



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGU DIŞAVURUMU
VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜMMÜ SEMİNAY CAM

Tez Danışmanı

DR. ÖĞR. ÜYESİ ERSİN UZMAN

ÇANAKKALE – 2021



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGU DIŞAVURUMU
VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜMMÜ SEMİNAY CAM

Tez Danışmanı

DR. ÖĞR. ÜYESİ ERSİN UZMAN

ÇANAKKALE – 2021

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Ümmü Seminay CAM

14/09/2021

ÖN SÖZ

Tez çalışmam boyunca bana rehberlik eden, motive eden, destek olan, bilgisi ve tavsiyeleri ile yol gösteren, tez danışmanım olduğu için kendimi hep çok şanslı hissettiğim Dr. Öğr. Üyesi Ersin UZMAN'a,

Sabır ve sevgiyle tez çalışmamın her aşamasına katkı sağlayan canım eşim Abdullah'a,

Birlikte oyun oynayabilmek için yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam süresince beni sabırla bekleyen, varlığıyla hayatımı daha anlamlı kılan canım kızım Defne'ye,

Hayatım boyunca her konuda desteğini sağlayan canım aileme,

Tez çalışmamda benden yardım ve desteklerini esirgemeyen mesai arkadaşlarıma ve dostlarıma,

Sevginiz, desteğiniz, emekleriniz için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ümmü Seminay CAM
Çanakkale, Ağustos 2021

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGU DIŞAVURUMU VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Ümmü Seminay CAM

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ersin UZMAN

14/09/2021, 56

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde bağlanma, duygu dışavurumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırmanın evreni Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden, örnekleme ise üniversitenin kent merkezinde bulunan yerleşkelerinde öğrenim gören ve romantik bir ilişkisi olan basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 365 kişiden (184 kadın, 181 erkek) oluşmaktadır. Verileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri, İlişki Ölçekleri Anketi ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiş, korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır.

Güvenli bağlanmanın, üzüntüyü erteleme tarzı ile negatif, öfkenin saldırganca dışavurumu ile pozitif yönde; korkulu bağlanmanın, mutluluğun öteki odaklı dışavurumu, üzüntüyü yüze yansıtma tarzı, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntüyü gizleme tarzı, üzüntüyü erteleme tarzı ve öfkenin serinkanlı dışavurumu ile pozitif, öfkenin sözel dışavurumu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kayıtsız bağlanmanın, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntüyü gizleme tarzı ve üzüntüyü erteleme tarzı ile saplantılı bağlanmanın, mutluluğun öteki odaklı dışavurumu, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntüyü gizleme tarzı, üzüntüyü erteleme tarzı, öfkenin misilleme tarzı ve öfkenin serinkanlı dışavurumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

İlişki doyumunun korkulu, kayıtsız bağlanma, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntüyü gizleme, üzüntüyü erteleme, öfkenin saldırganca dışavurumu ve öfkenin misilleme tarzı ile negatif, saplantılı bağlanma, mutluluğun ben ve öteki odaklı duygu dışavurumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

İlişki doyumunu yordayan ve ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı olmayan değişkenler tespit edilmiş olup bu değişkenler ile alt boyutları arasındaki ilişki bulgular ve tartışma bölümünde ayrıntılı olarak incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, Bağlanma Stilleri, Duygu Dışavurumu, İlişki Doyumu.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES, EMOTIONAL EXPRESSION AND RELATIONSHIP SATISFACTION IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Ümmü Seminay CAM

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Master Of Science Thesis in Family Counseling

Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Ersin UZMAN

14/09/2021, 56

The aim of this research is to examine the relationships between attachment, emotional expression and relationship satisfaction in the romantic relationships of university students.

The universe of the research consists of students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University, and the sample consists of 365 people (184 females, 181 males) selected by simple random sampling method, who study in the campuses of the university in the city center and have a romantic relationship. Personal Information Form, Emotion Expression Styles Inventory, Relationship Scales Questionnaire and Relationship Satisfaction Scale were used as data collection tools. The data obtained from the scales were analyzed with the SPSS program, correlation and hierarchical regression analyzes were applied.

Secure attachment was found to be negatively related to the style of procrastination and positively related to the aggressive expression of anger. It was found that fearful attachment was positively related to other-focused expression of happiness, reflecting sadness to the face, aggressive expression of sadness, hiding sadness, postponing sadness, and calm expression of anger, and negatively related to verbal expression of anger. It was determined that dismissing attachment was positively related to aggressive expression of sadness, hiding sadness and postponing sadness and preoccupied attachment was positively

related to other-oriented expression of happiness, aggressive expression of sadness, hiding sadness, postponing sadness, retaliation style of anger and calm expression of anger.

It has been determined that relationship satisfaction is negatively related to fearful, dismissing attachment, aggressive expression of sadness, hiding sadness, delaying sadness, aggressive expression of anger and retaliation style of anger, and positively with preoccupied attachment, self-centered expression of happiness and other-oriented expression of happiness.

Variables that predict relationship satisfaction and are not significant predictors of relationship satisfaction have been identified, and the relationship between these variables and their sub-dimensions is examined in detail in the findings and discussion section.

Keywords: Romantic relationship, Attachment styles, Emotional expression, Relationship satisfaction.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.2.1. Alt Amaçlar	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Tanımlar	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE/ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

2.1. Romantik İlişki	7
2.2. Bağlanma Stilleri	10
2.3. Duygu Dışavurumu	14
2.4. Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurumu.....	16
2.5. İlişki Doyumu.....	19
2.6. Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu.....	20
2.7. Duygu Dışavurumu ve İlişki Doyumu.....	22

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ/MATERYAL YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	24
3.2. Evren ve Örneklem	24
3.3. Veri Toplama Araçları	25
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	25
3.3.2. Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri	25
3.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi	26
3.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği	27
3.4. Verilerin Toplanması	27
3.5. Verilerin Analizi	27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurum Tarzları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	29
4.2. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular.....	29
4.3. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Duygu Dışavurum Tarzları ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	30
4.4. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurum Tarzları Tarafından Ne Ölçüde Yordandığına İlişkin Bulgular	32

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurum Tarzları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	34
5.2. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	38
5.3. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Duygu Dışavurum Tarzları ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması	40

5.4. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurum Tarzları Tarafından Ne Ölçüde Yordandığına İlişkin Bulguların Tartışılması	41
---	----

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç	43
6.2 Öneriler	43
KAYNAKÇA	45
EKLER	I
EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	I
EK 2. DUYGU DIŞAVURUM TARZLARI ENVANTERİ.....	II
EK 3. İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ.....	V
EK 4. İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ.....	VI
ÖZGEÇMİŞ	VII

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Değişkenler Arası Korelasyonlar	31
Tablo 2	Romantik İlişkide İlişki Doyumunun Yordayıcıları	33

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan hayatında önemli, değeri yüksek olan sosyal ilişkilerin önemli bir kısmını karşı cinsle olan romantik ilişkiler oluşturmaktadır. Yetişkinlik döneminde kişilerin romantik ilişkilere yönelimi artış göstermektedir. Kişiler yetişkinlik döneminde; güven, arkadaşlık, sevmeye-sevilme ve cinsellik gibi ihtiyaçlarını gidermek isterler ve bu ihtiyaçları gidermek için özel bir kişiye ihtiyaç duyarlar (Karaoğuz, 2016). Romantik ilişkiler; özellikle genç yetişkinlik döneminde bireylerin yetişkinlik rollerini geliştirme sürecinde olmaları nedeniyle yetişkinlik yaşantısına daha kolay uyum sağlamayı kolaylaştıracak davranışların öğrenilmesinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Romantik ilişkiler üniversite dönemindeki gençlerin üç temel gelişim görevini yerine getirmesine yardımcı olmaktadır. Bunlar; özgün bir kimlik oluşturmak, ilişki becerilerini geliştirmek ve cinsel dürtüler ile sağlıklı şekilde başa çıkabilmektir (Saraç vd., 2015). Özellikle üniversite döneminde yaşanan romantik ilişkilerin evliliğin temeli olarak görülmesi ve bireyin gelişiminde önemli rol oynaması nedeniyle boşanma oranlarının artmış olduğu günümüzde sağlıklı evlilik birlikteliklerinin kurulabilmesi, bireylerin gelişimlerinin olumlu yönde seyretmesi, bireylerin yetişkinlik yaşantısına daha kolay uyum sağlayabilmesi adına bu dönemde yaşanan romantik ilişkileri etkileyen faktörlerin belirlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir (Velidedeoğlu Kavuncu, 2006).

Romantik ilişkilerin sağlıklı şekilde yürümesinin kişilerin öznel iyi oluşları üzerinde etkili olduğu ile ilgili yapılan çalışmaların kimilerine bakıldığında; romantik ilişkilerin, kişilerin sosyal, duygusal açıdan daha kolay uyum sağlamalarına yardımcı olduğu bulunmuştur (Furman, 2002). Ayrıca Furman'a (2002) göre; bireylerin cinsel, sosyal ve kimlik gelişimleri ile akran ilişkileri özellikle üniversite yıllarında kurulan romantik ilişkilerden etkilenmektedir. Bu doğrultuda yakın ilişkilerde yaşanan sorunlar da bireylerin yaşamlarında işlevselliği bozan önemli nedenler arasında yer almaktadır (Terzi, 2014). Romantik ilişkilere genelde isteyerek başlanmasına rağmen her zaman istenilen şekilde devam etmemektedir. Bu durumda da bireyin kendisini yalnız, değersiz hissetmesi, üzgün ve karamsar olması olağandır. Beklenildiği şekilde devam etmeyen romantik ilişkiler

neticesinde bireyler yeni bir ilişkiye başlamak istemeyebilir, hatta zaman zaman depresif dönemler yaşayabilirler (Sümer, 2017).

Romantik ilişkiler her ne kadar çoğu zaman uzun süreli ve mutlu bir beraberlik beklentisiyle kurulsun da kişilerin iyi oluşları ve ilişkinin sürdürülebilirliği üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahip olan ilişki doyumunun sağlanması her durumda söz konusu olmamaktadır. Sevgi ve bağlanma; sağlıklı romantik ilişkileri etkileyen iki önemli faktördür. Sağlıklı bir sevgi kişinin kendini gerçekleştirmesini sağlarken bencil olan sağlıklı sevgi ise kişinin gelişimini sekteye uğratabilmektedir (Doğan, 2012). Romantik ilişkiyi etkileyen bağlanma ile ilgili olarak kişiler çocukluk dönemlerinde değerli görülmuş ve ihtiyaçları karşılanmışsa bu kişiler romantik ilişkilerinde de kendilerini değerli görmektedirler (Yavuz, 2018). Ancak çocukluk döneminde değer görmemiş, ihtiyaçları karşılanmamış çocuklar ise yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerinde kendilerini sevmeye layık olmayan, değersiz kişiler olarak görmektedirler (Yavuz, 2018). Bütün bunlara bakarak kişinin bağlanma stiline romantik ilişkinin oluşmasında ya da sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı söylenebilmektedir. Güvenli bağlanmış olan kişiler daha mutlu, sadık ve romantik ilişkiler yaşarken ilişkide karşılaşılan sorunlarda daha yapıcı çözümler bulabildikleri de araştırmalarda ortaya konmuştur (Öngün, 2016). Yaşamın ilk dönemlerinde kurulan bağlanma stillerinin kişilerin gelecek yaşantıları üzerinde de etkili olması nedeniyle kişilerin ebeveynleri ile aralarında gerçekleşen bağlanma stilleri romantik ilişkilerindeki ilişki doyumlarını etkileyen bir faktördür (Halat ve Hovardaoğlu, 2011).

Güvenli bağlanan kişiler ilişki içinde bulundukları kişiler ile kolayca duygusal yakınlık kurabilmekte; kolay yakınlık kurabildikleri gibi romantik ilişki içinde oldukları kişilere karşı anlayışlı ve güven veren bir yakınlık kurmakta, böylece ilişki doyumları da yüksek olmaktadır (Halat ve Hovardaoğlu, 2011). Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, romantik ilişkide bulundukları kişi ile aralarına duygusal mesafe koyarak yakınlıktan kaçmaktadırlar (Soğancı, 2017). Korkulu bağlanan kişilerin yakınlık kurma istekleri içsel endişeleri ve güvensizlikleri nedeniyle engellendiğinden bu kişiler romantik ilişkide bulundukları kişilerden hem çok uzak kalmayı hem de bu kişilerle yakın bir bağ kurmayı istememektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2003). Kaygılı bağlanan kişilerin ise ilişkide oldukları kişileri ve ilişkilerini sürekli kontrol altında tutmak istemeleri nedeniyle ilişkileri

çatışmalı bir hal almakta ve ilişkiden elde edilen doyum da bu durumdan olumsuz etkilenmektedir (Mikulincer vd., 2003).

Yapılan araştırmalarda korkulu ve kaygılı bağlanan kişilerin duygularını ifade etmekte problem yaşadıkları; güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin ise duygularını kolaylıkla ifade edebildikleri belirtilmiştir (Gül, 2017). Farklı araştırmacılar tarafından bağlanma stilleri ile duygu dışavurumu arasında ilişki bulunduğu ifade edilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999; Mikulincer vd., 2003). Duygu dışavurumunun iletişim ve etkileşimde önemli bir rolü olduğunu gösteren çalışmalara rağmen bu alanda yapılan çalışmaların genelde klinik örneklemele yürütüldüğü, klinik olmayan örneklemele yürütülen çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Yapılan alanyazın taramasında; ülkemizde klinik olmayan örneklemele yürütülen çalışmalar arasında Çelik'in (2013) lise son sınıf öğrencilerinin duygusal dışavurum açısından yılmazlık özelliklerinin incelendiği çalışması, duygusal dışavurumun intikam üzerinde rolü olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan Uysal ve Satıcı'nın (2014) çalışması, duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri inceleyen Tutarel-Kışlak ve Göztepe'nin (2012) çalışması, Türkçe öğretmenlerinin duygu dışavurumu tarzlarının belirlenmesi üzerine Şengül ve Demirel'in (2016) çalışmalarının olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalardan da önemi anlaşılan bağlanma ve duygu dışavurum kavramlarının; genç yetişkinlerin romantik ilişkileri ve romantik ilişki doyumunu üzerindeki etkisini anlamak önem taşımaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde bağlanma, duygu dışavurumu ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu doğrultuda alt amaçlar belirlenmiştir.

1.2.1. Alt Amaçlar

1. Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve duygu dışavurum tarzları arasında bir ilişki var mıdır?
2. Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve ilişki doyumları arasında bir ilişki var mıdır?

3. Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin duygu dışavurum tarzları (mutluluk, üzüntü, öfke) ve ilişki doyumları arasında bir ilişki var mıdır?
4. Romantik ilişkileri olan üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları, bağlanma stilleri ve duygu dışavurum tarzları tarafından ne ölçüde yordanmaktadır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsan hayatında önemli bir yer tutan ve pek çok araştırmaya konu olan romantik ilişkiler özellikle genç yetişkinlik döneminde bireylerin yetişkinlik rollerini geliştirme sürecinde olmaları nedeniyle oldukça önemlidir. Birçok değişkenden etkilenen romantik ilişkinin sürdürülebilirliğinde ise ilişki doyumunun önemli bir yeri olmakla birlikte her birey açısından farklılaşmaktadır. Romantik ilişkilerdeki duygu, düşünce ve davranışlar bağlanma biçimleri tarafından belirlenmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda; güvensiz bağlanan yetişkinlerin yakın ilişkilerde daha fazla problem yaşadıkları ve ilişki doyumunu daha az yaşadıkları görülmüştür (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yapılan alanyazın taramasında bağlanma stilleri ile duygu dışavurumu arasında ilişki olduğunu belirten çeşitli araştırmacılar olduğu görülmektedir. Yapılmış araştırmalarda bağlanma stili korkulu ve kaygılı olanların, duygularını ifade edemedikleri; bağlanma stili güvenli olanların ise duygularını rahatlıkla ifade edebildikleri belirtilmiştir (Mikulincer vd., 2003; Kern vd., 2003). Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında, bu alanda alanyazın eksikliği olduğu göze çarpmaktadır (Gül, 2017). Kültürümüzde ilişki doyumu ve duygu dışavurumu değişkenlerini inceleyen çalışmaların oldukça az sayıda olduğu ve duygu dışavurumu kavramının genellikle klinik örnekleme (özellikle şizofreni hastaları ve yakınları) incelenmiş olduğu görülmüştür. Bu çalışma üniversite öğrencilerinde (klinik olmayan örneklem) duygu dışavurumu kavramını ele alarak boşanma oranlarının giderek arttığı günümüzde, daha sağlıklı evlilik birlikteliklerinin kurulabilmesi ve sürdürülebilmesi için ilişkinin sürdürülebilir olmasında önemli rol oynayan ilişki doyumunda bağlanma stilleri ile birlikte ilişkilerini belirleyerek çift ve aile danışmanlığı kuramsal ve uygulama alanına katkı sağlayacaktır. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri, duygu dışavurumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyerek romantik ilişkilere yönelik temel algı, tutum ve beklentilerinin anlaşılmasıyla üniversitelerde gerçekleştirilecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri başta olmak üzere çeşitli

önleyici ve gelişimsel çalışmalara ışık tutulacağı; bu sayede genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin özgün bir kimlik oluşturmak, ilişki becerilerini geliştirmek ve cinsel dürtüler ile sağlıklı şekilde başa çıkabilmek gibi gelişim görevlerini olumlu yönde gerçekleştirmelerine destek sağlanabileceği düşünülmektedir (Aydoğdu, 2010).

