanılgısı: Duygu, akıl ve insan beyni*. Bahar Atlamaz (çev.).Osman Deniztekin (redaksiyon), İstanbul: Varlık Yayınları.

Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve Büyümek: Gestalt Terapi Yaklaşımı*. HYB Basın Yayın, Ankara.

Davidson, B., Balswick, J., ve Halverson, C. (1983). Affective self-disclosure and marital adjustment: A test of equity theory. *Journal of Marriage and the Family*, 93-102. doi:10.2307/351298

Demirhan, M. (2002). *Kendini açma düzeyleri farklı genel lise öğrencilerinin bazı değişkenler açısından saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.

Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S. ve Margulis, S.T. (1993). Self-disclosure. New Bury Park, CA: Sage

Derlega, V. J., ve Chaikin, A. L. (1976). Norms affecting self-disclosure in men and women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(3), 376–380.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.44.3.376>

Dindia, K. (2000). Relational maintenance. In C. Hendrick ve S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 287–299). Thousand Oaks, CA: Sage.

Dindia, K., Fitzpatrick, M. A., ve Kenny, D. A. (1997). Self-disclosure in spouse and stranger interaction: A social relations analysis. *Human Communication Research*, 23(3), 388–412.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1997.tb00402.x>

Dizmen, F. (2006). Farklı okul programlarındaki lise öğrencilerinin kendini açma davranışlarının incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum.

Doğan, T. (2016). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37).

Doğruyol S. ve Uzun, N.B. (2019). *Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. Atlas 3. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi Tam Metin Kitabı*, (s.26-31). Sivas, Türkiye

Dökmen, Ü. (2000). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dönmez, M.M. (2007). *Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dur, C. (2020). *Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Eş Tükenmişliği*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <http://hdl.handle.net/11655/21705>

Duck, S., Hay, D. F., Hobfoll, S. E., Ickes, W., ve Montgomery, B. M. (Eds.). (1988). *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions*. John Wiley ve Sons.

Dökmen, Ü. (1995). *Sosyometri ve Psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Y. Z. (2004). *Toplumsal Cinsiyet Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. Ankara: Sistem Yayıncılık.

Edenfield, J. L., Adams, K. S. ve Briihl, D. S. (2012). Relationship maintenance strategy use by romantic attachment style. *North American Journal of Psychology*, 14(1), 149–162.

Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A., Reiser, M., Gershoff, E. T., Shepard, S. A., ve Losoya, S. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. *Developmental Psychology*, 39(1), 3–19. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.1.3>

Eisenberg, N., Cumberland, A., ve Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.

Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384-392.

Ekman, P.; Friesen, W.V.; O'Sullivan, M.; Chan, A.; Diacoyanni-Tarlatzis, I.; Tzavaras, A.; Heider, K.; Krause, R.; LeCompte, W.A.; Pitcairn, T.; Ricci-Bitti, P.E.; Scherer, K.; Tomita, M.. (1987). *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4):712-717 Language: English. DOI: 10.1037/0022-3514.53.4.712.

Eren, E. (2019). *Romantik ilişkilerde bağışlamanın aşk biçimlerine göre yordanması*. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ertürk, B. (2021). *Covid-19 pozitif geçmişi olan beliren yetişkinlik dönemindeki romantik çiftlerde ilişki sürdürme stratejileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Gaziantep.

Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2009). Ready or not? Dimensions of romantic intimacy on emerging adulthood: The Turkish experience, *International Journal of Human and Social Sciences*, 4 (1), 31-38.

Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Fiori, K. L. ve Denckla, C. A. (2015). Friendship and happiness among middle-aged adults. In M. Demir (Ed.), *Friendship and happiness across the life-span and cultures* (pp. 137– 154). Dordrecht, The Netherlands: Springer Netherlands.

Forbush, K. ve Watson, D. (2006). Emotional inhibition and personalty traits: A comparison of women with anorexia, bulimia and normal controls. *Annals of Clinical Psychiatry*, 18 (2), 115-121. <https://doi.org/10.1080/10401230600614637>

Furman, W., ve Schaffer, L. (2003). The Role of Romantic Relationships in Adolescent Development. Florsheim, Adolescent Romantic Relations, 3-22.

