



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU DIŞAVURUMUNUN EVLİLİK
DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Sümeyye TOPRAK AYYILDIZ

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğretim Üyesi Özlem KIZILKURT

İstanbul, 2020

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU DIŞAVURUMUNUN EVLİLİK
DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Sümeyye TOPRAK AYYILDIZ
184102200

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğretim Üyesi Özlem KIZILKURT

İstanbul, 2020

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurumunun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkileri” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

06.12.2020

Sümeyye TOPRAK AYYILDIZ

TEŞEKKÜR

Tezimin her aşamasında yardımlarını benden esirgemeyen ve deneyimlerini benimle paylaşıp destek olan başta Dr. Öğretim Üyesi Özlem Kızılkurt'a yardımları için sonsuz teşekkür ederim.

Bu süreci tamamlamamda büyük desteği olan ve yüksek lisans sürecimin her anında bana güvenen canım eşim Kaan Ayyıldız'a, canım babam İŐhak Toprak'a ve canım annem AyŐe Gül Toprak'a tek tek teşekkür ederim.

Sümeyye TOPRAK AYYILDIZ

Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurumunun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkileri

ÖZET

Bu çalışmanın amacı bağlanma stilleri ve duygu dışavurumunun evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Buna ek olarak çalışmada katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve yaş gibi demografik değişkenlerin bağlanma stilleri, duygu dışavurumu ve evlilik doyumu üzerinde nasıl bir etki yaptığı da incelenmiştir.

Araştırmaya evli 81 kadın ve 76 erkek olmak üzere toplam 157 kişi katılmıştır. Katılımcıların dağılımı mümkün olduğunca yakın tutulmaya çalışılmıştır. Kişilere Sosyodemografik Bilgi Formu, Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ) uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde dürtü gücü ile kişilerin evlilik doyumu arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Ayrıca sosyodemografik verilerde, cinsiyet ile duygusal ifadesellik ve dürtü gücü arasında anlamlı bir fark tespit edilirken, eğitim düzeyi ile kayıtsız bağlanma ve duygusal ifadesellik arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Çalışma durumunda ise sadece dürtü gücü ile anlamlı fark bulunurken, yaş artışı ile evlilik doyumu ve dürtü gücü arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Doyumu, Bağlanma Stilleri, Duygu Dışavurumu

The Effects Of Attachment Styles and Emotional Expressions on Marital Satisfaction

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of attachment styles and emotional expression on marital satisfaction. In addition, the effect of the participants demographic variables such as gender, education level, employment status and age on the attachment styles, emotional expression and marital satisfaction was also examined.

A total of 157 people, 81 married women and 76 men, participated in the study. The distribution of the participants has been tried to be kept as close as possible. Sociodemographic Information Form, Marital Satisfaction Inventory (MSI), Relationship Scales Questionnaire (RSQ) and Berkeley Emotional Expression Scale (BEES) were applied to the individuals.

According to the findings of the study, a significant negative relationship was found between dismissing attachment, preoccupied attachment and fearful attachment with the marital satisfaction. Similarly, a significant negative relationship was found a between impulse strength and marital satisfaction.

In addition, in sociodemographic data, a significant relationship was found between gender with emotional expression and impulse strength, while a significant relationship was found between education level with the dismissing attachment and emotional expression. For the employment status, there was only a significant relationship with impulse strength, while a significant relationship was found between increased age with marital satisfaction and impulse strength.

Key Words: Marital Satisfaction, Attachment Styles, Emotional Expression

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLO DİZİNİ.....	viii
ŞEKİL DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Tanımı.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.6. Araştırmanın Sayıltıları	4
1.7. Tanımlar	4
BÖLÜM II	5
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1. Evlilik ve Aile	5
2.2. Evlilik Doyumu	6
2.2.1. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	7
2.2.2. Evlilik Doyumuyla İlgili Bazı Araştırmalar	9
2.3. Duygu Dışavurumu	11
2.3.1. Duygu Dışavurumuyla İlgili Bazı Araştırmalar	15