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma evreni Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi kent merkezi yerleşkelerinde eğitimlerine devam eden romantik ilişkisi olan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçları Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri, İlişki Ölçekleri Anketi ve İlişki Doyumu Ölçeği ile sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılım sağlayanların ölçekleri içten ve doğru şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.
2. Örneklem olarak seçilen Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinin kent merkezinde bulunan yerleşkelerinde eğitim gören ve romantik ilişkisi olan öğrencilerin Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde eğitim gören tüm öğrencileri temsil ettiği varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Romantik İlişki: Karşılıklı yoğun duyguların yaşandığı, maddi ve manevi paylaşımın bulunduğu, çiftlerin birbirini karşılıklı olarak etkilediği, ayrılık yaşanması halinde bireylerin derin üzüntü duymasına sebep olan ilişki olarak tanımlanabilmektedir (Aydoğdu, 2010).

Duygu Dışavurumu: Farkındalıkla ya da farkında olmadan ortaya çıkabilen, kontrol edilebilen iç denetim ve dış dünya arasındaki bağlantıyı sağlayan, duygusal deneyimleri ileten ve gözlenebilir hale getiren sözel ifade ya da davranışlardır (Kenndy-Moore ve Watson, 1999).

İlişki Doyumu: Bireyin ilişkisine yönelik memnuniyet ve tatmin duygularının öznel bir değerlendirmesidir. Bireyin ilişkiye yönelik öznel değerlendirmeleri olumlu ise ilişkinin kişiyi tatmin ettiği, olumsuz ise ilişkinin kişiyi tatmin etmediği anlaşılmaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1989).

Bağlanma: Bebek ile bebeğe birincil bakım sağlayan kişi arasında kurulan güçlü duygusal bağıdır (Çapkın, 2012).

Bağlanma Stili: Yaşamın erken dönemlerinde şekillenerek kişinin sosyal ve yakın ilişkilerinde sürekli olarak etkili olduğu düşünülen örüntülerdir (Bowlby, 1973, 1982).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE/ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde romantik ilişki, ilişki doyumu, bağlanma stilleri, duygu dışavurumu kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalar ile araştırmalara yer verilmektedir.

2.1. Romantik İlişki

İnsanların fizyolojik ihtiyaçlarına benzer şekilde duygusal ihtiyaçları da bulunmakta olup çoğu zaman insanların duygusal ihtiyaçları romantik ilişki ile giderilmektedir (Soğancı, 2017). Romantik ilişki; duygusal bağlılığın bulunduğu, karşılıklı duyguların yaşandığı, ilişkide olunan eşin duygusal ihtiyaçlarıyla ilgilenerek bunların tatmin edildiği, paylaşım dayalı bir dayanışma süreci olarak tanımlanabilmektedir (Solmuş ve Solmuş, 2010). Romantik ilişkilerin başlangıcı ve devamı pek çok özelliğe (zeka, kibarlık, fiziksel çekim vb.) bağlı olup belli aşamalardan geçerek gelişmektedir. Ancak yalnızca karşılıklı fiziksel çekimin olması ya da sosyal statünün uygun olması da romantik ilişkinin başlayacağı anlamına gelmemektedir. Bağlanma, güven, yakınlık, doyum, toplumsal cinsiyet rolleri, kıskançlık, cinsellik romantik ilişkileri etkileyen ve biçimlendiren temel özelliklerdendir (Solmuş ve Solmuş, 2010).

Yaşamın bütün dönemlerinde önemli bir yeri olan romantik yakınlık; ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerindeyse gelişimin bir parçası olarak kabul edilmektedir (Akdağ, 2017). Ergenlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler daha kısa süreli ve genelde oyun niteliğindeyken ailesinden ayrılan beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin romantik ilişkileri; daha uzun süreli, kalıcı ve gelecekteki eşi bulma amacını taşımaktadır (Atak ve Taştan, 2012).

Erik Erikson'a (1963) göre kişilik gelişiminin sekiz aşaması bulunmaktadır ve romantik ilişkiler açısından önemli olan evreler; “temel güvene karşı güvensizlik” ve yakınlığa karşı yalıtılmışlık”tır. “Temel güvene karşı güvensizlik” evresi yenidoğanın tamamen dış çevreye bağımlı olduğu bir dönemdir ve bakım sağlayan kişi ile kurulan ilişki bireyin temel güven duygusunu kazanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Bayram, 2020).

Bu ilk yakın ilişki çocuğun ilişkilere temel yaklaşımını belirlemektedir. Bu evrede temel güven duygusu kazanılmışsa çocuk için dünya iyi bir yer, insanlar sevecendir ve insanlarla ilişki kurmakta bir sakınca yoktur ancak temel güvensizlik duygusu gelişmişse bireyler; ilişkilerden uzak durmakta, kimseye güvenmemektedirler (Burger, 2006). “Yakınlığa karşı yalıtılmışlık” evresindeyse kişiler evlilik ya da duygusal bağlılıkla sonuçlanması mümkün olan yakınlık geliştirebilecekleri özel ilişkiler aramaktadırlar (Dereboy, 1993). Bu evrede yaşanabilecek çatışmalar çözülemediğinde bireyler yakınlığa karşı yalıtılmışlık geliştirerek duygusal olarak bağlanmaktan kaçınmakta ve yüzeysel ilişkiler yaşamaya başlamaktadırlar. Bunun sonucunda da bireyde duygusal olgunlaşma gelişmemektedir (Burger, 2006).

Romantik ilişkilerin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisini açıklamak amacıyla yapılmış farklı araştırmalar bulunmaktadır. Grewen, Anderson, Girdler ve Light (2003) tarafından yürütülen çalışmada, romantik partnerin; stresin kardiyovasküler sistem üzerindeki olumsuz etkisinin önlenmesindeki rolü araştırılmıştır. Çalışmada; katılımcılar iki gruba ayrılmış; bir grup stresli durum öncesinde romantik partneri ile etkileşim kurmuş, diğer gruba ise etkileşim kurdurulmamıştır. Sonrasında her iki gruptaki katılımcılar da stresli bir duruma (topluluk önünde konuşma yapma) maruz bırakılmışlardır. Yapılan çalışma sonucunda stresli durum öncesinde romantik partneri ile etkileşimde bulunan gruptaki kişilerin diğer gruptaki katılımcılara göre daha düşük kalp atışı ve kan basıncına sahip oldukları bulunmuş; böylece romantik partner ile kurulan etkileşimin stresli yaşam olaylarına daha düşük tepkiselliğe katkıda bulunacağı ve stresin kardiyovasküler sistem üzerindeki olumsuz etkisinin üstesinden gelinmesine yardımcı olduğunu göstermiştir.

Braithwaite vd. (2010), fiziksel ve zihinsel sağlık açısından romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencileri arasında bir fark olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkisi olmayanlara kıyasla daha iyi bir zihinsel sağlığa sahip oldukları ve daha düşük obezite değerleri aldıkları görülmüştür. Ayrıca romantik ilişkisi olan bireylerin alkol kullanımı ile ilgili problemlerinin ilişkisi olmayan bireylere kıyasla çok daha az olduğu bulunmuştur.

Markey vd. (2007) tarafından yapılmış olan çalışmada; kişilerin, romantik partnerlerinin onların sağlıkları üzerindeki etkisine ilişkin algıları ve bu algıların ilişki

kalitesi ve gerçek sağlık durumlarıyla ne derece ilgili olduğu incelenmiştir. 105 çift (210 katılımcı) ile yşrştşlen çalışma sonunda; katılımcıların, romantik partnerlerini, sağlık durumları şzerinde olumlu etkileri olan kişiler olarak algıladıkları; ayrıca yemek yeme ve fiziksel aktivitede bulunma bakımından kendilerini etkileyen kişiler olduklarını dşşşndşkleri bulunmuştur.

Ancak bir romantik partnere sahip olmak, çalışmalardan elde edilen tşm olumlu durumların yaşanması için yeterli değildir. Romantik bir ilişkide olmanın olumlu etkileri olduğu kadar olumsuz etkileri de olabilmektedir. Ancak insan yaşamında şnemli ve doğrudan bir etkisi olan romantik ilişkilerin daha kaliteli yaşanabilmesi amacıyla belirtilen olumlulukların hangi koşullarda daha kolay ortaya çıktığı, hangi koşullarda olumsuzlukların en aza indirilebileceğinin araştırılması şnem taşınmaktadır (Saçaklı, 2019).

şniversite dşenemi; romantik ilişkilerin bireyin gelişiminde şnemli rolşnşn olduğu, bilişsel, sosyal ve duygusal değişimlerin yaşandığı; yetişkinliğe ilişkin gelişimsel gşrevleri içeren bir sşretir (Kılınçer ve Tuzgşl Dost, 2014). Karşı cinsle yaşanan ilişkiler sosyal ilişkilerin şnemli bir parçasını oluşturmaktadır ve sosyal ilişkilerde olduğu gibi karşı cinsle yaşanan ilişkilerde de pek çok sorun yaşanmaktadır. Romantik ilişkilerde yaşanan sorunların gelecek dşenemde yaşanacak olan ilişkilere ve evlilik hayatına olumsuz etki ettiği yapılan araştırmalardan řđrenilmektedir. şniversite dşeneminde yaşanan romantik ilişkiler ise kimlik gelişimini etkileyerek gelecekteki evlilik yaşamının niteliğinde şnemli bir rol oynamaktadır (Kşşkarıslan ve Gizir, 2014). İlişkilerin başlangıcında kişiler birçok problemle karşılaşabilirler ancak ilişkinin başlangıcında karşılaşılan problemler kişiler tarafından daha kolay tolere edilebilir ve problemlere daha kolay şzşm bulunabilirken ilerleyen zamanlarda bu durum daha karmaşık bir hal alarak kişilerin psikolojilerini de olumsuz yşnde etkileyebilmektedir (Karaoğuz, 2016). Tşrkiye’de erken evlenme yaşının oldukça yşksek bir oranda olması ve evlilik şncesi çiftlerin birbirlerini tanımaları ve ilişkilerini değerlendirebilecek sşrelerinin kısa olması nedenleriyle gelecek dşenem ilişkilerinin ve evliliklerin daha sağlıklı olabilmesi için romantik ilişkiler konusunda çalışılması gerekmektedir (Duran, 2010).

2.2. Bağlanma Stilleri

Sevgi ve bağlanma; sağlıklı romantik ilişkileri etkileyen iki önemli faktördür. Sağlıklı bir sevgi kişinin kendini geręekleřtirmesini sağlarken bencil olan sağlıksız sevgi ise kişinin gelişimini sekteye uğratabilmektedir (Doğan, 2012). Bağlanma ilişkisi anneyle doğum öncesinden başlayıp kişinin tüm yaşamı boyunca devam eder ve romantik ilişkilerden, iç yaşantısına, dinsel tutumlardan politik inançlara kadar insanların tercihlerini belirler. Temel olarak bağlanma, bebek ile annesi ya da kendisine bakım sağlayan kişi arasındaki duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır ve bebeğin kendisini güvende hissetmesini sağlamaktadır (Karahasanoğlu, 2016).

Bowlby (1973, 1982); anne ile bebek arasındaki bağı ve fonksiyonlarını bir model olarak öne süren ilk kişidir. Bireyin ilk ilişkisi bebeklik döneminde kendisine bakım sağlayan annesi ya da bakım veren başka bir bakıcıyla geręekleşmektedir (Bowlby, 1973). Bebeklik döneminde bakım sağlayan kişi ve bebek arasında kurulan bağlanmanın durumu, yaşamın ilerleyen dönemlerinde bağlanmanın içeriğini belirleyebilmektedir (Kesebir vd., 2011). Romantik ilişkilerin tamamı bir bağlanma süreci olarak görüldüğünde romantik ilişkilerdeki eş seçiminin bağlanma stillerinden etkilendiği söylenebilmektedir (Solmuş ve Solmuş, 2010).

Yetişkinlik dönemindeki bağlanma yaşantımızın yüksek oranda romantik bağlanmayı ifade etmesi nedeniyle bağlanma süreci bebeklik-çocukluk-ergenlik ve yetişkinlik olarak ikiye ayrılabilir. Yetişkinlik döneminde temel bağlanma figürü olan annenin rolü ve önemi sevgiliye ya da eşe bırakılmaktadır. Böylece sevgili veya eş annenin yerine konulmamakta ya da anne değerini kaybetmemekte yalnızca yetişkin bir kişinin yardım ve desteğe ihtiyaç duyduğunda annesinden ziyade romantik eşine ulaşmaya çabalayacağı anlamına gelmektedir (Soğancı, 2017). Yetişkinler, romantik eşinin yanında olması halinde bağlanma figürü yanında olan bir çocuk gibi kendilerini güvende hissederler ancak yetişkin ve çocukluk dönemi bağlanması bazı yönlerden birbirlerinden ayrılmaktadır. Bebek ile bağlanma figürü arasındaki ilişkide bağ tek taraflıdır, bakım sağlayan kişi bebeğin istek ve ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır. Bebeği korur ve güven duygusu hissetmesini sağlar. Yetişkinlerde ise bağlanma karşılıklıdır, romantik ilişkide bulunan her iki eş de zaman zaman bakım veren zaman zaman da bakım alan konumundadır. Bunun yanısıra cinsel

ilişkide bulunma ve ortak hedeflerin olması gibi özellikler de bulunmaktadır(Kesebir vd., 2011). Her romantik ilişki bir bağlanma sürecidir. Bu yüzden eş seçimi ve evlilik, bağlanma stillerinden etkilenmektedir. Bağlanma, kişilerin kendisinden ve karşısındankinden beklentileri ve inançlarıyla ilgili olduğundan hem evlilik hem de evlilikten önce eş seçimi üzerinde de etkili olmaktadır (Solmuş ve Solmuş, 2010).

Bağlanma teorisinin yetişkinlik dönemi romantik ilişkileri hakkında önerdikleri bakış açılarını kanıtlamak ve yetişkinlik dönemi romantik ilişkilere bağlanma teorisi ile yeni bir bakış açısı kazandırmak amacıyla yetişkin bağlanması ile ilgili ilk çalışmayı Hazan ve Shaver (1987) yürütmüştür. Romantik ilişkinin, bağlanma stillerinin farklılaşması nedeniyle insanlar tarafından farklı şekillerde deneyimlenen bir bağlanma süreci olduğunu önermişler ve yaptıkları çalışmanın sonucunda; yetişkinlik dönemi bağlanmasında bebeklik dönemi bağlanmasında olduğu gibi üç bağlanma stili olduğunu, farklı bağlanma stilleri olan yetişkinlerin yaşadıkları romantik ilişkilerin de farklılaştığını, romantik ilişkilerdeki eşlerle olan etkileşimler ile bebeklikte birincil bakım sağlayan kişiyle olan etkileşimlerinin benzerlik taşıdığını bulmuşlardır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma kuramına göre; bağlanma ilişkisinin hangi yaşta kurulduğuna bakılmaksızın ilişkinin niteliğinin; bireyin bağlanma figürüne ulaşılabilirliğine ve ihtiyaç duyduğunda olumlu şekilde karşılık bulacağına güvenip güvenmemesine göre şekillendiği söylenebilmektedir (Terzi, 2014). Kişiler çocukluk dönemlerinde değerli görülmüş ve ihtiyaçları karşılanmışsa bu kişiler romantik ilişkilerinde de kendilerini değerli görmektedirler. Ancak çocukluk döneminde değer görmemiş, ihtiyaçları karşılanmamış çocuklar ise yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerinde kendilerini sevmeye layık olmayan, değersiz kişiler olarak görmektedirler. Bütün bunlara bakarak yaşamın ilk dönemlerinde kurulan bağlanma stillerinin, kişilerin gelecek yaşantısı üzerinde, romantik ilişkinin oluşmasında ya da sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı söylenebilmektedir (Öngün, 2016).