Garrison, Angela M., (2014). "Testing a Model of Maladaptive Perfectionism and Depression Symptoms: The Roles of Emotional Disclosure, Emotion Regulation Strategies, Adult Attachment, and Shame. *Dissertations*. 277. <https://scholarworks.wmich.edu/dissertations/277>

Gençoğlu, C., Yılmaz, M. (2020). *Duygusal Farkındalık*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Gilbert, S. J. (1976). Self disclosure, intimacy and communication in families. *Family Coordinator*, 221-231. <https://www.jstor.org/stable/582335>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ. *Learning*, 24, 49-50.

Goleman, D. (1999). Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemlidir? (12.Basım). (Çev. B.S. Yüksel). Varlık: İstanbul, s.359-360.

Gottman, J. M., Katz, L. F., Hooven, C. ve Hooven, C.-O. (1996). parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data in an analogous manner, meta-emotion philosophy. *Journal of Family Psychology Cognition Bvinelli*, 10(3), 243–268. doi: 10.1037/0893-3200.10.3.243

Greenberg, L. S. (2012). Duygu odaklı terapi. Kızıldaş, S. (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Greenberg, M. A., Wortman, C. B., ve Stone, A. A. (1996). Emotional expression and psychical health: Revising traumatic memories or fostering self regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588-602.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotions-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12, 154-189.

Greenberg, L. S. (2012). Emotions, the Great Captains of Our Lives: Their Role in the Process of Change in Psychotherapy. *American Psychologist*, 67, 697-707.
<https://doi.org/10.1037/a0029858>

Güler, K., Çakır, Ç. ve Köşşekoğlu, G. (2021). Yetişkinlerde savunma biçimleri ile duyguları ifade etme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(52), 209-224. <http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.51535>

Gültekin, F. (2001). Lise öğrencilerinin kendini açma davranışlarının kimlik gelişim düzeyleri açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14(1), 231-241.

Gündoğdu, R. (2010). Farklı puan türüne göre eğitim fakültesine gelen öğrencilerin kendini açma davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 748- 777. <https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423936559.pdf>

Güngör, E. (2021). *Investigating relationship maintenance from the investment model and socio-ecological perspectives among dating young and adults* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.

Hargie, O. S., C. ve Dickson, D. (1981). *Social skill in interpersonal communication* (1.Baskı). Cambridge: Brookline Books.

Hatfield, E., ve Sprecher, S. (1985). *Passionate Love Scale (PLS)*. APA PsycTests.
<https://doi.org/10.1037/t11423-000>

Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.6.1150>

Hendrick, S. S., ve Hendrick, C. (2002). Linking romantic love with sex: Development of the Perceptions of Love and Sex Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(3), 361-378.

Hendrick, S. S., ve Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881–899. <https://doi.org/10.1177/0265407506070471>

Hidalgo, C. R., Tan, E. S. H., ve Verleghe, P. W. J. (2015). The social sharing of emotion (SSE) in online social networks: *A case study in Live Journal*. *Computers in Human Behavior*, 52, 364-372.

Horne, R. M., ve Johnson, M. D. (2018). Gender role attitudes, relationship efficacy, and self-disclosure in intimate relationships. *The Journal of Social Psychology*, 158(1), 37-50.

Izard, C.E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotioncognition relations. *Psychological Review*, 99(3):561-565.

İşleroğlu, S. (2012). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sos-yal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, İzmir.

Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. John Wiley

Jourard, S. M. ve Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91. doi: 10.1037/h0043357

Jourard, S. M. ve Richman, P. (1963). Factors in the self-disclosure inputs of college students. *Wayne State University Press*, 9(2), 141-148.

Joseph, A. L. ve Afifi, T. D. (2010). Military wives'stressful disclosures to their deployed husbands: The role of protective buffering. *Journal of Applied Communication Research*, 38(4), 412-434. doi: 10.1080/00909882.2010.513997

Kalkan, M., Hamamcı, Z. ve Yalçın, İ. (2015). *Evlilik öncesi psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. İçinde: M. Kalkan ve Z. Hamamcı (Ed.), *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık

Kaplan, İ. ve Erdem, A. (2022). Yaşam doyumu ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir Z kuşağı çalışması. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences*. 15 (20), 77-96.

Karadayı-Kaynak, G. (2020). *Planlanmış davranış teorisi bağlamında evliliği sürdürme ve sonuçları* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

Kaşıkcı, B. N. (2019). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile dissosiyasyon ve duygu ifadesi arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Katz, I., Goldston, J., Cohen, M., ve Stucker, S. (1963). Need satisfaction, perception, and cooperative interactions in married couples. *Marriage and Family Living*, 25(2), 209- 213. <https://doi.org/10.2307/349184>

Kaya, A. (2013). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim* (5.Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Kazmaz, A. N. ve Epli, H. (2022). Yetişkinlerde Algılanan Ebeveyn Kabul Reddi ile Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (3), 1046-1056. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumus/issue/73042/1091993>

Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J. ve Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in basic emotion theory. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43, 133-160.

Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505-521.

Khodabakhsh, M. R. ve Kiani, F. (2014). Effects of emotional eating on eating behaviors disorder in students: The effects of anxious mood and emotion expression. *International Journal of Pediatrics*, 2 (4), 295-303.

Kılıç, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.

Kılınçer, A.S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki algıladıkları istismar* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.

King, L. A. ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and psysical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 64-877.

King, L. A. (1993). Emotional expression, ambivalence over expression and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10 (4), 601-607.

Kiraly, Z. (1999). The relationship between emotional self-disclosure of male and female adolescents' friendship. *ETD Collection for Fordham University*.

Kito, M. (2005). Self-disclosure in romantic relationships and friendships among American and Japanese college students. *The Journal of social psychology*, 145(2), 127-140.

Kline, R. B. (1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York, NY: The Guilford Press.

Komiya, N., Good, G. E., ve Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 138–143. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.138>

Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E. ve Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: gratitude as a motivator and a detector of maintenance behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (10). <https://doi.org/10.1177/0146167211412>.

Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme, benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 104-113.

Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6734/90519>

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Kuzucu, Y. (2011). Duyguları ifade etme ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19 (3), 779-792.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/49049/625719>

Kuzucu, Y. (2021). *Duyguların farkındalığı ve ifadesi psiko-eğitim programı*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını.

Kuzgun Y. (1992). Karar stratejileri ölçeği; Geliştirilmesi ve standardizasyonu. VII. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schawartz, G. E., Walker, P. A. ve Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Assessment*, 55 (1/2), 124-134.

Leahy, R. L., Tirsch, D., ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. The Guilford Press.

Lehnart J, Neyer FJ, Eccles J. (2010). Long-term effects of social investment: The case of partnering in young adulthood. *Journal of Personality*. (78), 639–670.
doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00629.x.

Lepore, S. J. ve Smyth, J. M. (2002). *The Writing Cure: How Expressi and Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington: American Psychological Association.

Lepore, S. J., Ragan, J. D., ve Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive–emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 499–508. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.499>

Levinger, G. ve Senn, D. J. (1967). Disclosure of feelings in marriage. *Merrill-Palmer Quarterly*, 13, 237-249. Doi: [http://www.jstor.org/stable/23082456?](http://www.jstor.org/stable/23082456?origin=JSTOR-pdf)
origin=JSTOR-pdf

Luft, J. (1982). The Johari Window: A Graphic Model of Awareness in İnterpersonal Relations. *İtl Reading For Book Human Relations Training*. ABD: NTL Institute.

Lundh, L. G., Johnsson, A., Sundqvist, K., & Olsson, H. (2002). Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism. *Emotion*, 2(4), 361-379.

Martz, J. M., Verette, J., Arriaga, X. B., Slovik, L. F., Cox, C. L., ve Rusbult, C. E. (1998). Positive Illusion in Close Relationships. *Personal Relationships*, 5, 159-181

Mayer, J. D., Caruso, D. R. ve Salovey, P., (1999). Emotional intelligence meets traditional standarts for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), pp. 267-298.

Mendolia, M., ve Kleck, R. E. (1993). Effects of talking about a stressful event on arousal: Does what we talk about make a difference? *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(2), 283–292. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.2.283>

Meyer, C., Leung, N., Barry, L. ve Feo, D. D. (2010). Emotion and eating psychopathology: Links with attitudes toward emotional expression among young women. *International Journal of Eating Disorders*, 43 (2), 187-189.

Miller, S., Corrales, R. ve Wackman, D. B. (1975). Recent progress in understanding and facilitating marital communication. *Family Coordinator*, 143-152. <https://www.jstor.org/stable/582277>

Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: from early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20 (3), 346-374. <https://doi.org/10.1177/0743558404273118>

Moon, A. ve Berenbaum, H. (2009). Emotional awareness and emotional eating. *Cognition and Emotion*, 23 (3), 417-429. <https://doi.org/10.1080/0269930801961798>

Moss, B. F., ve Schwebel, A. I. (1993). Marriage and romantic relationships: defining intimacy in romantic relationships: *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 42(1), 31-37

Nazlı, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde kendilerini açma düzeyleri ve kıskançlıklarının iletişim tepkilerine göre değerlendirilmesi*. Ordu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ordu.