2.3.2. Duygu Dışavurumu ve Evlilik Doyumu.....	17
2.4. Bağlanma Kuramı	19
2.4.1. Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri	23
2.4.2. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu	25
2.4.3. Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurumu.....	27
BÖLÜM III	29
YÖNTEM	29
3.1. Araştırmanın Etik Yönü	29
3.2. Araştırmanın Modeli	29
3.3. Araştırmanın Örneklemi.....	29
3.4. Veri Toplama Araçları	29
3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	29
3.4.2. Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ).....	30
3.4.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)	31
3.4.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ).....	31
3.5. Araştırmanın Uygulanması	32
3.6. Verilerin Analiz Yöntemleri	32
BÖLÜM IV	34
BULGULAR.....	34
4.1. Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi.....	34
4.2. Betimsel Analizler.....	36
4.2.1. Demografik Özelliklere İlişkin Betimsel Analizler.....	36
4.2.2. Veri Toplama Araçlarına İlişkin Betimsel Bulgular	36
4.3. Ölçeklerin Normallik Dağılımları	37
4.4. Katılımcıların Demografik Özellikleri Bakımından Bağlanma, Duygu İfadesi ve Evlilik Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	38
4.5. Bağlanma, Duygu İfadesi ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiler	42

BÖLÜM V	45
TARTIŞMA	45
5.1. Cinsiyet ile Evlilik Doyumu, Bağlanma Stili ve Duygu İfadesinin Karşılaştırılması	45
5.2. Eğitim Düzeyi ile Evlilik Doyumu, Bağlanma Stili ve Duygu İfadesinin Karşılaştırılması	47
5.3. Çalışma Durumu ile Evlilik Doyumu, Bağlanma Stili ve Duygu İfadesinin Karşılaştırılması	48
5.4. Yaş Faktörü ile Evlilik Doyumu, Bağlanma Stili ve Duygu İfadesinin Karşılaştırılması	48
5.5. Evlilik Doyumu, Bağlanma Stilleri ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları	49
5.6. Araştırmanın Hipotezlerinin Değerlendirilmesi	51
BÖLÜM VI	53
SONUÇ	53
BÖLÜM VII	55
ÖNERİLER	55
KAYNAKLAR	56
EKLER	64
ÖZGEÇMİŞ	72

TABLO DİZİNİ

Tablo 4.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımları ve Yüzdeler.....	36
Tablo 4.2 Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ortalamalar, Standart Sapmalar ve En Yüksek ve En Düşük Puan Aralıkları.....	37
Tablo 4.3 Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.4 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre, İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları.....	39
Tablo 4.5 Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre, İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Bağımsız Örneklem Mann Whitney U Testi Bulguları.....	40
Tablo 4.6 Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları.....	41
Tablo 4.7 Katılımcıların Yaşları İle İlişki Ölçekleri Anketi, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	42
Tablo 4.8 Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	43

ŞEKİL DİZİNİ

Şekil 1. A Priori Örneklem Güç Analizi Sonucu.....	35
Şekil 2. Post Hoc Örneklem Güç Analizi Sonucu.....	35



KISALTMALAR DİZİNİ

EDÖ: Evlilik Doyumu Ölçeği

İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi

BDİÖ: Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği

WHO: World Health Organization – Dünya Sağlık Örgütü

TDK: Türk Dil Kurumu



BÖLÜM I

GİRİŞ

Özabacı ve arkadaşları (2018), evliliği kültürler arası farklılıklar gösteren, iki kişinin bazı sorumlulukları üstlenerek ömür boyu bir beraberlik için anlaşarak oluşturdukları evrensel bir kurum olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca hüznüleri sevinçleri, mutlulukları ile birlikte kişilerin çoğunluğu için ulaşılması hedeflenen ve beklenen bir maksattır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu sebeple evlilik kişinin hayatında ve akabinde toplumda oldukça önemli bir yere sahiptir.