Bağlanma stilleri farklı modellerle açıklanmıştır. Bu modeller, Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli, Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli ile Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli'dir (Karahasanoğlu, 2016).

Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modelinde; deneysel bir çalışma ile laboratuvar ortamında bebeklerin anneden ayrılma ve birleşme anında verdikleri tepkiler kaydedilerek bağlanma durumları hakkında bilgi edinilmek istenmiş; bebeklerin verdikleri tepkiler doğrultusunda bağlanma örüntüleri değerlendirilerek güvenli, kaygılı ve kaçınan şeklinde üçlü bağlanma modeli geliştirilmiştir (Uzun, 2017). Bu modele göre; güvenli bağlanan bebekler anne giderken normal düzeyde gerilim yaşarken geri dönüşte anneyi mutlu karşılarlar; kaygılı-kararsız bağlanan bebekler anne giderken aşırı bir gerilim yaşar ve ayrılamazken dönüşte anneye karşı reddedici ve öfkeli dirler; kaçınan bağlanan bebeklerse anneden ayrılırken tepkisiz sayılabilecek derecede sakinken geri dönüşte anneyi reddedici bir tutum sergilemektedirler(Ainsworth vd., 2015).

Ainsworth'ün üçlü bağlanma modeli, Hazan ve Shaver tarafından yetişkin yaşamına uyarlanarak Üçlü Bağlanma Modeli oluşturulmuş, özellikle romantik ilişkilerde bağlanma araştırılarak güvenli, kararsız ve kaçınan olmak üzere yetişkinler için de üç boyutlu bir bağlanma biçimi tanımlanmıştır (Ülken, 2016). Üçlü Bağlanma Modeline göre; güvenli bağlanan yetişkinler; rahatlıkla sosyal ve yakın ilişki kurabilen, kendilerine güvenen bireylerdir; kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinler; reddedilmek ve terk edilmekten korkan, kendilerine güvenmeyen bireylerdir; kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinler ise yakın ilişkilerden kaçınan, uzun süreli romantik ilişkilerde olmaya isteksiz, kendilerini açmaktan rahatsız ve sosyal açıdan baskılanan bireylerdir (Cooper vd., 1998).

Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli; bireyin kendisinin ve başkalarının içsel çalışma modeli üzerinden geliştirilerek Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından Dörtlü Bağlanma Modeli oluşturulmuştur. Dörtlü Bağlanma Modelinde; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma şeklinde bağlanma biçimleri ortaya konmuştur (Ülken, 2016). Dörtlü Bağlanma Modeli; kendilik ve diğerleriyle ilgili olumlu ve olumsuz olmak üzere içsel çalışan iki kısımdan oluşmaktadır (Uzun, 2017).

Güvenli bağlanma biçiminde birey değerli olduğunu düşünmekte ve sevebileceğini hissetmekteyken aynı zamanda diğer kişilere de olumlu yaklaşmakta; güvenilir, destekleyici ve iyi niyetli olduklarını düşünmektedir (Demirel, 2018). Güvenli bağlanan kişiler ilişki içinde bulundukları kişiler ile kolayca duygusal yakınlık kurabilmekte; kolay yakınlık kurabildikleri gibi romantik ilişki içinde oldukları kişilere karşı anlayışlı ve güven veren bir

yakınlık da oluşturabilmekte, böylece ilişki doyumlari da yüksek olmaktadır (Soğancı, 2017).

Korkulu bağlanma biçiminde kişilerin duygu ve davranışları güvenli bağlanma biçiminde olduğunun tam tersidir. Korkulu bağlanma biçiminde kişiler hem kendilerini değersiz ve sevmeye layık görmezler hem de diğer kişilere olumsuz yaklaşarak güvenilmez ve reddedici olduklarını düşünürler. Reddedilme ve terkedilme korkusu yaşamalarından dolayı yakın ilişki kurmak isteseler dahi hayal kırıklığına uğramamak için yakın ilişkiden kaçınırlar (Sümer ve Güngör, 1999).

Kayıtsız bağlanma biçiminde kişi kendini değerli ve sevmeye layık hissetmekteyken diğer kişilere yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri bulunmaktadır. Kayıtsız bağlanma biçiminde kişi özerkliğe aşırı derecede önem vermekte, kendisini diğerlerinden üstün görmekte, sosyal ilişkileri gereksiz bulmakta, ilişkide olduğu kişilere güvenmemekte ve romantik ilişkide olduğu kişi ile yakınlıktan kaçınmaktadır (Demirel, 2018).

Saplantılı bağlanma biçiminde kişi kendisini değerli ve sevebilir hissetmemekteyken diğer kişilere yönelik olumlu değerlendirmeleri vardır. Saplantılı bağlanma biçiminde kişilerin ilişkilerinden gerçekçi olmayan beklentileri vardır ve sevdiklerinden emin olmamaları ve her zaman şüphe duymaları nedeniyle ilişkileri konusunda takıntılıdır (Çakmak, 2018).

Bir ilişki için en çok tercih edilen eşin güvenli bağlanma stiline sahip birey olduğu söylenebilmektedirken yapılan araştırmalar neticesinde; sanılanın aksine herkesin güvenli bağlanan bir eş seçmediğı, eş seçiminde geçmişteki düşünce ve inançlarını onaylayacak eşleri seçme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Solmuş ve Solmuş, 2010). Yani kişinin geçmişte bağlanma figürüyle olan ilişkisi neticesinde dünyanın güvenilmez bir yer olduğuna, kendisinin sevmeye değer olmadığına ilişkin bir inanç geliştirmişse romantik ilişkileri de genelde bu inancı destekleyecek şekilde olacaktır. Örneğın, geçmişte bağlanma figürüyle ilişkisi neticesinde dünyanın güvenilmez ve kendisinin sevmeye değer olmadığına ilişkin bir inancı varsa kendisine güven veren ve sevmeye değer olduğunu

düşündüren eşi değil, inancını onaylayacak güvenilmez ve ona değer vermeyen kişiyi eş olarak seçecektir (Solmuş ve Solmuş, 2010).

2.3. Duygu Dışavurumu

Gross ve John (1995) duyguyu; bireylerin çevrelerinde gelişen olaylara ve imkanlara uygun tepkiler göstermelerine yardım eden tecrübeler olarak tanımlamaktadır. Duygular, bireylerin içinde bulundukları ruhsal durumlarını yansıtmaktadır (Şengül ve Demirel, 2016). İnsanların davranışlarının arka planında duyguların önemli bir rol oynadığı düşünüldüğünde, davranışlar üzerinde etkin rol oynayan duyguların sağlıklı ifade edilmesi de bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Çünkü bireyin tüm ilişkilerinde ve iletişiminde duyguların belli bir misyonu vardır (Kurt, 2014). Bütün duygular insan kişiliğinin bir parçasını oluşturmaktayken duyguların sağlıklı ifade edilmesi önem taşımaktadır ancak duyguların sağlıklı ifade edilmesi düşünüldüğü kadar kolay olmayabilmektedir. İnsanların duygularını sağlıklı ifade edememesi kişilerin psikolojik ve fizyolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yapabilmektedir.

İnsanın en önemli deneyimleri arasında olan duygular gün boyu pek çok şekilde yaşanmaktadır. “Duygu dışavurum” kavramı; yaşanan duyguların neticesinde sergilenen davranışları ifade etmekte olup farklı tanımları bulunmaktadır (Araz ve Erkuş, 2014). Duygu dışavurumu; bireyin yaşadığı duyguların sözel ya da sözel olmayan şekilde aktarılması olarak tanımlanabilmekte ve bireyin iç ve dış dünyası arasında ilişkiyi sağlamaktadır (Kennedy-Moore ve Watson, 1999). Bir duygunun deneyimlenmesi, bunun farkına varılması ve ifade edilmesi duygusal sürecin bileşenleridir. Duygunun dışavurumu üzerinde pek çok faktör (kişilik özellikleri, kültür, sosyal normlar vb.) etkili olmaktadır (Kara, 2013).

Duygusal deneyimler sonrasında duygular farklı şekillerde dışa vurulabilmekte ancak duyguların dışavurumu bireyden bireye değişebilmektedir. Örnek olarak; bir birey mutluluğunu coşkulu şekilde dışavururken, başka bir birey daha donuk davranabilmektedir. Duygular sözel olarak ifade edilebileceği gibi mimikler ya da jestler gibi sözel olmayan şekilde de dışavurulabilmektedir (Araz ve Direkçi, 2019). Bireylerin birbirleriyle olan

ilişkilerinde ve ruhsal sağlıkları üzerinde duyguların ifadesinin oldukça önemli bir rolü bulunmaktadır.

Romantik ilişkiler içinde neşeden aşāılanmaya kadar pek çok duygunun yaşanması sebebiyle duyguların çalışılması açısından zengin bir çalışma alanı sağlamaktadır. İkili ilişki içinde duyguların dışavurulması her iki eşin de ilişkiyle ilgili memnuniyet ve memnuniyetsizliğini etkileyebilmektedir. Sevgi, şefkat, kırılganlık gibi duyguların dışavurumu ilişkide karşılıklı güven ve samimiyet hissi uyandırırken; öfke gibi duyguların dışavurumu, kötü söz ve davranışların kullanılması, hayal kırıklığı yaşatılmasıysa ilişkide memnuniyetsizliğe neden olmaktadır (Akman Direkçi, 2018).

Duygu dışavurumu kişinin ihtiyaç ve isteklerini ifade etmesinin bir yoludur. İçinde bulunulan ilişkide eşler, partnerlerinin kendilerini ve iyiliklerini önemsediklerine inanırlarsa ihtiyaçlarının karşılanması için duygularını ifade etmenin doğru olacağına inanmaktadırlar. Bu durumda kişi korkusunu ifade etmesi durumunda güvenlik ve rahatlık hissedeceğini, partnerinden bu konuda destek alabileceğini düşünmekteyken, mutlu olduğunda da bu duygusunu paylaşmasının mutluluğunu arttıracakğını ve bu durumun devam etmesi amacıyla partnerinin kendisini destekleyeceğini hissedebilmektedir (Kara, 2013). Dolayısıyla duyguların ifade edilmesi hem bireyin kendi isteğıyle, hem de duygusunu ifade edeceği kişinin kendisine verdiği değeri hissetmesiyle bağlantılıdır. Bu sebeple duygu dışavurumunun sosyal etkileşimde önemli bir yerinin olduğu ve ilişkileri iyileştirdiğı, dolayısıyla romantik ilişkilerde de ilişki doyumunu etkileyebileceğı söylenebilmektedir (Civan, 2011).

Duygu dışavurumu ile ilgili yerli ve yabancı literatürde yapılmış çalışmalar incelendiğinde başlangıçta duygu dışavurumu kavramının daha çok klinik örneklem üzerinde çalışıldığı ancak son dönemde klinik olmayan örneklem üzerinde de çalışmaların yürütüldüğü görülmektedir.

Lavee ve Ben-Ari'nin (2004) duygu dışavurumu ve nevrotizm üzerine yaptıkları çalışmalarında nevrotizm ve duygu dışavurumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. 197 çift üzerinde yapılan çalışma sonucunda; nevrotizmi yüksek olan bireylerin negatif duygularını nevrotizmi düşük olanlara göre daha fazla gösterme

eğiliminde oldukları görülmüştür. Ayrıca duygusal dışavurum ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide kadınların evlilik kalitesini algılayışlarının hem kendilerinin hem de eşlerinin duygu dışavurumuyla olumlu yönde ilişkili olduğu ancak erkeklerin algıladıkları evlilik kalitesinin ne kendilerinin ne de eşlerinin duygu dışavurumuyla bağlantılı olmadığı bulunmuştur.

Carstensen vd. (1995), çalışmalarında duygu dışavurumuyla ilgili çiftin yaşı ve evliliklerinin süresiyle bağlantılı önemli farklılıklar ortaya koymuşlardır. Yaşlı çiftlerin (daha uzun süredir evli olan) orta yaşlı çiftlere kıyasla daha az negatif ve daha fazla sıcakkanlı oldukları, çatışma çözümlerinin daha şefkatli ve daha az olumsuz olduğu bulunmuştur. Mutsuz evliliklerdeki negatif duygusal dışavurumun, yaşı ya da evlilik süresinin bir sonucu olarak zamanla azalacağı öngörülmesine rağmen araştırma bulgularına göre otuz beş yılı aşmış evliliklerde bile negatif duyguların dışavurumu ile evlilik mutsuzluğu arasındaki bağlantının güçlü olduğu görülmüştür

Kara'nın (2013) bireylerin çift uyumları ile eşlerinin davranışlarını açıklamaya yönelik yüklemeleri, kullandıkları çatışma çözme stilleri ve eşlerinin duygu dışavurum tarzları arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan çalışmasında 100 çift (200 kişi) ile çalışılmış; çift uyumunun mutluluk duygusunun dışavurumu ile pozitif; üzüntü ve öfke duygularının saldırganca dışavurumu ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

Civan'ın (2011) 158 evli çift ile yürüttüğü tez çalışmasında; evlilik kalitesinin bireylerin kendi duygularını ve eşinin duygularını tanımlayabilmesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Araştırmalarda da görüldüğü gibi, çift ilişkilerinde eşlerin deneyimlediği duyguların türü, ifade edilip edilmediği, ne şekilde ifade edildiği çift uyumunu, ilişki ve evlilik doyumunu, kalitesini etkileyen, ilişkinin devamı için oldukça önem taşıyan bir faktördür.

2.4. Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurumu

Bağlanma stillerinin, duyguların ifade edilmesinde önemli bir rolü olduğu bilinmektedir. Korkulu bağlananların başkalarını güvenilmez olarak görmeleri, reddedilme ve terk edilme korkusu yaşamaları sebebiyle kendilerine ait izlenimlerinin olumsuz olduğu

bu nedenle duygularını ifade etme düzeylerinin yeterli olmadığı düşünülmektedir. Kayıtsız bağlanma gerçekleştirilen kişilerse çevresindekilerle yakınlık kurmaktan kaçındıklarından ve başkalarına karşı olumsuz algılar geliştirdiklerinden bu kişilere duygularını da aktarmazlar. Güvenli bağlanan kişilerse yardım istemekten çekinmemekte, duygularını kolaylıkla ifade edebilmekte ve çevresinde bulunan kişilerle duygusal paylaşımdan zevk almaktadırlar (Mikulincer vd., 2003).

Bağlanma stilleri ile duygu dışavurumları arasında ilişki olduğunu bildiren çeşitli araştırmacılar mevcuttur (Sümer ve Güngör, 1999; Mikulincer vd., 2003). Ancak yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında, bu alanda literatür eksikliği olduğu göze çarpmaktadır. Bağlanma stilleri ile duygu dışavurumu arasındaki ilişki üzerine yapılan yerli ve yabancı çalışmalar incelendiğinde;

Feeney (1999), 1995 yılındaki evli olmayan çiftlerle yürüttüğü ilk çalışmasında güvenli bağlanan kadınların öfke, üzüntü ve anksiyete duygularını, güvenli bağlanan erkeklerin ise üzüntü ve anksiyete duygularını daha az bastırdıklarını bulgulamıştır. Feeney, 1999 yılında evli kişilerle yürüttüğü ikinci çalışmasında yine güvenli bağlanan çiftlerin öfke, anksiyete, mutluluk ve sevgi duygularını daha az kontrol altında tutma ya da bastırma eğiliminde olduklarını bulgulamıştır.