Nazlı, E. ve Karaman, Ö. (2021). Romantik ilişkide kendini açma düzeyi ile kıskançlıkta gösterilen iletişim tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2659-2676.

Ogolsky, B.G. ve Bowers, J.R. (2013). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 343-367. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407512463338>.

Ogan, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ogan, S. ve Öz Soysal, F. S. (2021). Üniversite öğrencilerinde kişiler arası duygu düzenlemenin yordayıcıları olarak öz denetim ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (51), 327-344.
DOI: 10.53444/deubefd.871905

Ogan, S. ve Öz Soysal, F. S. (2022). Üniversite Öğrencilerinde İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin Yordayıcıları Olarak Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 271-288. DOI: 10.21733/ibad.988829

Ogolsky, B. (2009). Deconstructing the association between relationship maintenance and commitment: Testing two competing models. *Personal Relationships*, 16(1), 99-115

Oğuz, E. N. (2019). *Yetişkinlerde kendine yansıtma ve içgörü, duyguları ifade etme, duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Oyur, E., Mercan, N., Şaylan, O. ve Buran, A. (2012). İş ortamında duyguları ifade etme ve iletişim becerileri üzerine bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 97-106.

Öksüz, Y. (2004). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 147-156. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1336982>

Ölçer, S., Perdahlı Fiş, N., Berkem, M. ve Karadağ, B. (2010). Astımlı çocukların benlik saygıları ve annelerin duygu dışavurum düzeylerinin değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Dergisi Arşivi*, 45(2), 144-149. Doi: 10.4274/tpa.45.144

Örnek, D. B. (2018). *Yatırım modeline dayalı evlilik öncesi ilişki sürdürme becerileri psiko-eğitim grubunun ilişki istikrarına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana.

Özgenç, G. (2022). *Polislerde öz denetim, sosyal sorun çözme becerisi, psikolojik sağlamlık ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özgüven, İ.E. (2017). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.

Özgönül, Ö. ve Ümmet, D. (2020). *Ruh sağlığı uzmanlarının duygu ifadesi ve danışma öz yeterliklerinin iyi oluşlarına etkisi*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12 (1), 70-81.

Öz Soysal, F. S., Uz Baş, A. ve Aysan, F. (2019). Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8 (2), 1100-1110. DOI: 10.15869/itobiad.544395

Öztekin, C. (2016). Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkilerinde Bağlılık Kavramının Önemi ve Bağlılığın Olası Yordayıcıları. *Elementary Education Online*, 15(3), 1066-1075.

Pala Akbaba, T. ve Erol, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 1(1), 32-44.

Panagopoulou, E., Kersbergen, B., ve Maes, S. (2002). The effects of emotional non-expression in (chronic) disease: A meta-analytic review. *Psychology & Health*, 17(5), 529–545. <https://doi.org/10.1080/08870440290025759>

Parkinson, B. ve Colman, A. M. (1995). Emotion and motivation. Longman: London and Newyork.

Pennebaker, J. W. ve O’Heeron, R. C. (1984). Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental-death victims. *Journal of Abnormal Psychology*, 93 (4), 473-476.

Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Real People Press.

Petrides, K.V., Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1):39-57.

Pistole, M. C., Roberts, A. ve Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 535–552. doi:10.1177/0265407510363427

Plutchik, R. (1997). The circumplex as a general model of the structure of emotions and personality. In R. Plutchik ve H. R. Conte (Eds.), *Circumplex models of personality and emotions* (pp. 17–45). American Psychological Association.

Plutchik, R. (1980). Emotion: theory, research, and experience.1, New York: Academic Press.

Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion*. HarperCollins College Publishers.

Polat, M. (2022). *Romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun pozitif şemalar benliğinin ayrımlaşması ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Quek, K. M. T. ve Fitzpatrick, J. (2013). Cultural values, self-disclosure, and conflict tactics as predictors of marital satisfaction among Singaporean husbands and wives. *The Family Journal*, 21(2), 208-216. doi: 10.1177/1066480712466822

Ragsdale, J. D. (1996). Gender, satisfaction level and the use of relational maintenance strategies in marriage. *Communication Monographs*, 63(4), 354–369.
<https://doi.org/10.1080/03637759609376399>

Rauer, A. J., Pettir, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E. ve Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental psychology*, 49 (11):2159-71. doi: 10.1037/a0031845.