Gül'ün (2017) çalışmasında 200 üniversite öğrencisi üzerinde bağlanma stilleri ile duygu dışavurumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Duygu dışavurumu ile bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınan) arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiş; literatür incelendiğinde duygu dışavurumunun bağlanma stilleriyle ilişkili olduğunu belirten çalışmalar bulunduğu bu nedenle çalışmadan elde edilen sonuçların literatürle benzerlik göstermediği; bu durumun üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin niteliği, özgüven düzeyi, kendini tanıması ve duygularının farkına varıp rahatsız edici unsurlardan uzaklaşma eğiliminde olma durumlarıyla ilişkili olabileceğinin değerlendirildiği belirtilmiştir.

Guerrero vd. (2009), 581 çifti içeren çalışmalarında; partnerlerden birinin ilişki doyumu ile diğer partnerin bağlanma tarzı ve duygusal iletişimi arasındaki ilişkileri incelemişler ve katılımcıların, partnerlerinin güvenlik açısından yüksek, küçümseme ve meşguliyet açısından düşük puan aldıklarında daha yüksek ilişki doyumu bildirdikleri

görülmüştür. Kişinin ilişki doyumu ile partnerinin bağlanma stili arasındaki ilişkilerde partnerin duygularını nasıl ifade ettiğinin aracılık ettiği; katılımcıların yıkıcı iletişim kullanarak öfkelerini ifade eden partnerlerden daha az memnun olurken olumlu sosyal duygusal iletişim kullanan güvenli partnerlerden daha memnun oldukları belirlenmiştir.

Kerr vd. (2003), 346 kişiyle yürüttükleri çalışmalarında; güvenli bağlanan bireylerin en yüksek düzeyde duygusal ifade ve olumlu duygusal deneyimi bildirdikleri, güvensiz/kararsız bağlanan bireylerin de kendilerini genel ifade gücü konusunda yüksek değerlendirdikleri ancak güvenli bağlananların tersine yüksek düzeyde olumsuz duygusal deneyim bildirdikleri bulgulanmıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip olanların duygusal ifade ve deneyim ölçümlerinde en düşük puanı aldıkları görülürken güvensiz/kararsız grup için ilişki durumunun duygusal ifadeye aracılık edebileceğini gösteren kanıtların da bulunduğu, bir ilişkiye dahil olan kararsız bireylerin yüksek duygusal dışavurum bildirirken, ilişkisi olmayanların duygusal ifade gücünün düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmalardan da önemi anlaşılan bağlanma ve duygu dışavurum kavramlarının; genç yetişkinlerin romantik ilişkileri ve romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisini anlamak önem arz etmektedir. Duygu dışavurumu içsel deneyimler ile dış dünya arasında köprü görevi görmesi nedeniyle kuramsal ve pratik olarak oldukça önemlidir (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Romantik ilişkilerde kişilerin duyguları hem kendilerinin hem de eşlerinin tepkilerini ve ilişkinin niteliğini etkilemektedir (Civan, 2011). Kişiler duygularını farkında olmadan ya da farkında olarak dışavurabilmektedirler. Duygu dışavurumu kısmen kontrol edilebilmekte, kişi tarafından hissedilen duygunun ifade edilmesi planlanabilmektedir. Bazı insanlar duygularını sıklıkla ve sürekli ifade ederken bazıları da gizleyebilmekte yani birey bir duyguyu deneyimleyip duygusunu ifade etmeyebilmektedir. Örneğin; kimi insanlar mutlu olduklarında; duygularını yüz ifadeleri, söylemleri gibi farklı kanallarla göstermekteyken bazıları da bir tebessümle mutlu olduklarını dışavurabilir ya da hiç göstermeyebilir. Duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesi duygusal sürecin bileşenleridir. Bazı duygular diğer duygulardan daha fazla ifade edilebilmektedir ya da bazı duyguların dışavurumu içinde bulunduğumuz kültür tarafından engellenebilmekte ya da onaylanabilmektedir. Duyguların dışavurumu ve bu duygu dışavurumlarının ne anlama geldiği diğer insanların bu duyguları anlamasını ve ilişkilerini düzenlenme fırsatı sunmasını sağladığı için sosyal etkileşimlerde önemlidir (Civan, 2011).

Yakın ilişkilerde bireyler birbirlerinin duygu durumlarına geri bildirim verirler. İlişkinin gelişmesi duygu dışavurumunun da daha samimi ve özgün hale gelmesinde etkili olmaktadır. İlişkisinden doyum alan bireyler eşlerinin canını sıkacak duygu ifadelerinden kaçınabilir ya da eşlerini memnun edecek duygu ifadelerini kullanmaya çalışabilirler. Eşlerin duygusal yeterlik düzeyine göre duygu dışavurumu süreci başarılı veya başarısız olabilmektedir (Yelsma ve Marrow, 2003).

2.5. İlişki doyumu

Hawkins'e (1968) göre; bireyin ilişkisine yönelik mutluluk ve tatmin duygularının kişisel değerlendirmesi ilişki doyumunu tanımlamaktadır. İlişkiden doyum sağlanması kişilerin mutluluğu üzerinde olumlu bir etkide bulunmaktadır. Aynı zamanda ilişkinin sürdürülebilirliği açısından da ilişki doyumu önem taşımaktadır (Hendrick ve Hendrick; 1989). Çiftler romantik ilişkilerinin uzun süreli olacağı düşüncesiyle ilişkiye başlamaktadırlar ancak yaşadıkları ilişkiden doyum elde edemedikleri takdirde ilişkinin sürdürülmesi mümkün olmamaktadır. Romantik ilişkilerde kişiler ilişkiden yeterli doyum elde edemezlerse bu durum kişilerin negatif bir duyguduruma bürünmesine sebep olabilmektedir. İlişkideki doyum düzeyi pek çok faktörden etkilenmekte olup bununla birlikte ilişkiden doyum sağlanması halinde ilişkide mutluluk ve istikrar sağlanabilmektedir (Küçükarslan ve Gizir, 2014). Empatik eğilim düzeyi, iletişim tarzı, bağlanma stilleri, çatışma çözme davranışları, mükemmeliyetçilik gibi değişkenler ilişki doyumunu doğrudan etkileyen faktörlerdendir (Saraç vd., 2015). Çalışma alanında birçok değişken bulunması sebebiyle alanyazında romantik ilişkiden elde edilen doyum üzerine pek çok araştırma bulunmaktadır.

Barnes ve diğerlerinin (2007) ilişki doyumunun, ilişki stres tepkileriyle ilişkisini inceledikleri araştırmalarında; farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin kaygı, öfke ve düşmanlık düzeyinin düşük olduğu, yüksek farkındalık düzeyinin ilişki doyumunu arttırdığı belirlenmiştir.

Sarı (2008) tarafından yaşları 17 ile 32 arasında değişen 274 kız, 233 erkek öğrenciden oluşan üniversite öğrencisiyle yürütülen araştırmada; cinsiyet, kaygı, kaçınma, fiziksel yakınlık ve aşırı beklenti değişkenlerinin ilişki doyumunu yordadığı, kadınların,

erkeklere göre ilişki doyumlarının daha düşük düzeyde olduğu ve ilişki doyumu daha düşük olanların kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler olduğu belirtilmiştir.

Yılmaz ve Kalkan (2010) tarafından yürütülen 20 kişinin katıldığı araştırmada; katılımcılara yönelik düzenlenen oturumlarda yedi hafta boyunca evlilik öncesi ilişki geliştirme programı uygulanmış ve neticesinde ilişki geliştirme programının ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Yapılan araştırmalar neticesinde Türkiye’de üniversite öğrencilerinin destek aradığı problemler arasında ilk sıralarda romantik ilişkilerin olduğu görülmektedir (Erkan vd., 2012). Buradan yola çıkarak üniversitede eğitime devam eden öğrencilerin ilişki doyumunu desteklenmeye yönelik çalışmalar yapılmasına ihtiyaç olduğu çıkarımında bulunulabilmektedir.

2.6. Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumu

Bowlby’ye (1982) göre, bireyin bebeklik döneminde kendisine ilk bakım sağlayan kişiyle geliştirdiği bağ, yetişkinlik dönemi yakın ilişkilerinde de işlevini sürdürmektedir. Bu düşünce üzerine, Hazan ve Shaver (1987) yetişkinlik dönemindeki bağlanma ilişkilerini inceleyerek güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üç bağlanma stilini romantik ilişkilere uyarlanmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991) de, üçlü bağlanma modeline dayalı olarak güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma olarak Dörtlü Bağlanma Modelini geliştirmişlerdir. Buna göre; erken dönemde bireyin kendisine ilk bakım sağlayan kişi ile kurduğu ilişki bağlanma tarzını belirlemekte ve yetişkinlik dönemi yakın ilişkilerindeki bağlanma tarzında belirleyici bir rol oynamaktadır. Kişinin yetişkinlik döneminde kurduğu ilişkilerinden aldığı doyum ise bağlanma stillerinden etkilenmekte olup yakın ilişkileri de bu doğrultuda şekillenmektedir. Farklı bağlanma stillerine göre farklı ilişki özellikleri görüldüğü düşüncesinden hareketle de araştırmacılar tarafından bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Hazan ve Shaver’ın (1987) araştırmasında; güvenli bağlanan bireylerin romantik ilişkide oldukları partnerlerine güven duydukları, diğer bağlanma stillerindeki kişilere kıyasla ilişkiden daha yüksek doyum aldıkları; kaygılı-kararsız bağlanan kişilerin daha fazla

duygusal dalgalanma yaşadıkları; kaçınan bağlanan kişilerinse yakın ilişki kurmakta ve romantik ilişkide olduğu partnerlerine güven duymada zorlandıkları bulunmuştur.

Feeney ve Noller'in (1991) 37 kadın ve 37 erkekle yürüttükleri çalışmalarında; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin pozitif ilişki özelliklerine daha fazla atıfta bulundukları, diğer bağlanma stillerine sahip bireyler ile karşılaştırıldığında en yüksek ilişki doyumuna sahip oldukları; kaçınan bağlanan bireylerin duygusal yoğunluklarının düşük olduğu ve yakın ilişki kurmakta zorlandıkları, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip kişilerinse en az ilişki doyumu yaşayan grup olduğu bulunmuştur.

Simpson (1990) 144 çiftle yürüttüğü çalışmasında; bağlanma stillerinin romantik ilişki üzerindeki etkisini incelemiş olup hem erkekler hem de kadınlar için güvenli bağlananların diğer bağlanma stillerine göre daha yüksek güven duygusu ve ilişki doyumu yaşadıkları, karşılıklı bağlılığın diğer gruplara göre yüksek olduğu; kaygılı-kaçınan bireylerinse partnerlerine daha az güven duydukları ve ilişki doyumunun daha düşük olduğu bulunmuştur.

Büyükşahin'in (2006) romantik ilişkisi olan 157 kadın ve 117 erkekten oluşmak üzere toplam 271 kişiyle yürüttüğü çalışması sonucunda güvenli ve saplantılı bağlananların kayıtsız ve korkulu bağlananlara kıyasla ilişki doyum düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Beştav'ın (2007) 586 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışması sonucunda da kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğu ancak güvenli bağlanma ile ilişki doyumu arasında bağlantının bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmalardan da görüldüğü gibi farklı araştırmacılar tarafından bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumunda doğrudan ya da değişkenler aracılığıyla etkili olduğu belirtilmekteyken bazı araştırmalarda ise aksi sonuçlara ulaşılmıştır.

2.7. Duygu dışavurumu ve ilişki doyumu

Duygular, kültüre ve bireylere özgü olay ve durumlara karşı verilen tepkiler olarak tanımlanabilmektedir (Ekman ve Cordaro, 2011). Bir duygunun deneyimlenmesi, deneyimin farkına varılması ve duygunun ifade edilmesi duygusal sürecin bileşenleri olup insanların duygularını ifade ediş biçimleri ve duyguların anlamları sosyal etkileşimin de önemli bir parçasını oluşturması nedeniyle psikolojide duyguların ifadesi ve bastırılması hakkında yürütülen çalışmalar önemli bir yer tutmaktadır (Kara, 2013). Duyguların dışavurumu ile hissedilen duygular diğer insanlara ifade edildiğinden duygusunu ifade eden kişi hakkında diğer insanların izlenimlerini arttırarak kişilerin ilişkide oldukları kişilerin duygu dışavurum biçimleriyle ilgili fikir edinmesini sağlar (Gross ve John, 1997).

Bir ilişkiyi başlatan iki kişi, kendi yaşam biçimlerinde bazı değişiklikleri göze alarak yeni etkileşim biçimleri denemeye başlarlar ve uyum sağlamaları halinde ilişkiden doyum sağlanmaya başlanır. İlişkiden alınan doyumun azalması ve bitmesiyle ayrılıklara ve boşanmalara daha fazla sebep olmaktadır. İlişkilerde yaşanan sorun ve sıkıntılar kişileri psikolojik yardım almaya iten en önemli sebeplerdendir. İnsanların bakış açıları, beklentileri, fikir ve algılayışları değişen dünya ile birlikte değişiklik göstermektedir. Bireysellik önem kazanmakta, bireysel özgürlüklerin artması ile birlikte de ilişkilerde tamamlayıcılıktan çok haz alma önem kazanmaktadır. Bu durumda ilişkilerin başarılı şekilde sürdürülebilmesinde en önemli etkenin mutluluk, iletişim kurabilme yeteneği, görüş birliği, karşılıklı duygusal ve cinsel tatmini içeren çift uyumu olduğu söylenebilmektedir (Kara, 2013).

Duygu dışavurumu ve ilişki doyumu konusunda yurtiçi ve yurtdışında yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Melissa Ubando (2016), üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada yüksek sözel duygusal ifadeye sahip erkeklerin daha yüksek ilişki doyumu yaşayacağı hipotezini test etmiş ancak yüksek sözel duygusal ifade bildiren erkeklerin de daha düşük ilişki memnuniyeti bildirdiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca erkeklerin ilişkilerde kendi yakınlıklarına daha olumlu bir bakış açısına sahipken, kadınların kendi yakınlıklarına dair daha olumsuz bir algıya sahip oldukları ve duygusal ifade kategorisi altında, erkeklerin sözlü ve sözlü olmayan şefkat için daha yüksek oranda bildirimde bulunurken, kadınların destek için daha fazla bildirimde bulundukları sonucuna ulaşılmıştır.

Makon Fardis'in (2007) çalışmasında Montana Üniversitesinde psikoloji lisans dersi alan ve romantik ilişkisi bulunan 120 kişiye ölçek uygulanmış ve olumlu duyguların ifade edilmesinin ilişkiler için iyi olduğu, olumsuz duyguların ifade edilmesinin yalnızca toplumsal ilişkiler için iyi olduğu ancak toplumsal bir ilişkiyi sürdürmek için olumsuz duyguların yanında olumlu duyguların da ifade edilmesi gerektiği, olumsuz duyguların ifade edilmesi halinde açıklama yapılarak ilişkinin sürdürülmesine yardımcı olunabileceği, duyguların bastırılmasının iyi olmayacağı, duyguların ifadesinin, güvenli bağlanma, partnerin ifadeye açıklığı ve ilişkiye toplumsal yaklaşımla bağlantılı olduğu hipotezleri denenmiş ancak sonucunda yalnızca olumlu ve olumsuz duyguların ifadesi, toplumsal yönelim, olumsuz duygunun açıklanması ve genel duygusal ifadenin yüksek ilişki tatmini ile ilişkili olduğu, duygusal bastırma, kaygılı bağlanma ve okulda geçirilen daha fazla yılın düşük memnuniyetle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kara'nın (2013) bireylerin çift uyumları ile eşlerinin davranışlarını açıklamaya yönelik yüklemeleri, kullandıkları çatışma çözme stilleri ve eşlerinin duygu dışavurum tarzları arasındaki ilişkileri incelemeyi hedefleyen çalışmasına, Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan (İstanbul, Aydın, Samsun, Denizli) ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 100 çift (100 kadın, 100 erkek) katılmış olup eşlerin mutluluk duygusunu dışavurumları arttıkça bireylerin çift uyumlarının arttığı; eşlerin öfke ve üzüntü duygularını saldırgan tarzda ifade etmesi durumunda çift uyumlarının azaldığı bulunmuştur.

Yukarıda belirtilen araştırmalarda da görüldüğü gibi duyguların dışavurumu ile hissedilen duyguların diğer kişilere ifade edilmesinin sağlanması ve bu şekilde etkileşimde olunan kişinin duygudurumuna ilişkin bilgi sahibi olunması, kişiler arasındaki iletişim üzerinde etkili olması nedenleriyle duygu ifadesinin varlığı ya da ifade ediliş tarzı ilişki doyumunda etkili bir faktördür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ/MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde başvurulmuş istatistik tekniklere ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde bağlanma stilleri, duygu dışavurumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını ve ilişkinin varlığı durumunda nasıl olduğunu belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri ilişkisel tarama modelleridir. İlişkisel tarama modelinde, var olan değiştirilmeden gözlenmekte ve değişkenlerden birindeki değişimin bilinmesiyle diğerinin tahmin edilmesine imkan tanımaktadır. Bu çalışmada da ikiden fazla değişken arasındaki ilişkinin araştırılıyor olması nedeniyle de ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir (Karasar, 2008).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi kent merkezi yerleşkelerinde öğrenim gören ve halihazırda romantik bir ilişkisi olan öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcı öğrenciler basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle gönüllülük esasına dayalı olarak seçilmiştir. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğü'nden alınan verilerde; 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında Çanakkale merkez ilçe ve tüm ilçelerde kayıtlı öğrenci sayısının 49.629 olduğu, merkez ilçede kayıtlı bulunan öğrenci sayısının 28.899 olduğu öğrenilmiştir. 0,05 anlamlılık düzeyinde ve 0,05 örnekleme hatasıyla 50.000'e kadar olan kişi sayısı için çalışma grubu büyüklüğü 381 olarak hesaplanmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014).

Katılımcılar 18 ile 39 yaş aralığında (ortalama 21,91) romantik ilişkisi olan 365 (184 kadın, 181 erkek) kişiden oluşmuştur. Katılımcıların 325'inin (%89) romantik ilişkisi flört, 35'i (%9,6) sözlü/nişanlı ve 5'i (%1,4) evlidir. İlişki süreleri açısından katılımcıların

dağılımları %6,8'i (25) 0-1 ay, %31,5' i (115) 2-6 ay, %27,4'ü (100) 7 ay-1 yıl, %18,6'sı (68) 2-3 yıl ve %15,6'sı (57) 3 yıl ve üstü şeklindedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Romantik ilişkilerde bağlanma, duygu dışavurumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan bu çalışmada temel alınan felsefeye ve bakış açısına göre; değişkenler arasındaki ilişkiye bakılacak olması sebebiyle veri toplama yöntemlerinden anket yöntemi kullanılmıştır. Hazırlanan ölçme aracıyla tek seferde fazla veri toplanabilmesi, ekonomik olması, uygulama esnasında daha geniş kitleye ulaşılabilir olması nedenleriyle belli bir amaç ve plana göre düzenlenmiş sorulardan oluşan anketler uygulanarak anket yöntemi ile verilere ulaşılmıştır (Arıkan,2018).

Araştırma kapsamında katılımcılara; Kişisel Bilgi Formu, Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri, İlişki Ölçekleri Anketi ve İlişki Doyumu Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara yaşları, cinsiyetleri, romantik ilişki durumları (flört, söz, nişan, evli) ve yaşadıkları romantik ilişkilerinin süresi sorulmuştur.

3.3.2. Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri

Araz ve Erkuş (2014) tarafından üzüntü, öfke, mutluluk duygularını yaşayan kişilerin karşısındaki kişiye yönelik duygu dışavurum tarzını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri; mutluluk, üzüntü, öfke olmak üzere üç alt boyut ve toplam 40 maddeyi içermektedir.

Mutluluk Dışavurum Tarzları alt ölçeği 8 maddeden oluşmakta; “ben odaklı dışavurum” ve “öteki odaklı dışavurum” olmak üzere iki faktör içermektedir. Ben odaklı dışavurum ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .76, test-tekrar test güvenilirliği .68; öteki odaklı dışavurum ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .77, test-tekrar test güvenilirliği .69 olarak

belirlenmiştir. Alt ölçeklerden elde edilen puanlar ayrı ayrı hesaplanabildiği gibi toplam puan şeklinde de hesaplanabilmektedir.

Üzüntü Dışavurum Tarzları alt ölçeği 19 maddeden oluşmakta; “yüze yansıtma”, “saldırganca dışavurum” “sözel dışavurum”, “gizleme”, ve “erteleme” olmak üzere beş faktör içermektedir. Alt faktörlerinin iç tutarlılık katsayıları .80, .75, .70, .63, .61 ve test tekrar test güvenirlikleri .71, .60, .67, .50, .53 şeklindedir.

Öfke Dışavurum Tarzları alt ölçeği 23 maddeden oluşmakta; “saldırganca dışavurum”, “yüze yansıtma”, “misilleme”, “serinkanlı dışavurum”, “sözel dışavurum” ve “erteleme” olmak üzere altı faktör içermektedir. İç tutarlılığa ilişkin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla, .79, .75, .77, .65, .62, .59 ve test-tekrar test güvenirlikleri .51, .78, .75, .67, .45, .54’tür.

Test-tekrar test güvenirliğini belirlemek için katılımcılara üç hafta aranın ardından tekrar uygulanan testin alt ölçeklerinde ölçtüğü yapıların kararlı olduğu bulunmuştur (Araz ve Erkuş, 2014).

3.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından yetişkinlik dönemi bağlanma stillerinin ölçülmesi amaçlanarak geliştirilen İlişki Ölçekleri Anketinin Türkçeye uyarlaması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. 17 maddeden oluşan ölçeğin güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır. İlişki Ölçekleri Anketi’nin alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları, 0,27 ve 0,61 arasında değer almakta olup test-tekrar test güvenirliğiye, .54 ile 0,78 arasında değişmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). 7’li likert tipi ölçektir. Katılımcılar, yakın ilişkilerindeki tutumlarını en iyi tanımlayacak şekilde 1’den (Beni hiç tanımlamıyor) 7’ye (Beni tamamıyla tanımlıyor) kadar işaretleme yapmaktadırlar Ölçekte; güvenli bağlanmayı 5 madde, kayıtsız bağlanmayı 5 madde, saplantılı bağlanmayı 4 madde ve korkulu bağlanmayı 4 madde ölçmektedir. Hesaplama esnasında 5. madde hem orijinal hali ile hem de ters yüklü hali ile kullanılmaktadır. Bireyin en yüksek puan aldığı alt ölçek bağlanma biçimini göstermekte ve buna göre gruplandırma yapılmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

3.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği

İlişki Doyumu Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından ilişkiden sağlanan doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlaması Curun (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek; 7'li likert tipi ölçektir. Ölçekte ters puanlanan iki madde (4 ve 7) yer almakta olup puan artışı ilişki doyumu artışını göstermektedir. Hendrick'in (1988), ölçeğin yapısını değerlendirmek amacıyla yaptığı temel bileşen analizi sonucunda 1'den büyük özdeğere sahip tek bir faktör olduğu bulunmuş ve varyansın %46'sını açıklamış, ayrıca madde toplam korelasyonunun .57 ile .76 arasında değiştiği bulunmuştur. Curun (2001) tarafından da ölçeğin faktör ve güvenirlik analizi yapılmış olup orijinal versiyonla tutarlı olarak faktör analizi; özdeğeri 1'in üzerinde tek faktörle sonuçlanmış ve varyansın %52'sini açıklamıştır. İlişki Doyumu Ölçeğinin Alpha iç tutarlık katsayısı .86 olarak saptanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın çalışma grubu, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi kent merkezi yerleşkelerinde öğrenim gören ve halihazırda romantik bir ilişkisi olan öğrencilerden oluşmaktadır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılara ölçeklerin uygulanabilmesi amacıyla Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğü'nden onay alınmış ve uygulama yüz yüze gerçekleştirilmiştir. 18 yaşından küçük katılımcı bulunmaması nedeniyle herhangi bir katılım izni alınmamıştır. Öğrencilerin gönüllü katılım sağlaması amacıyla yüz yüze uygulama esnasında araştırma hakkında bilgilendirme yapılarak araştırmaya gönüllü olanların katılması sağlanmıştır. Katılımcıları bilgilendirmek amacıyla ölçeklerin giriş kısmına araştırmanın amacı, konusu, kapsamı, süresi, verilerin toplanma ve kullanılma şekli konularında açıklama yazısı yazılmış ayrıca uygulama öncesinde sözel olarak da bilgilendirme yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan sağlanan verilerin analizi SPSS 22 programı ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecinden önce verilerin istatistiksel analizlere uygunluğu değerlendirilmiştir. Tek değişkenli normallik ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı araştırılmıştır. Çok değişkenli normallik Mahalanobis uzaklık değeri ile incelenmiştir

(Büyüköztürk, 2011). Belirlenen Mahalanobis değeri X^2 tablo değerinden büyük olan 7 veri analizlerden çıkarılmıştır. Tek değişkenli normallik z puanları ile incelenmiş, $\pm 3,29$ değerini aşan 12 katılımcının verileri uç değer olarak belirlenmiş ve araştırma kapsamı dışında tutulmuşlardır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Normal dağılım için çarpıklık değerinin ± 3 , basıklık değerinin ± 10 olması gerekli görülmektedir (Kline, 2011). Analizler çalışmanın değişkenlerinin çarpıklık katsayılarının $-.560$ ile $1,024$ arasında değiştiğini, basıklık katsayılarının ise $-.512$ ile $.983$ arasında değiştiğini göstermiştir. Bu değerlerin Kline'in (2011) önerdiği değerleri karşıladığı ifade edilebilir.

Verilerin tek değişkenli normallik ve çok değişkenli normalliğe ilişkin incelenmesinden sonra araştırmanın problemlerine çözüm bulmada istatistiksel analizler belirlenmiştir. İlişki doyumu, bağlanma stilleri ve duygu dışavurum tarzları arasındaki ilişkinin hesaplanmasında Pearson momentler çarpımı katsayısı kullanılmıştır. Romantik ilişkilerde ilişki doyumunda bağlanma stilleri (güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı) ve duygu dışavurum tarzlarının (mutluluk alt ölçekleri, üzüntü alt ölçekleri ve öfke alt ölçekleri) önemli yordayıcılar olup olmadığının belirlenmesinde ise iki aşamalı hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. İlişki doyumu analize bağımlı değişken şeklinde girilmiştir. Analiz sürecinde yordayıcı değişkenler olarak birinci aşamada bağlanma stilleri, ikinci aşamada duygu dışavurum tarzları dahil edilmişlerdir.

Verilerin regresyon analizine tabi tutulabilmesi için birtakım sayıtları karşılaması gerekmektedir. Bu nedenle araştırmanın verileri regresyon analizinin sayıtlarını karşılayıp karşılamadığı açısından araştırılmıştır. Regresyon analizinin gerçekleştirilebilmesi için çoklu bağlantı probleminin olmaması gerekir (Büyüköztürk, 2011). Veriler çoklu bağlantı problemi açısından incelenmiş, bu incelemede bağımsız değişkenler arasında ikili korelasyonlara bakılmış, ikili korelasyonların $.80$ 'nin altında olduğu bulunmuş ve sorun yaratan bir durumun olmadığı sonucuna varılmıştır. Çoklu bağlantı konusunda ayrıca tolerans değeri ve varyans büyütme faktörü (VIF) araştırılmıştır. Tolerans değerinin $.20$ 'den daha büyük olması, varyans büyütme değerinin 10 'dan düşük olması yordayıcı değişkenlerin aralarında doğrusal bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bulgular ileri sürülen ölçütlerin karşılandığını göstermiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırma amaçlarına yönelik elde edilen veriler ve uygulanan analizler ile ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurum Tarzları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Korelasyon analizlerine dayalı bağlanma stillerinin duygu dışavurum tarzları ile ilişkisi incelendiğinde güvenli bağlanmanın üzüntüyü erteleme tarzı ($r = -.12, p < .05$) ve öfkenin saldırganca dışavurumu ($r = .16, p < .01$) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Korkulu bağlanma ise mutluluğun öteki odaklı dışavurumu ($r = .14, p < .01$), üzüntüyü yüze yansıtma tarzı ($r = .11, p < .05$), üzüntünün saldırganca dışavurumu ($r = .14, p < .01$), üzüntüyü gizleme tarzı ($r = .15, p < .01$), üzüntüyü erteleme tarzı ($r = .14, p < .01$), öfkenin serinkanlı dışavurumu ($r = .18, p < .01$) ve öfkenin sözel dışavurumu ($r = -.14, p < .01$) ile ilişkili bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma yalnızca üzüntü duygu dışavurumunun alt boyutları üzüntünün saldırganca dışavurumu ($r = .13, p < .05$), üzüntüyü gizleme tarzı ($r = .12, p < .05$) ve üzüntüyü erteleme tarzı ($r = .12, p < .05$) ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Saplantılı bağlanmanın ise mutluluğun öteki odaklı dışavurumu ($r = .14, p < .01$), üzüntünün saldırganca dışavurumu ($r = .14, p < .05$), üzüntüyü gizleme tarzı ($r = .20, p < .01$) ve üzüntüyü erteleme tarzı ($r = .13, p < .05$) ile öfkenin misilleme tarzı ($r = .14, p < .01$) ve öfkenin serinkanlı dışavurumu ($r = .26, p < .01$) ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

4.2. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Korelasyona dayalı analiz sonuçları ilişki doyumunun korkulu bağlanma ($r = -.18, p < .01$) ve kayıtsız bağlanma ($r = -.29, p < .01$) ile negatif yönde ilişkili olduğunu, saplantılı bağlanma ($r = .12, p < .05$) ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Güvenli bağlanma ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .03, p > .05$). İlişki doyumu bağlanma stilleri arasında en yüksek ilişkiyi kayıtsız bağlanma ile göstermiştir.

4.3. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Duygu Dışavurum Tarzları ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

İlişki doyumu ile duygu dışavurum tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde ise ilişki doyumunun mutluluğun hem ben odaklı duygu dışavurumu ($r = .19, p < .01$) hem de öteki odaklı duygu dışavurumu ($r = .16, p < .01$) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. İlişki doyumunun duygu dışavurumunun, üzüntünün saldırganca dışavurumu ($r = -.17, p < .01$), üzüntüyü gizleme tarzı ($r = -.22, p < .01$) ve üzüntüyü erteleme tarzı ($r = -.23, p < .01$) ile ilişkili olduğu görülmüştür. İlişki doyumu duygu dışavurumunun öfkenin dışavurumu ile ilgili öfkenin saldırganca dışavurumu ($r = -.12, p < .05$) ve öfkenin misilleme tarzı ($r = -.21, p < .01$) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. İlişki doyumu duygu dışavurum tarzları arasında en yüksek ilişkileri sırasıyla üzüntüyü erteleme tarzı, üzüntüyü gizleme tarzı, öfkenin misilleme tarzı ve ben odaklı duygu dışavurumu ile göstermiştir.