Rime, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W. Strobe ve M. Hewstone (Ed.), *European, review of social psychology* (Vol. 9, pp. 145-189). Chichester: Wiley.

Robinson, M. D., Solberg, E. C., Vargas, R. T. ve Tamir, M. (2003). Trait as default, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 223-255.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable.

Rogers, C. (1967). Carl R. Rogers. In E. G. Boring ve G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography*, Vol. 5, (pp. 341–384). Appleton-Century-Crofts.
<https://doi.org/10.1037/11579-013>

Rotenberg KJ, Shewchuk VA, Kimberley T. (2001). Loneliness sex romantic jealousy and powerlessness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18 (1), 7-19.

<https://doi.org/10.1177/02654075011810>

Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J.L., ve Hannon, P.A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. J.H. Harvey ve Wenzel, A. (Ed.), *Close romantic relationships maintenance and enhancement içinde* (s. 87-113). U.S.A: Lawrence Erlbaum Associates.

Rusbult, C. E., ve Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 274–293.

Rusbult, C.E., Drigotas, S.M., ve Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. D. Canary ve L. Stafford (Ed.), *Communication and relational maintenance içinde* (s. 115- 139). New York: Academic Pres.

Rawlins, W. K. (1983). Openness as problematic in ongoing friendships: Two conversational dilemmas. *Communications Monographs*, 50 (1), 1-13.

Sanders, W., Zeman, J., Poon, J. ve Miller, R. (2015). Child Regulation of Negative Emotions and Depressive Symptoms: The moderating role of parental emotion socialization. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 402-415.

Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43) , 69-81. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21463/230066>

Schimit, T.O., ve Cornelius, R. R. (1987). Self-disclosure in everyday life. *Journal of Social and Personal Relationship*, 4, 365-373.

Schulenberg JE, Bryant AL, O'Malley PM. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*. (16), 1119–1140.
doi: 10.1017/S0954579404040167.

Selçuk, Z. (1989). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Sevinç, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duyguları ifade etme ve düşünme ihtiyacı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sevinç, H. Ve Taş, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 523-541. <https://doi.org/10.33308/26674874.2020342219>

Simon, E. P. ve Baxter, L. A. (1993). Attachment-style differences in relationship maintenance strategies. *Western Journal of Communication*, 57(4), 416–430.
doi:10.1080/10570319309374465

Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., ve Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355–367. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.355>

Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının yordayıcıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 63-97

Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>

Solmuş, T. (2010). *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Sprecher, S., ve Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (6), 857-877.

Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., ve Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

Sunnafrank, M.J. (1986). Predicted outcome value during initial interactions: a reformulation of uncertainty reduction theory. *Human Communication Research*, 13(1), 3–33 doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2958.1986.tb00092.x>

Sürgevil, O. (2008). Farklılık kavramına ve farklılıkların yönetimine temel oluşturan sosyopsikolojik kuramlar ve yaklaşımlar. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(20), 111-124. <https://dergipark.org.tr/en/pub/baunsobed/issue/50241/648155>

Swinkels, A. T., (1995). The Measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring.

Şener, Ö. ve Köseoğlu, S. A. (2020). Aleksitimi Belirtileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfadeleri ve Spontanlıkları Üzerine Psikodramanın Etkisi, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, (2), 318-327. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/higheredusci/issue/61502/918348>

Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Şişman, F. N. (2016). *Duygu temelli eğitim programının hemşirelik öğrencilerinin duyguları fark etme ve empati becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (Sixth edition). United States: Pearson Education.

Tajmirriyahi, M., ve Ickes, W. (2020). Self-concept clarity as a predictor of self-disclosure in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1873-1891.

Taylor, D. A. (1968). The development of interpersonal relationships: Social penetration process. *The Journal of Social Psychology*, 76, 79-70.

Torun, C. (2005). *Relationship maintenance strategies and marital satisfaction among Turkish couples* (Yüksek lisans tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul (No: 162749).

Tuncay, A. M. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyum bozucu şemaların ve bağlanma stillerinin yaşam doyumu ve duyguları ifade edebilme becerisi ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Türkoğlu, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sorun çözme becerileri ile affedici özellikleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.

Uğur, Z. (2022). *Evli çiftlerin evlilik doyumlarının, eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmaları açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.

Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 2(1), 16-33.