Tablo 1

Değişkenler arası ilişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 İD													
2 GB	.03												
3 KoB	-.18**	-.35**											
4 KaB	-.29**	-.18**	.47**										
5 SB	.12*	-.07	.17**	-.20**									
6 BOD (m)	.19**	-.04	-.03	-.07	-.04								
7 ÖOD (m)	.16**	-.03	.14**	-.05	.14**	.57**							
8 YY (ü)	-.09	-.06	.11*	.03	.04	.13*	-.02						
9 SaD (ü)	-.17**	.10	.14**	.13*	.14*	-.27**	.05	.08					
10 SöD (ü)	-.01	.05	.01	-.01	.02	.25**	.18**	.27**	.08				
11 G(ü)	-.22**	-.06	.15**	.12*	.20**	-.13*	.17*	-.01	.34**	.01			
12 E (ü)	-.23**	-.12*	.14**	.12*	.13*	-.03	.13*	.12*	.30**	.01	.50**		
13 SaD (ö)	-.12*	.16**	.04	.02	.04	-.24**	-.02	.05	.68**	.01	.26**	.21**	
14 YY (ö)	-.03	.06	.06	.01	.05	.04	.03	.57**	.22**	.22**	.09	.21**	.37**
15 M (ö)	-.21**	.05	.07	.09	.14**	-.08	.07	.18**	.42**	.17**	.20**	.26**	.41**
16 SeD (ö)	-.10	-.10	.18**	.08	.26**	-.10	.25**	-.06	.28**	.10	.63**	.34**	.30**
17 SöD (ö)	-.01	.07	-.14**	-.07	-.01	.24**	.09	.19**	-.02	.62**	-.07	-.07	-.02

Not. İD = İlişki Doyumu, GB = Güvenli bağlanma, KoB = Korkulu bağlanma, KaB = Kayıtsız Bağlanma, SB = Saplantılı Bağlanma, BOD(m) = Ben Odaklı Dışavurum (mutluluk), ÖOD(m) = Öteki Odaklı Dışavurum (mutluluk), YY(ü) = Yüze Yansıtma (üzüntü), SaD(ü) = Saldırganca Dışavurum (üzüntü), SöD(ü) = Sözel Dışavurum (üzüntü), G(ü) = Gizleme (üzüntü), E(ü) = Erteleme (üzüntü), SaD(ö) = Saldırganca Dışavurum (öfke), YY(ö) = Yüze Yansıtma (öfke), M(ö) = Misilleme, SeD(ö) = Serinkanlı Dışavurum, SöD(ö) = Sözel Dışavurum. *p < .05, **p < .01

4.4. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurum Tarzları Tarafından Ne Ölçüde Yordandığına İlişkin Bulgular

İlişki doyumunun yordayıcılarının belirlenmesi amacıyla 2 aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (Tablo 2). İlk aşamada bağlanma stilleri bağımsız değişken olarak girilmiştir. Sonuçlar birinci aşamada girilen bağlanma stillerinin modele katkılarının anlamlı olduğunu göstermiştir ($F_{(4, 360)} = 9,15, p < .01$). Bağlanma stilleri romantik ilişkideki doyumun % 9'unu açıklamıştır. Bulgular bağlanma stillerinden yalnızca kayıtsız bağlanmanın ilişki doyumuna katkısının anlamlı olduğunu göstermiştir ($\beta = -.23, p < .001$). Kayıtsız bağlanma puanındaki azalma ilişki doyumunda artışa katkı sağlamaktadır.

İkinci aşamada modele duygu dışavurum tarzları girilmiştir. Bulgular duygu dışavurum tarzlarının ilişki doyumuna ilişkin varyansa katkılarının anlamlı olduğunu göstermiştir ($F_{(4, 348)} = 6,68, p < .01$). Bağlanma stilleri ve duygu dışavurum tarzları birlikte ilişki doyumundaki toplam varyansın % 24'ünü açıklamıştır. Yordayıcı değişkenler ilişki doyumuna katkıda bulunma derecelerine göre sıralandığında öfkeyi yüze yansıtma tarzı ($\beta = .20, p < .01$), öfkenin misilleme tarzı ($\beta = -.20, p < .01$), mutluluğun öteki odaklı dışavurumu ($\beta = .16, p < .05$), üzüntüyü gizleme tarzı ($\beta = -.16, p < .05$), kayıtsız bağlanma ($\beta = -.15, p < .01$), saplantılı bağlanma ($\beta = .15, p < .01$), üzüntüyü erteleme tarzı ($\beta = -.15, p < .05$), üzüntüyü yüze yansıtma tarzı ($\beta = -.14, p < .05$) ve korkulu bağlanma ($\beta = -.12, p < .05$) şeklinde olduğu görülmüştür.

Bulgular; güvenli bağlanma, mutluluğun ben odaklı dışavurumu, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntünün sözel dışavurumu, öfkenin saldırganca dışavurumu, öfkenin serinkanlı dışavurumu ve öfkenin sözel dışavurumunun ilişki doyumunun anlamlı yordayıcıları olmadığını göstermiştir.

Tablo 2

Romantik İlişkide İlişki Doyumunun Yordayıcıları

	β	t	R	R ²	ΔR^2
Aşama 1.			.30	.09	.08
Bağlanma stilleri					
Güvenli bağlanma	-.04	-.74			
Korkulu bağlanma	-.09	-1,50			
Kayıtsız bağlanma	-.23	-3,89***			
Saplantılı Bağlanma	.08	1,55			
Aşama 2			.49	.24	.20
Bağlanma stilleri					
Güvenli bağlanma	-.05	-.94			
Korkulu bağlanma	-.12	-2,02*			
Kayıtsız bağlanma	-.15	-2,55*			
Saplantılı Bağlanma	.15	2,86**			
Duygu dışavurum tarzları					
Ben odaklı dışavurum(mutluluk)	.06	.96			
Öteki odaklı dışavurum(mutluluk)	.16	2,47*			
Yüze yansıtma(üzüntü)	.14	-2,26*			
Saldırganca dışavurum(üzüntü)	.00	-.01			
Sözel dışavurum(üzüntü)	.02	.35			
Gizleme(üzüntü)	-.16	-2,33*			
Erteleme(üzüntü)	-.15	-2,55*			
Saldırganca dışavurum(öfke)	-.01	-.20			
Yüze yansıtma(öfke)	.20	2,87**			
Misilleme(öfke)	-.20	-3,38***			
Serinkanlı dışavurum(öfke)	-.02	.28			
Sözel dışavurum(öfke)	-.08	-1,24			

*p<.05, **p<.01. ***p<.001

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurum Tarzları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Güvenli bağlanan kişiler yardım istemekten çekinmemekte, duygularını kolaylıkla ifade edebilmekte ve çevresinde bulunan kişilerle duygusal paylaşımdan zevk almaktadırlar (Mikulincer vd., 2003). Güvenli bağlanmanın üzüntüyü erteleme tarzı ile negatif yönlü ilişkisinin olması, duygularını kolaylıkla ifade edebilmelerine bağlı olarak üzüntü duygularını ertelemeden göstermelerini sağlayacağından beklendik bir sonuçtur. Ancak güvenli bağlanma ile öfkenin saldırganca dışavurumu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunması beklenen bir sonuç değildir. Bu durumda, güvenli bağlanan kişi tarafından partnerinin davranışını ve dikkatini kendisine yarar sağlayacak şekilde etkilemek için öfkenin saldırganca dışavurumuna başvurmuş olabileceği ileri sürülebilir (Tibbett ve Lench, 2015).

Fardis'in (2007) romantik ilişkilerde duyguların düzenlenmesi ve ifade edilmesi üzerine yürüttüğü çalışmasında; henüz yeni olan ya da tam gelişmiş ilişkilerde eşlerin daha olumlu duygusal etkileşimlere sahip olma eğiliminde olduğu, ilişkinin ortasında ise olumsuz duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesinin daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Creasey'in (2002) çalışmasında da güvenli bağlanan kişilerin güvensiz bağlanan kişilere kıyasla romantik ilişkileri içinde daha fazla olumlu ve daha az olumsuz davranışlar sergilemesinin yanısıra tartışma sırasında zaman zaman negatif davranışlar da sergiledikleri ancak olumlu davranışları fazlaca kullanarak bu durumu örttükleri bulunmuştur. Bunlara göre, güvenli bağlanma ile öfkenin saldırganca dışavurumu arasındaki pozitif yönlü ilişkinin yaşanan ilişkinin durumu ve süresi ile ilgili olabileceği, Fardis'in (2007) çalışmasında olduğu gibi, katılımcıların ilişkilerinin orta dönemlerinde olabileceği bu nedenle olumsuz duyguları deneyimleyip ifade etmeye daha yatkın olabilecekleri değerlendirilmekte, ilişkinin hangi evresinde bulunduğu belirlenmesinin gelecekte yapılacak olan araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bağlanma stillerinin duyguların ifade edilmesinde önemli bir yeri olduğu bilinmektedir. Korkulu-kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, terk edilme ve reddedilme korkuları nedeniyle olumsuz bir benlik imgesi geliştirirler (Sümer ve Güngör, 1999). Kayıtsız bağlananlar başkalarının kendilerine zarar vereceklerini düşündüklerinden bağlılık ve yakınlık kurmaktan kaçınarak başka kişilere yönelik olumsuz bir algı oluştururlar (Mikulincer vd., 2003). Korkulu-kaygılı bağlanan kişilerin olumsuz bir benlik imgesi geliştirmeleri, kayıtsız bağlanan kişilerin ise başkalarına yönelik olumsuz bir algı oluşturmalarına rağmen sonuç olarak her iki bağlanma stiline sahip kişilerin korkuları nedeniyle sosyal ilişkilerinde duygularını açmamaları; duygularını açamamaları neticesinde de yalnızlık ve depresyon duygularını yaşamaları beklenir (Öksüz, 2012).

Bu çalışmada da beklenildiği üzere bağlanma stilleri ile duygu dışavurumunun ilişkili olduğu görülmüştür. Korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin terk edilmekten, reddedilmekten korktukları ve buna bağlı olarak olumsuz duygularını açamadıkları göz önüne alındığında; korkulu bağlanma, olumsuz duygu ifadeleri içermeyen mutluluk duygusunu partnerini mutlu etmeye yönelik sözel ve davranışsal ifadelerle gösterme, üzüntüyü gizleme ve erteleme, öfkenin serinkanlı dışavurumu ile pozitif yönde öfkenin sözel dışavurumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ancak korkulu bağlanan kişilerin terk edilmek ve reddedilmekten korkmaları nedeniyle duygularını dışavurmamaları beklenmekteyken duygu dışavurumuna ilişkin üzüntüyü yüze yansıtma tarzı ve üzüntünün saldırganca dışavurumu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Üzüntü ifadesi, üzüntüyü ifade eden kişinin yardıma ihtiyaç duyduğu, güçsüz, uysal ve beceriksiz olduğunu düşündürmektedir (Tiedens, 2001). Bu durumda üzüntü ifade eden insanlar sevimli, sıcak ve hoş olarak algılanırlar (Tiedens, 2001). Terk edilmekten ve reddedilmekten korkan korkulu bağlananlar üzüntülerini yüze yansıtarak partnerlerine sevimli görünmek istemiş olabilirler. Üzüntü ifadesi partnere ihtiyaç duyulduğunun ve kişinin çaresiz olduğunun ifadesidir, karşı tarafta endişeye ve yardım etme davranışına neden olur (Sinaceur, Koperman, Vasiljevic ve Haag, 2015).

Raush ve arkadaşlarının (1974) çalışmasında stresli çiftlerin karşılıklı olarak negatif ve zorlayıcı davranışlar sergiledikleri bulunmuştur. Benzer şekilde, Billings'in (1979) çalışmasında uyumlu çiftlerle karşılaştırıldığında stresli çiftlerin daha saldırgan-dominant,

daha reddedici ve zorlayıcı davranışlar gibi daha negatif problem çözme eylemi sergiledikleri görülmüştür (akt. Rusbult vd., 1986). Korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin benlik imgelerinin olumsuz olması, reddedilmek ve terk edilmekten korkmaları, duygularını açmada zorlanmaları göz önüne alındığında romantik ilişkilerinin de stresli olacağı, üzüntü duygusunu yüze yansıtma davranışlarının ve saldırganca dışavurmalarının nedeni olarak stresli ilişkileri nedeniyle negatif davranışların da sergileniyor olabileceği değerlendirilmiş olup gelecek dönemde yapılacak çalışmalarda; romantik ilişkinin niteliği, ilişkide olunan eşin kişilik özellikleri, bağlanma stillerinin bilinmesinin çalışmaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kayıtsız bağlanma biçimine sahip kişilerin olumlu bir benlik algısına sahipken başka kişilere yönelik olumsuz algıları sebebiyle incitilmekten korkmalarından dolayı ilişkilerinde duygularını açmaktan kaçındıkları düşünüldüğünde kayıtsız bağlanmanın öfke ve mutluluk duygusuna ilişkin herhangi bir alt boyutla ilişkili olmamasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra bu çalışmada kayıtsız bağlanma biçimiyle üzüntünün saldırganca dışavurumu, gizlenmesi ve ertelenmesi arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Kayıtsız bağlanma biçiminin artışıyla birlikte kişinin diğerleri tarafından incitilebileceğine ve zarar görebileceğine dair inancının da artacağı düşünüldüğünde üzüntü duygusunu gizleyerek, diğerlerinin yanında gizleyip sonrasında yaşamak üzere erteleyerek ya da saldırganca dışavurarak kendisini korumaya çalıştığı şeklinde yorumlanabilir.

Kayıtsız bağlananlar üzgün olduklarında başkalarıyla ilgili olumsuz modelleri nedeniyle sosyal destek arama çabasında olmadıkları için üzüntülerini gizleme ve erteleme eğiliminde olabilirler (Özen, 2012). Reddedilmekten ve terkedilmekten korkmadıkları için üzüntülerini saldırganca dışavurmaktan da çekinmeyebilirler. Pasif duygusal tepki vermekten çok agresif duygusal tepkiler vermekte kendilerini rahat hissedebilirler.

Davies ve Cummings, (1994) çocuk ve ergenlerin, eşler arasındaki çatışmaya ve çatışmanın çözümüne ilişkin şekline dikkat ettiklerini öne sürmektedir. Buna göre; ebeveynlerin çatışma çözümü şekli ile çocukların çatışma anında sergiledikleri duygu ve davranışları ilişkilidir. Reese-Weber ve Bartle-Haring'in (1998) çalışmasında ebeveynlerin kendi aralarında kullandıkları çatışma çözüm stillerinin, gençlerin romantik ilişkilerinde

kullandıkları çözüm stilleriyle dolaylı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bağlanma stillerinin bebeğe birincil bakım sağlayan kişi ile bebek arasındaki bağ neticesinde şekillendiği gibi gençlerin çatışma anında sergiledikleri duygularının ve kullandıkları çözüm stillerinin ebeveynlerin aralarında kullandıkları çözüm stili ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında katılımcıların ebeveynlerinin duygularını dışavurma tarzından etkilenecekleri üzüntü duygularını saldırganca dışavuruyor olabilecekleri düşünülmekte olup gelecek dönemde yapılacak çalışmalarda duygu dışavurum tarzları araştırılırken ebeveynlerinin de duygu dışavurum tarzlarının çalışmaya dahil edilmesinin araştırmaya katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Saplantılı bağlanma stili olan kişiler kendilerini değersiz hissetmekteyken diğer kişilere yönelik olumlu değerlendirmeler yapmakta ve buna bağlı olarak da kendilerini sevmeye layık görmemekte, değersiz hissetmekte, ilişkilerinde de sevildiklerinden emin olamamakta ve takıntılı hale gelmektedirler (Çakmak, 2018). Bu çalışmada; saplantılı bağlanmanın mutluluğun öteki odaklı dışavurumu, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntüyü gizleme tarzı, üzüntüyü erteleme tarzı, öfkenin misilleme tarzı ve öfkenin serinkanlı dışavurumu ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. İçinde bulunduğu ilişkide sevildiğinden emin olmayan ve bu durumu takıntı haline getiren saplantılı bağlanan bireylerin partnerlerini kaybetmekten korkmaları nedeniyle mutluluk duygusunu öteki odaklı, partnerini mutlu etmeye yönelik ifade etmeleri ile ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra kendisini değerli ve sevmeye layık bulmazken diğerlerine yönelik olumlu değerlendirmeleri olması nedeniyle partnerlerinin ilgi ve sevgisini kaybetmemek amacıyla bu kişilerin üzüntü duygularını gizlemeleri, ertelemeleri, öfke duygularını serinkanlı şekilde dışavurmaları, daha çok duygularını kontrol ederek bastırmayı tercih etmeleri de bağlanma stilleri ile ilişkili bulunmuştur. Ancak bunlarla birlikte her ne kadar üzüntünün saldırganca dışavurumu ve öfkenin misilleme tarzı ile de saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuşsa da bu bulgunun literatürle paralellik göstermediği bulunmuştur.

5.2. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre; ilişki doyumu korkulu ve kayıtsız bağlanmanın artışıyla azalmaktayken tam tersi olarak saplantılı bağlanmanın artışıyla artmaktadır. Güvenli bağlanma ise ilişki doyumu ile ilişkili bulunmamış olup bu durum güvenli bağlanma dışındaki bağlanma stillerinin ilişki doyumunda önemli bir yeri olduğunu işaret etmektedir.