Üney, R. ve Güneri Yöyen, E. (2020). Benlik Yapısı, Romantik İlişki Biçimleri ve Cinsiyet Arasındaki İlişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (1), 170-184. DOI: 10.17336/igusbd.542947

Üstündağ, E. (2006). *İletişim becerilerini geliştirme programının güvenlik bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendini açma davranışlarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Arriaga, X. B., Witcher, B. S., ve Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1373–1395

Vogel, V., Evanschitzky, H. and Ramaseshan, B. (2008) Customer-Equity Drivers and Future Sales. *Journal of Marketing*, 72, 98-108.

Waring, E. M., Holden, R. R. ve Wesley, S. (1998). Development of the marital self-disclosure questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 54(6):817-824.

Watson, D. ve Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 463-490.

Watson D., Clark L.A. (1994). Emotions, moods, traits, and temperaments: Conceptual distinctions and empirical findings. In Ekman P., Davidson R.J., (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 89–93). New York: Oxford University Press

Wegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironie mental control processes. *Psychological Science*, 8, 148-150.

Weigel, D. J., ve Ballard-Reisch, D. S. (1999). How couples maintain marriages: A closer look at self and spouse influences upon the use of maintenance behaviors in marriages. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 48(3), 263–269. <https://doi.org/10.2307/585635>

Weigel, D.J, Weiser,D. A ve Lalasz,C.B. (2017). Testing Motivational Model of Relationship Maintenance: The Role of Approach and Avoidance Relationship Goals. *Western Journal of Communication*.81(3),341-361. <https://doi.org/10.1080/10570314.2016.1240372>

Weiser, D. A. ve Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152- 156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>

Wierzbicka, A. (1999). *Emotions across languages and cultures: Diversity and universals*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511521256>

Willems, Y. E., Finkenauer, C., ve Kerkhof, P. (2020). The role of disclosure in relationships. *Current Opinion in Psychology*, 31, 33–37.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.07.032>

Winkelman, D. K. (2000). The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of specific emotions, physical health, and psychological well-being. Unpublished PhD Thesis. Brandeis University, Massachusetts.

Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlara göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yardımcı, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin pandemi sürecinde internet bağımlılığı, iletişim becerileri ve duygularını ifade etme ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Yatkın, A. Y., (2007). William James'in Descartes' in Duygu Kuramına Eleştirisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 18 (1), pp. 1-17.

Yıldız, M. (2016). *Romantik ilişkilerde şiddetin ana baba tutumları ve benlik saygısı ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Yılmaz, A. (2020). *Son ergenlik döneminde dissosiyatif bulgular ile ruminasyon arasındaki ilişkide duyguları ifade etmenin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, M. (2010). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve kendini açma düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Yılmazcoban, M. (2011). Evlilikte çiftleri etkileyen unsurlar ve arkadaşlık ilkeleri. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1).

<http://yusbed.yalova.edu.tr/article/view/5000000792/5000001484>

Zentner, M. A. (1999). *The influence of expression of emotions in writing on physical and psychological well-being* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). The University of Texas, Austin.

EKLER

EK.1 GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Merhabalar,

Bu çalışma İstanbul Medipol Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psk. Dan. Kübra DÖRTYOL tarafından Doç. Dr. Asude ÖZDEMİR danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı, duyguları ifade etme ile ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesidir. Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı onayladığınız anlamına gelmektedir. Maddelerin cevaplanması yaklaşık olarak 10 dakika sürmektedir. Her maddeyi içtenlikle cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından çok önemlidir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak olup yalnızca bilimsel araştırma için kullanılacaktır. Soru veya iletişim için kubradortyol@gmail.com adresini kullanabilirsiniz. Katılımınız için teşekkürler.

Yukarıda yer alan araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını, amacını ve sorumlulukları anladım. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Psikolojik Danışman Kübra DÖRTYOL

İstanbul Medipol Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Duyguları İfade Etme ile İlişki Sürdürme Stratejileri Arasındaki İlişkide Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Merhabalar,

Bu çalışma İstanbul Medipol Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psk. Dan. Kübra DÖRTYOL tarafından Doç. Dr. Asude MALKOÇ danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı, duyguları ifade etme ve ilişki sürdürme stratejileri arasındaki ilişkide romantik ilişkide kendini açma düzeyinin aracı rolünün incelenmesidir.

Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı onayladığınız anlamına gelmektedir. Maddelerin cevaplanması yaklaşık olarak 10 dakika sürmektedir. Her maddeyi içtenlikle cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından çok önemlidir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak olup yalnızca bilimsel araştırma için kullanılacaktır.

Soru veya iletişim için kullanabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkürler.