Güvenli bağlanmanın ilişki doyumuyla ilişkisinin anlamlı olmamasının teorik ve ampirik çalışmalarla çeliştiği görülmüştür ancak genel olarak bu alanda yürütülen çalışmalarda güvenli bağlanma ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu gösteren çalışmaların yanında farklı sonuçların elde edildiği çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Beştav'ın (2007) üniversitelerin değişik fakülte ve bölümlerinde okuyan 586 kişiyle yürüttüğü çalışması sonucunda da kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki bulunduğu ancak güvenli bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yabancı literatürde de Mohammadi ve diğerlerinin (2016) çalışmalarında kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktayken güvenli bağlanma stili ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bu çalışmada; romantik ilişki yaşayan kişilerin ilişki doyumunda güvensiz bağlanma stillerinin (kayıtsız ve korkulu) rolü olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanma stillerine sahip kişilerin ilişkilerinde genellikle reddedilme ve yalnızlıktan korktukları ileri sürülür. Stresli durumlarla başa çıkmada kendilerine olan güvensizlikleri nedeniyle daha fazla stres yaşadıkları ve kendilerini değersiz ve kaygılı hissettikleri ifade edilir. Gelecekleriyle ilgili beklentileri de düşüktür. Bu sorunlar güvensiz bağlanan kişilerde yaşadıkları romantik ilişki ile ilgili memnuniyetsiz olma olasılıklarını arttırabilir. Güvensiz bağlanan kişilerin içsel modellerine göre romantik deneyimlerine karşı olumsuz tutumları vardır. Bu olumsuz tutumlar üretken olmayan iletişim biçimlerini benimsemelerine yol açar. Stresli yaşam olayları karşısında bağlanma sistemleri etkinleştirilir. Güvensiz bağlanan bireyler kriz durumunda ve başarısızlık durumlarında aşırı bağlanma veya kopma şeklinde davranışlar ve duygusal tepkiler gösterirler.

Güvensiz bağlanan bireyler yakınlık yaşarken endişeli ve sıkıntılı hissedebilirler. Güvensiz bireyler aşksız romantik ilişkileri tercih ederler. Güvensiz bağlanan kişiler ilişkilerinde çatışmalı ve düşmanca davranabilir ve romantik ilişkilerinde tatminsizlik yaşayabilirler. Araştırma bulgusu bu durumu desteklemektedir. Kayıtsız ve korkulu bağlanmadaki artışın ilişki doyumunu azalttığı görülmüştür.

İlişki doyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki bu alanda yapılmış olan çalışmaları kısmen desteklemiştir. Feeney ve Noller'in (1991) çalışmasında kaçınan bağlanan kişilerin duygusal yoğunluklarının düşük olduğu ve yakın ilişki kurmakta zorlandıkları, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip kişilerinse en az ilişki doyumu yaşayan grup olduğu, Simpson'un (1990) çalışmasında kaygılı-kaçınan bireylerin ise partnerlerine daha az güvendikleri ve ilişki doyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Hazan ve Shaver'ın (1987) araştırmasında da benzer şekilde kaygılı-kararsız bağlanan kişilerin daha fazla duygusal dalgalanma yaşadıkları; kaçınan bağlanan kişilerinse yakın ilişki kurmakta ve romantik ilişkide oldukları partnerlerine güven duymada zorlandıkları bulunmuştur. Büyükkşahin'in (2006) çalışmasında kayıtsız ve korkulu bağlananların güvenli ve saplantılı bağlananlardan daha düşük ilişki doyumu yaşadıkları; Beştav'ın (2007) çalışmasında kayıtsız ve korkulu bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yerli ve yabancı literatür bulguları ile karşılaştırıldığında kayıtsız ve korkulu bağlanmanın ilişki doyumuyla negatif yönlü ilişkisinin çalışmamızla paralellik gösterdiği bulunmuştur. Kayıtsız bağlanma düşük kaygı ve yüksek kaçınma ile nitelendirilir. Kayıtsız bağlananlar ilişkilerde yakınlık ve yakınlaşmada rahatsızlık gösterirler. Korkulu bağlanan bireyler sevilmez olduklarına ilişkin duyguları ile olumsuz kendilik duygusuna sahip olarak nitelendirilirler. Sevilmez oldukları duygusu ilişkilerinde karşı tarafın sevgisi konusunda şüphe ve ilişki doyumunda azalmaya yol açabilir. Saplantılı bağlanan bireylerden farklı olarak başkaları hakkında olumsuz görüşleri partnerlerine güvenmemelerine katkıda bulunur.

Saplantılı bağlanmanın ilişki doyumuyla ilişkisinde literatürde genel olarak negatif yönlü bir ilişki bulunmaktayken çalışmamızda olduğu gibi farklı sonuçların elde edildiği çalışmalar da bulunmaktadır. Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu'nun (2006) çalışmasında evlilik uyum puanlarının güvenli ve saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerde yakın olduğu bulunmuş; bu beklenmeyen sonucun kültürümüzde saplantılı biçimde ilişkisine bağlanan

kişinin kıskançlık ve hırçınlık içeren davranışlarını eşinin olumlu algılaması neticesinde evlilik uyumunun artıyor olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Büyükşahin'in (2006) çalışmasında; ilişki doyum düzeyinin saplantılı ve güvenli bağlanan kişilerde en yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum ülkemiz gibi toplulukçu kültürü olan ülkelerde sahiplenici aşıkların ilişkilerine saplantılı ve bağımlı olma eğiliminde olmalarına ve buna bağlı olarak ilişki bittiğinde bir başka ilişki kurulamayacağı korkusu yaşamalarına, neticesinde de kişilerin mevcut ilişkilerine daha fazla bağlanarak doyum sağlayabiliyor olabilecekleri şeklinde açıklanmıştır. Saplantılı bağlanan bireyler değersizlik duygularına sahiptirler ve başkalarının onları kabul ve onaylamasına ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle ilişkilerine maddi ve manevi çok fazla yatırım yaparlar bunun sonucu olarak da içinde bulundukları ilişkilerini gerçekte olduğundan daha olumlu değerlendirerek yüksek düzeyde ilişki doyumuna sahip olduklarını düşünebilirler. Kendilerine ilişkin olumsuz benlik algıları ve başkalarının kabulüne duydukları ihtiyaç nedeniyle romantik ilişkiye sahip olmak bile onların ilişkilerinde yaşadıkları doyumunu arttırabilir.

5.3. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin Duygu Dışavurum Tarzları ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Duyguların dışavurumunun, insanlarla olan ilişkilerimizde hem samimiyetin bir göstergesi olarak hem de ihtiyaç ve isteklerimizin ifade edilebilmesi bakımından önemli bir yeri vardır.

Mutluluk duygusunun ben odaklı dışavurum tarzı, kişinin mutluluk duygusunu hissettiğindeki sözel ve sözel olmayan yansımalarını içermekteyken; öteki odaklı dışavurum tarzı, mutluluk duygusunu hissettiren kişiye yönelik olumlu ifade ve davranışları kapsamaktadır. Bu nedenle mutluluk duygusunun dışavurumunun ilişki doyumunu ile pozitif yönde bir ilişkisinin olması beklenen bir sonuç olduğu gibi bulgular literatürle de paralellik göstermektedir. Eşler mutluluk duygusunu dışavurdukça çift uyumu artmakta; üzüntü ve öfke duygularını saldırgan tarzda dışavurdukça çift uyumu azalmaktadır (Kara, 2013).

Üzüntünün yüze yansıtılması, saldırganca ifade edilmesi, üzüntünün gizlenmesi ve üzüntünün ertelenmesi ile ilişki doyumunu arasında negatif yönlü bir ilişki olup üzüntünün yüze yansıtılması; saldırganca ifade edilmesi, gizlenmesi ya da ertelenmesine kıyasla ilişki

doyumunda oldukça düşük derecede ilişkilidir. Bununla birlikte öfkenin saldırganca dışavurumu ve ilişkide bulunulan kişiye misilleme yapmak suretiyle öfkenin ifadesinin de ilişki doyumunu ile arasında negatif yönlü ilişki bulunması da beklenen bir sonuçtur. İlişkilerde sevgi, şefkat, kırılganlık gibi duyguların dışavurumuyla karşılıklı güven ve samimiyet hissi oluşurken; öfke gibi duyguların saldırganca dışavurumu, kötü söz ve davranışlarla da sıkıntı ve memnuniyetsizlik hissi oluşmaktadır (Lavee ve Ben-Ari, 2004).

Araz ve Direkçi'nin (2019) çalışmasında; yaşa göre mutluluk, üzüntü ve öfke duygularının dışavurum tarzlarında farklılıklar olduğu; 18-24 yaş aralığındakilerin 25-50 yaş aralığındakilere kıyasla üzüntülerini ve öfkelerini saldırganca dışavurmaya, yüzlerine yansıtmaya ve misillemede bulunarak ifade etmeye daha eğilimli oldukları bulunmuş olup üniversite öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada ilişki doyumunun daha çok duygu dışavurumunun belirtilen alt boyutlarıyla ilişkili olmasının yaş grubuyla ilgili olabileceği değerlendirilmiştir.

İlişki doyumunun duygu dışavurum tarzları arasında en yüksek negatif yönlü ilişkiyi sırasıyla üzüntüyü erteleme tarzı, üzüntüyü gizleme tarzı, öfkenin misilleme tarzı ile gösterdiği bulgusuna bakıldığında; duyguların anlık olarak ifade edilmeyerek gizlenmesinin ilişki doyumunu azaltan önemli bir faktör olduğu değerlendirilmiş, bu durum günlük yaşamımızda önemli bir yeri olan duyguların sağlıklı şekilde ifade edilmesinin önemini bir kez daha ortaya koymuştur.

5.4. Romantik İlişkileri Olan Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurum Tarzları Tarafından Ne Ölçüde Yordandığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada ilişki doyumunu, bağlanma stilleri ve duygu dışavurumu ile birlikte değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları; romantik ilişkide bağlanma stillerindeki ve duygu dışavurumundaki farklılıkların ilişki doyum düzeylerindeki farklılıklarla ilişkili olduğunu ve romantik ilişkilerde ilişki doyumunda duygu dışavurum tarzlarının bağlanma stillerinden çok daha etkili olduğunu göstermiştir. Çalışmada öfkeyi yüze yansıtmaya tarzı, öfkenin misilleme tarzı, mutluluğun öteki odaklı dışavurumu, üzüntüyü gizleme tarzı, üzüntüyü erteleme tarzı, üzüntüyü yüze yansıtmaya tarzı, kayıtsız bağlanma, saplantılı

bağlanma ve korkulu bağlanmanın ilişki doyumuna en çok katkıda bulunan yordayıcı değişkenler olduğu görülmektedir; güvenli bağlanma, mutluluğun ben odaklı dışavurumu, üzüntünün saldırganca dışavurumu, üzüntünün sözel dışavurumu, öfkenin saldırganca dışavurumu, öfkenin serinkanlı dışavurumu ve öfkenin sözel dışavurumunun ilişki doyumunun anlamlı yordayıcıları olmadığını göstermiştir. Anlamlı yordayıcılardan öfkeyi yüze yansıtma tarzı, mutluluğun öteki odaklı dışavurumu ve saplantılı bağlanma ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu, öfkenin misilleme tarzı, üzüntüyü gizleme tarzı, üzüntüyü erteleme tarzı, üzüntüyü yüze yansıtma tarzı, kayıtsız ve korkulu bağlanma ile negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygu dışavurum tarzlarından ilişki doyumunun anlamlı yordayıcılarına bakıldığında daha çok duyguların ifade edilmemesi, karşımızdaki kişi üzerinden ifade edilmesi ya da saldırganca ifade edilmesi; psikolojik olgunlaşma, olumsuz duyguların kontrolü, duyguların daha kolay düzenlenmesinin ilerleyen yaşla birlikte kolaylaşması ve çalışma yapılan grubun henüz yaş ortalaması 21,91 olan üniversite öğrencilerinden oluşması ile açıklanabilmektedir (Araz ve Erkuş, 2019).

Bu alanda yapılan literatür incelemesinde; duygu dışavurumu kavramının daha çok klinik örneklem üzerinde çalışıldığı, son yıllarda klinik olmayan örneklem üzerinde de çalışılmaya başlandığı ancak bu alandaki çalışmaların hala az sayıda olduğu görülmüştür. Bağlanma stilleri ve duygu dışavurum tarzlarının ayrı ayrı ilişki doyumu ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanabilmekteyken özellikle bağlanma stilleri ve duygu dışavurumu tarzlarının birlikte ilişki doyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin yerli literatürde yapılmış bir çalışma bulunamamıştır. Yabancı literatürde Guerrero ve diğerlerinin (2009) çalışmaları incelendiğinde; kişinin ilişki doyumu ile partnerinin bağlanma stili arasındaki ilişkilerde partnerin duygularını nasıl ifade ettiğinin aracılık ettiği; katılımcıların yıkıcı iletişim kullanarak öfkelerini ifade eden partnerlerden daha az memnun olurken olumlu sosyal duygusal iletişim kullanan güvenli partnerlerden daha memnun oldukları belirlenmiştir. Çalışmamızda farklı olarak öfkenin saldırganca dışavurumu ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı değilken öfkeyi yüze yansıtma tarzı ve öfkenin misilleme tarzının ilişki doyumuna en çok katkıda bulunan yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmanın sonuçlarına bakarak katılımcıların daha düşük düzeyde korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma özelliklerine ve daha yüksek saplantılı bağlanma özelliklerine sahip olmaları, aynı zamanda katılımcıların ilişkide duygu aktarımında mutlu

eden kişiye olumlu ifadeler ve olumlu davranışlar sergilemeleri, ilişkide üzüntü yaratan kişiye üzüntülerini yüz ifadesiyle belli etmeleri, bununla birlikte üzüntülerini gizlememeleri ve üzüntülerini o anda göstermeleri, ilişkide öfkeliendiren kişiye öfkelerini yüze yansıtmaları ve öfkeliendiren kişiye öfkeliendirmeye çalışmamaları durumunda daha yüksek düzeyde ilişki doyumunu yaşanacağı söylenebilir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Genç yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler; özellikle bireylerin yetişkinlik rollerini geliştirme sürecinde olmaları, bu dönemde kurulan ilişkilerin evlilik sürecinde ve eş seçiminde etkili olması nedeniyle oldukça önem taşımaktadır. Romantik ilişkilerin pek çok değişkenden etkilenmekle birlikte ilişki doyumunun romantik ilişkinin sürdürülebilirliğinde en önemli etkenlerden biri olduğu bilinmektedir. Romantik ilişkinin sağlıklı şekilde sürdürülmesi, boşanma oranlarının arttığı günümüzde daha sağlıklı evliliklerin ve ilişkilerin temelini atılması amacıyla romantik ilişkinin sağlıklı şekilde sürdürülebilmesini, daha doyumlu ilişkiler yaşanmasını sağlayabilecek değişkenlerin araştırılması gerektiği düşünülmüştür. Çalışmada romantik ilişkilerde ilişki doyumunu etkileyebileceği düşünülen değişkenlerden bağlanma stilleri ve duygu dışavurum tarzları ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçları bağlanma stillerinin duygu dışavurum tarzları ile birlikte ilişki doyumunu yordadığını göstermiştir. Alanyazına katkı sağlamayı amaçlayan bu çalışmanın bundan sonra yapılacak çalışmalar için bilgi kaynağı oluşturacağı düşünülmektedir. Boşanma oranlarının arttığı, duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilmekte zorlanıldığı, istismar öykülerinin artış gösterdiği, duyguların dışavurum tarzlarının çok daha önem kazandığı günümüzde bu alanda yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

6.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda araştırmacılara yönelik şu öneriler sunulabilir:

- Daha verimli ve detaylı sonuçlar elde edilebilmesi amacıyla araştırma, örneklem grubu genişletilerek tekrarlanabilir.
- Konu hakkında daha geniş bilgiye sahip olmak amacıyla romantik ilişki içinde olan partnerlerin her ikisinin de katılımı ile benzer bir çalışma yürütülebilir.

- Güvenli bağlanmanın ilişki doyumuyla ilişkisinin anlamlı bulunmamasının teorik ve ampirik çalışmalarla çeliştiği görüldüğünden güvenli bağlananların ilişki doyumuna etkide bulunan farklı faktörler olabileceği değerlendirildiğinden bu konuda çalışma yürütülebilir.