Yukarıda yer alan araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve *
katılmam istenen çalışmanın kapsamını, amacını ve sorumlulukları anladım. Bu
koşullarda söz konusu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. *

☐ Onaylıyorum

EK.2 SDBF

Yaşınız.....

Cinsiyetiniz Kadın () Erkek ()

Yaşadığınız Şehir.....

Romantik İlişkinizin Durumu Evli () Flört ()

Romantik İlişkinizin Süresi

6-12 Ay ()

1-2 Yıl ()

2-4 Yıl ()

4-6 Yıl ()

6-8 Yıl ()

8-10 Yıl ()

Diğer.....

Eğitim Düzeyiniz

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Lisans-Ön Lisans Öğrencisi ()

Lisans-Ön Lisans Mezunu ()

Yüksek Lisans Öğrencisi ()

Yüksek Lisans Mezunu ()

Doktora Öğrencisi ()

Doktora Mezunu ()

Gelir Düzeyiniz

0-3000 ()

3000-5000 ()

5000-7000 ()

7000 ve üzeri ()

EK.3 DİÖ

Bu bölümde sizden ilişkilerinizde duygularınızı ne kadar ifade ettiğinizi düşünerek işaretleme yapmanız beklenmektedir.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.
2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar
3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.
4. Çok gülerim.
5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.
6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissedirim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.
7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.
8. Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.
9. Televizyon seyretmek veya kitap okumak beni güldürebilir.
10. Halka açık bir yerde birisine öfkелendiğimde, öfkелendiğimi diğerleri anlar.
11. Sık sık gözlerim yaşarıncaya ya da yanaklarım ağrıyıncaya kadar gülerim.
12. Yalnızken geçmişten bir şeyler hatırlayarak kendi kendime gülebilirim.
13. İşler istediğim gibi gitmediğinde, memnuniyetsizliğimi her zaman ifade ederim.
14. Gülüşüm yumuşak ve kontrollüdür.
15. Birini sevdiğimi ona sarılarak veya dokunarak gösteririm.

EK.4 İSSÖ

Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi en iyi yansıtan ifadeyi işaretleyiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum		Ne katılıyorum/ Ne katılmıyorum			Tamamen Katılıyorum	
1	2	3	4	5	6	7
1. Etkileşimlerimizin çok zevkli olması için çaba gösteririm. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
2. Aramızdaki anlaşmazlıkları işbirlikçi bir şekilde ele alırım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
3. Ona iltifat etmek gibi davranışlarla onun benlik saygısını güçlendirmeye çalışırım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
4. Gününün nasıl geçtiğini sorarım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
5. Onunla konuşurken çok hoş, nazik ve kibarımdır. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
6. Onunla birlikteyken neşeli ve olumlu davranırım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
7. Onu eleştirmem. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
8. Romantik, eğlenceli ve onunla ilgili olmaya çalışırım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
9. Ona karşı sabırlı ve affediciyimdir. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
10. Kendimi eğlenceli ve iyimser olarak sunarım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
11. Duygu ve düşüncelerini bana açması için onu cesaretlendiririm. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
12. İlişkimiz hakkında ne hissettiğimi ona basit bir şekilde söylerim. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
13. İlişkimizin kalitesi hakkında konuşmaya açığımdır. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
14. Neye ihtiyacım olduğunu ve ilişkimden ne beklediğimi ifade ederim. (1- 2- 3- 4 - 6-7)						
15. Ona geçmişte aldığımız ilişkimizle ilgili kararları hatırlatırım (Örneğin, aynı yakınlık seviyesini sürdürmek gibi) (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
16. İlişkimiz hakkında belli aralıklarla konuşmaktan hoşlanırım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
17. Ona olan bağlılığımı vurgularım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
18. İlişkimizin bir geleceği olduğunu ifade ederim. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						
19. Ona olan sevgimi gösteririm. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)						