- Literatürle farklılık gösteren saplantılı bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki pozitif ilişkiye etki eden faktörlerin neler olabileceğine ilişkin araştırma yapılabilir.

- Literatürde duygu dışavurumu kavramının klinik olmayan örneklem ile çalışıldığı araştırmaların oldukça az sayıda olması nedeniyle bu konuyla ilgili çalışmalar yapılabilir.

Araştırma sonucu doğrultusunda uygulayıcılara yönelik şu öneriler sunulabilir:

- Duygu dışavurumunun ilişki doyumu ile ilişkili olduğu tespit edildiğinden sağlıklı duygu dışavurumu konusunda eğitimler ve seminerler önerilebilir.

- Korkulu ve kayıtsız bağlanan bireylerin ilişki doyumunun düşük olduğu bulunduğundan bu kişiler ile yürütülecek psikolojik danışma sürecinde kişilerin benlik imgeleri ve diğer kişilere yönelik duygu, düşünce ve tutumlarının öncelikli olarak ele alınması tedavi sürecine katkı sağlayabilir.

- Araştırmaya katılım sağlayan ve korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerine sahip olduğu belirlenen bireylerin ortak olarak üzüntü duygusunu ertelediği, gizlediği ve saldırganca dışavurduğu sonucu elde edildiğinden bu bağlanma stillerine sahip bireylerde özellikle üzüntü duygusunun sağlıklı şekilde ifade edilebilmesine yönelik çalışmalar yürütülebilir.

- Romantik ilişkileri olan kişilerin bağlanma stilleri ve duygu dışavurumlarının psikolojik danışma sürecinde ele alınması tedavi sürecine önemli katkılar sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D., Blaher, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (2015). *Patterns of Attachment*. New York: Psychology Press.
- Akdağ, C. (2017). Genç yetişkin bireylerin anne-babalarıyla kurdukları ilişki örüntüsünün romantik ilişkilerindeki kaygı ve kaçınma düzeylerini yordama gücü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akman Direkçi, E. (2018). Yetişkinlikte çocukluğa ilişkin hatırlanan ebeveyn kabul-reddi ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu dışavurum tarzlarının ve arkadaşlık kalitesinin aracı rolleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Araz, A. ve Erkuş, A. (2014). “Duygu dışavurum tarzlarının kavramsallaştırılması ve ölçümü: Bir envanter geliştirme çalışması”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 50-61.
- Araz, A. ve Akman Direkçi, E. (2019). “Mutluluk, Üzüntü ve Öfke Dışavurum Tarzlarında Cinsiyet ve Yaş Farklılıkları”. *Yeni Symposium Dergisi*, 57(1), 16-24.
- Arıkan, R. (2018). “Anket Yöntemi Üzerinde Bir Değerlendirme”. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 97-159.
- Aydoğdu, İ. (2010). Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). “Romantik ilişkiler ve aşk”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusermark, E., Campbell, K. W. ve Rogge, R. D. (2007). “The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress”. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.

- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). "Attachment styles among young adults: A test of four-category model". *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bayram, H. (2020). "Psikososyal Gelişim Kuramının Sosyal Bilgiler Dersi Kapsamında İncelenmesi". *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(6), 1993-2001.
- Beştav, F. G. (2007). Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books: New York.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books: New York.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R. ve Fincham, F. D. (2010). "Romantic relationships and the physical and mental health of college students". *Personal Relationships*, 17, 1-12.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İnan Deniz, Erguvan Sarıoğlu (çev.). 1. Kaknüs Yayınları: Ankara.
- Büyükşahin, A. (2006). Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (1995). "Emotional Behavior in Long-Term Marriage". *Psychology and Aging*, 10, 140-140.

- Civan, A. (2011). Eşlerin duygu dışavurum tarzları ile algılanan evlilik kalitesinin ilişkisi ve duygusal farkındalığın rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). "Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence". *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Creasey, G. (2002). "Associations between working models of attachment and conflict management behavior in romantic couples". *Journal Of Counseling Psychology*, 49(3), 365-375.
- Curun, F. (2001). The Effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakmak, Ö. N. (2018). Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çapkın, M. (2012). Romantik kıskançlığın, bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, E. (2013). "Lise son sınıf öğrencilerinin yılmazlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi". *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 221-236.
- Davies, P.T. ve Cummings, E.M. (1994). "Marital conflict and child adjustment: an emotional security hypothesis". *Psychological Bulletin*, 116, 387-411.

- Demirel, C. (2018). Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik bocalaması: anlamak, tanımak, ele almak*. Özmert Ofset: Malatya.
- Direkçi Akman, E.(2018). Yetişkinlikte çocukluğa ilişkin hatırlanan ebeveyn kabul-reddi ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu dışavurum tarzlarının ve arkadaşlık kalitesinin aracı rolleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Doğan, T. (2012). “Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 49-60.
- Ekman, P. ve Cordaro, D. (2011). “What is meant by calling emotions basic”. *Emotion Review*, 3(4), 364-370.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company, Inc.: New York.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). “Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri”. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 95-107.
- Fardis, M. (2007). Expression and regulation of emotions in romantic relationships. Unpublished Ph.D. thesis, The University of Montana, Montana.
- Feeney, J. A., Noller, P. (1991). “Attachment style and verbal descriptions of romantic partners”. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 187-215.
- Feeney, J. A. (1999). “Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction”. *Personal Relationships*, 6, 169-185.

- Furman, W. (2002). "The emerging field of adolescent romantic relationships". *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 177-180.
- Grewen, K. M., Anderson, B. J., Girdler, S. S. & Light, K. C. (2003). "Warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity". *Behavioral Medicine*, 29, 123-130.
- Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994). "Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment". *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Gross, J. J. & John, O. P. (1995). "Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates". *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555-568.
- Gross, J. J. & John O. P. (1997). "Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior". *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435-448.
- Guerrero, L .K., Farinelli, L. & McEwan B. (2009). "Attachment and relational satisfaction: the mediating effect of emotional communication". *Communication Monographs*, 76(4), 487-514.
- Gül, T. G. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile duygu dışavurum Arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Halat, M. I. ve Hovardaoğlu, S. (2011). "The relationship between forms and durations of relationships and attachment styles of couples". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2567-2574.
- Hawkins, J. L. (1968). "Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction". *Journal of Marriage and Family*, 30(4), 647-650.

- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). "Romantic love conceptualized as an attachment process". *Journal of Social Psychology*. 52(3), 511- 524.
- Hendrick, S. S. (1988). "A generic measure of relationship satisfaction". *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (1989). "Research on love: Does it measure up?" *Journal of Personality and Social Psychology*, 56,784-794.
- Kara, N. (2013). Çiftlerde yükleme biçimleri, çatışma çözme stilleri ve eşin duygu dışavurum tarzları ile çift uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karahasanoğlu, G. (2016). Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin cinsiyet ve mevcut ilişki durumu bağlamında incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaoğuz, C. (2016). Yetişkinlikte romantik ilişkiler ve depresyon arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2008) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Karataş, Z. (2019). Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kennedy-Moore, E. and Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. NY: The Guilford Press.

- Kerr, S .L., Melley, A. M., Travea, L. and Pole, M. (2003). “The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style”. *Individual Differences Research*, 1(2), 108-123.
- Kılınçer, A. S. ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 160-172.
- Kurt, İ. (2014). *Yetişkin psikolojisi*. Akçağ Yayınları: Ankara.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları ifade etme ölçeği’nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2014). “Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 148-159.
- Lavee, Y. and Ben-Ari, A. (2004). “Emotional expressiveness and neuroticism: Do they predict marital quality?” *Journal Of Family Psychology*, 18(4), 620-627.
- Markey, C. N., Markey, P. M. and Gray, H. F. (2007). “Romantic relationships and health: An examination of individuals’ perceptions of their romantic partners’ influences on their health”. *Sex Roles: A Journal of Research*, 57(5-6), 435-445.
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2003). “The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes”. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. and Pereg, D. (2003). “Attachment theory and affect regulation: The dynamic development and cognitive consequences of attachment related strategies”. *Motivation and Emotion*, 27, 77–102.

- Mohammadi, K., Samavi A. and Ghazavi Z. (2016). "The relationship between attachment styles and lifestyle with marital satisfaction". *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(4), 1-6.
- Möller, K., Hwang, C. and Wickberg, B. (2006). "Romantic attachment, parenthood and marital satisfaction". *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 4, 233-240.
- Öksüz, Y. (2012). "Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmeleri üzerindeki etkisi". *International Journal of Social Science*, 5(2), 421-438.
- Öngün, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin romantik ilişkileri üzerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, A. (2012). Experience and expression of emotions in marital conflict: an attachment theory perspective. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Reese-Weber, M. and Bartle-Haring, S. (1998). "Conflict resolution styles in family subsystems and adolescent romantic relationships". *Journal of Youth and Adolescence*, 27 (6), 735-752.
- Rusbult, C.E., Johnson, D.J. and Morrow, G.D. (1986). "Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships". *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 744-753.
- Saçaklı, A.(2019). "Romantik ilişkilerin gücü". *PiVOLKA*, 9(32), 14-15.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). "Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.

- Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sinaceur, M., Kopelman, S., Vasiljevic, D. and Haag, C. (2015). “Weep and get more: When and why sadness expression is effective in negotiations”. *Journal of Applied Psychology*, 100(6), 1847-1871.
- Soğancı, D. (2017). Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Solmuş, T. ve Solmuş T. (Ed.). (2010). *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). “Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, S. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Şengül, M. ve Demirel, A. (2016). “Türkçe öğretmenlerinin duygu dışavurum tarzları üzerine bir inceleme”. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(34), 116-133.
- Şensoy, G., Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2019). “İlişki doyumunun mükemmeliyetçilik ve güven aracılığıyla yordanması”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 230-249.
- Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Tibbett, T.P. and Lench, H.C. (2015). “When do feelings help us? The interpersonal function of the emotions”. *In Advances in Psychology Research*, 107, 1-10.
- Tiedens, L.Z. (2001). “Anger and advancement versus sadness and subjugation: The effect of negative emotion expressions on social status conferral”. *Journal Of Personality and Sozial Psychology*, 80(1), 86-94.
- Towler, A. J. and Stuhlmacher, A. F. (2013). “Attachment styles, relationship satisfaction and well-being in working women”. *The Journal of Social Psychology*, 153(3), 279-298.
- Tutarel-Kışlak, Ş., Göztepe, I. (2012). “Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler”. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Ubando, M. (2016). “Gender differences in intimacy, emotional expressivity, and relationship satisfaction”. *Pepperdine Journal of Communication Research*, 4(13), 19-29.
- Uysal, R., Satıcı, S. A. (2014). “Duygusal dışavurumun intikam üzerindeki yordayıcı rolü”. *PSİDE Psikolojik Danışma ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 16-27.
- Uzun, K. N. (2017). Bağlanma Stilleri İle Evlilikte İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ülken, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Velidedeoğlu Kavuncu, N. (2006). *Kadın erkek ilişkilerinde sorunlar ve çözümleri*. Morpa Kültür Yayınları: Ankara.

- Yavuz, T. (2018). Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2014). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Detay Yayıncılık: Ankara.
- Yelsma, P., Marrow, S. (2003). “An examination of couples’ difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction”. *The Journal of Family Communication*, 3(1), 41-62.
- Yılmaz, T. ve Kalkan, M. (2010). “Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının ilişki doyumuna etkisi”. *Kuram ve Uygulamalarda Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1893-1920.

EKLER

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar,

Bu form; Aile Danışmanlığı alanında yapılacak olan bir araştırma için bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Sorulara içten ve doğru olarak cevap vermeniz bu araştırma için önem taşımaktadır. Sorularınızın cevapları ve işaretlediğiniz ifadeler kesinlikle gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel araştırma için kullanılacaktır.

Çalışmaya katkı sağladığınız için teşekkür ederim.

Ümmü Seminay CAM

1.Yaşınız:

2.Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3. Şu andaki romantik ilişki durumunuz için hangisi uygundur?

Flört () Söz/Nişan () Evli ()

4.Yaşadığınız romantik ilişkinin süresi:

EK 2
DUYGU DIŞAVURUM TARZLARI ENVANTERİ

Günlük yaşamda karşımızdaki kişilerle çeşitli olaylar yaşarız ve bu olaylar bizde çeşitli duygulara yol açar. Bu duygularımız mutluluktan öfkeye kadar çeşitli biçimlerde olabilir. Bize bu duyguları yaşatan kişilere, çeşitli yollarla bu duygularımızı ifade ederiz. Aşağıda birisi (aranızda kanbağı olsun ya da olmasın) size **farklı duygular yaşattığında (mutluluk, üzüntü, öfke)** o kişiye, o anda verebileceğiniz bazı tepki ifadeleri yer almaktadır. Sizden istenen her ifadeyi dikkatlice okuyarak o davranışı ne sıklıkta yaptığınızı ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtmenizdir.

Birisi beni MUTLU EDECEK bir şey yaptığında;

	Hiçbir zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Gülerim.				
2. Ben de onu mutlu edecek şeyler söylerim.				
3. Mutlu olduğumu ifade ederim.				
4. Onu överim.				
5. Teşekkür ederim.				
6. Mutluluğum yüzüme yansır.				
7. Onu yüceltmeye çalışırım.				
8. Sevgi sözcükleri kullanırım.				

Birisi beni ÜZECEK bir şey yaptığında;

	Hiçbir zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Yüzümü asarım.				
2. Uyarırım.				
3. Üzgün dururum.				
4. Tepkimi daha sonra gösteririm.				
5. Üzerine yürürüm.				
6. Üzüntümü ifade ederim.				
7. Suskun kalırım.				
8. O an susar, sonra konuşurum.				
9. Küfür ederim.				
10. Üzüntüm yüzüme yansır.				
11. Üzüntümü uygun bir dille ifade ederim.				
12. Susarım ama sonra acısını çıkarırım.				
13. Zoraki bir şekilde gülerim.				
14. Şiddete başvururum.				
15. Tepkisiz kalırım.				
16. Kaşlarımı çatırım.				
17. Neden bu şekilde davrandığımı sorarım.				
18. Vururum.				
19. Belli etmemeye çalışırım.				

Birisi beni ÖFKELENDİRECEK bir şey yaptığında;

	Hiçbir zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Ben de onu öfkeliendirecek şeyler söylerim.				
2. Uyarırım.				
3. Öfkem yüzüme yansır.				
4. Üzerine yürürüm.				
5. “Daha sonra konuşalım” derim.				
6. Yüzümü asarım.				
7. “Haklısın” der, geçerim.				
8. Yanlış yaptığını söylerim.				
9. Ben de onu öfkeliendirecek şeyler yaparım.				
10. Susarım ama sonra acısını çıkarırım.				
11. Dik dik bakarım.				
12. Alttan alırım.				
13. Aynı şekilde tepki veririm.				
14. Öfleyip pöflerim.				
15. Vururum.				
16. Neden bu şekilde davrandığını sorarım.				
17. Tepkimi daha sonra gösteririm.				
18. Güler geçerim.				
19. Kaşlarımı çatırım.				
20. Şiddete başvururum.				
21. Öfkeliendiğimi uygun bir dille ifade ederim.				
22. Tepkisiz kalırım.				
23. Küfür ederim.				

EK 3
İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ (İDÖ)

Aşağıda ilişkiniz ile ilgili yedi madde bulunmaktadır. Sunulan ölçeği kullanarak her bir maddenin sizin için ne derece uygun olduğunuzu belirtiniz.

1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılıyor						Tamamen karşılıyor

2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç memnun değilim						Tamamen memnunum

3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?						
1	2	3	4	5	6	7
Çok daha kötü						Çok daha iyi

4. Ne sıklıkla hiç ilişki yaşamamış olmayı istiyorsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman						Her zaman

5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılıyor						Tamamen karşılıyor

6. Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç sevmiyorum						Çok seviyorum

7. İlişkinizde ne kadar problem var?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç problem yok						Çok fazla problem var

Lütfen herhangi bir öneri veya yorumunuz varsa belirtiniz.

EK 4
İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Beni Hiç Tanımlamıyor			Beni Kısmen Tanımlıyor			Beni Tamamıyla Tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece çok rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarının bana güvenip bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7