20. Sadakatimi ona gösteririm. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)

21. Ortak arkadaşlarımızla zaman geçirmekten hoşlanırım. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)

22. Ortak arkadaşlarımıza ve yakınlarımıza dikkat ederim. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7)

EK.5 RİKADÖ

Aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanını işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Partnerimle konuşmak beni rahatlatır.	5	4	3	2	1
Partnerimle iletişim kurarken kendimi kısıtlamam.	5	4	3	2	1
Düşüncelerimi partnerime ifade etmekten kaçınmam.	5	4	3	2	1
Partnerime onunla ilgili hislerimi kolayca açıklarım.	5	4	3	2	1
Partnerimle dertlerimizi paylaşmanın bizi yakınlaştırdığına inanırım.	5	4	3	2	1
Partnerime onunla ilgili duygularımı ifade etmekte zorlanırım.	5	4	3	2	1
Partnerime beklentilerimi rahatlıkla söylerim.	5	4	3	2	1
imle kendi hayatıma dair gelecek planlarımı paylaşıyorum.	5	4	3	2	1
Duygularımı partnerime ifade etmekten kaçınmam.	5	4	3	2	1
Partnerimle sohbet etmekten çok keyif alırım.	5	4	3	2	1
Partnerime kendimle ilgili olumsuzlukları rahatlıkla ifade ederim.	5	4	3	2	1
Partnerimle cinsel fantezilerimi paylaşmaktan çekinmem.	5	4	3	2	1
Partnerimle hiçbir konuda konuşmaktan çekinmem.	5	4	3	2	1
Kendimle ilgili konuları partnerimle paylaştığımda kendimi ona daha yakın hissedirim.	5	4	3	2	1
Partnerimle cinsellik ile ilgili konuları rahatlıkla konuşabilirim.	5	4	3	2	1
Bir problem yaşadığımda bunu partnerimle paylaşmaktan çekinmem.	5	4	3	2	1
17. Partnerimle rahatlıkla iletişim kurabildiğimi düşünürüm.	5	4	3	2	1
18. Partnerimle endişelerimi rahatlıkla paylaşıyorum.	5	4	3	2	1
19. Partnerimle cinsel konuları konuşmaktan çekinirim.	5	4	3	2	1

20. Partnerimle hayallerimi paylaşıyorum.	5	4	3	2	1
21. Partnerimle korkularımı rahatlıkla paylaşıyorum.	5	4	3	2	1
22. Partnerime kendimi doğru ifade ettiğimi düşünürüm.	5	4	3	2	1
23. Beni mutsuz eden durumları partnerimle paylaşıyorum.	5	4	3	2	1
24. Kendimle ilgili konuları partnerimle paylaşmaktan keyif alırım.	5	4	3	2	1
25. Partnerimle ilişkimizdeki problemleri rahatça konuşurum.	5	4	3	2	1

EK.6. ETİK KURUL FORMU

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	<i>Romantik İlişkilerde Duyguları İfade Etme ve Kendini Açmanın İlişki Sürdürme Stratejileri ile İlişkisinin İncelenmesi</i>			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVAN/ADI/SOYADI	Kübra DÖRTYOL			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Psikolojik Danışman			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☒	ÇOK MERKEZLİ ☐	ULUSAL ☒	ULUSLARARASI ☐

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ PLANI			Türkçe ☒	İngilizce ☐	Diğer ☐
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe ☒	İngilizce ☐	Diğer ☐
Karar Bilgileri	Karar No: 117	Tarih:04/07/2022				
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna “oy birliği” ile karar verilmiştir.					

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişkisi		Katkısı *		İmza
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Çalışmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Sinan SEÇKİN	Hukuk	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Doç. Dr. Serhat YÜKSEL	Finans	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Doç. Dr. İhsan EKEN	Medya ve Reklam Araştırmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur
Doç. Dr. Burak DOĞRUYOL	Psikoloji	İstanbul Medipol Üniversitesi	E ☒	K ☐	E ☐	H ☒	E ☒	H ☐	Uygundur

* :Toplantıda Bulunma

Sosyal Bilimler
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri
Bülgül BARDA

Sayı : E-43037191-604.01.01-28245

23/06/2023

Konu : Etik Kurul Kararı

Sayın Kübra DÖRTYOL

04/07/2022 tarihli 117 karar no ile onay verilen "*Romantik İlişkilerde Düyguları İfade Etme ve Kendini Açmanın İlişki Sürdürme Stratejileri ile İlişkisinin İncelenmesi*" konu başlığının "*Düyguları İfade Etme ve İlişki Sürdürme Stratejileri Arasındaki İlişkide Romantik İlişkide Kendini Açma Düzeyinin Aracı Rolünün İncelenmesi*" şeklinde değiştirilmesinde, çalışmamızın muhteva ve yöntemine ilişkin herhangi bir sorun oluşumadığı görüldükçe uygun bulunmuş olup, kayıt altına alınmıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof.Dr. Ali BÜYÜKASLAN
Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

Ekler:

- Etik Kurul Değişiklik Talebi Kararı (1 sf.)
- Değişiklik Talep Dilekçesi (1 sf.)
- Danışman Onayı (1 sf.)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.