Evlilikte ise Tezer (1996), tarafından kişinin ihtiyaçlarını sağlamasına ilişkin bakış açısı olarak tanımlanan evlilik doyumunun önemi yadsınmaz. Sokolski ve Hendrick (1999) ise evlilik için bu denli önemli bir yere sahip olan evlilik doyumunun tanımını daha özele indirgemiş ve kişisel kriterler olan eşlerin birbirine gösterdiği sevgi şekli, sevgi davranışı, cinsel doyum, kişilerarası kriterler olan eşlerin eşitliği, kendilerini birbirlerine karşı ifade etmeleri, eş desteği ve üçüncü olarak ise çevresel kriterler olan iş hayatı ve destek kaynaklarının birleşimi olan bir psikolojik tatmin olarak ifade etmiştir. Bu bağlamda, evlilik doyumunu, bireylerin evlilik süreçlerinde tatmin olmalarını sağlar ve bu tatmin duygusunda kişilerin yaşamdan aldığı doyumunu etkilemektedir. Hayward ve Zang (2006), evliliğin kişilerin hem sağlık durumunu hem hayattan aldıkları doyumunu destekleyen bir kurum olduğunu belirterek bu ifadeyi desteklemektedir. Birçok araştırma bulgusu da aynı şekilde eşlerin iyi oluşlarının evlilikten sağladıkları doyumla ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Dimitrovsky ve ark., 2002 akt: Sarı, 2012).

Evlilik doyumunda etkili olan faktörler içerisinde öne çıkan bir kavram kişilerin bağlanma stilleridir. Bağlanma terimi, kişilerin şekillendirdikleri duygusal ilişkiler olarak açıklanır ve bu ilişkiler bireyin kendisi için değerli konumuna koyduğu kişilere karşı oluşur (Bowlby, 1969). Yapılan çalışmalarda kişilerin bağlanma stillerinin evlilikteki doyumları üzerinde bir etkiye sahip olduğu görülmüş ve çocuklukta ebeveynlerle kurulan bağlanma stillerinin ileride eş ile kurulan ilişkide de etkili olduğu düşünülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987). Bu sebeple kişilerin, onlar için önemli kişilere karşı geliştirdikleri bağlar hayatlarının her evresinde yaşamdan aldıkları doyuma etki etmektedir.

Evlilik doyumunda bağlanma stilleri olduğu kadar kişinin duygu dışavurum tarzıda oldukça etkili olan bir diğer faktördür. Kişi, duygularını ifade ederek bir yandan da ihtiyaçlarını, hissettiklerini ve beklentilerininide karşı tarafa aktarır (Ölçer ve ark., 2010). Duyguların ifade edilmesi bu yönüyle evlilikteki iletişimi sağlaması ve doyumunu artırması açısından bireylerin en önemli deneyimleri arasındadır. Evlilikte olduğu gibi kişilerarası ilişkilerde de duyguların ifade edilmesi ve bu duygularla başa çıkma ciddi önem arz etmektedir. Duygu dışavurumu kişilerarası ilişkilerde en önemli etkidir (Wearden ve ark., 2000).

1.1. Problem Tanımı

Çalışmada ele alınan bir kavram olan duygusal dışavurum sayesinde bireyler, içsel durumlarını açığa çıkartıp karşısındakiyle olan iletişimini kolaylaştırır. Kendi hissettiklerini karşı tarafa ifade edip duygularını dışa vuran kişiler, aynı zamanda karşısındakini de iyi bir biçimde anlayabilirler. Bu sayede de olumsuz davranışlarını değiştirebilmek için şans elde etmiş olurlar (Trierweiler ve diğerleri, 2002). Kişilerarası ilişkiler evlilik kurumunda önemli bir yer teşkil ettiği için, duygu dışavurumunun bu etkisi yönüyle evlilik doyumunu ve bağlanma stilleri ile birlikte incelenmesi gereken bir kavramdır. Ancak, duygu dışavurumu, kişilerarası ilişkilerde ve ruh sağlığında bu denli önemli bir unsurken literatürde evlilik doyumunu ile duygu dışavurumunu birlikte ele alan çalışma sayısı azınlıktadır. Öte yandan, literatürde evlilik doyumunu ile bağlanma stilleri hakkında birçok makale mevcuttur. Örneğin Kobak ve Hazan (1991), her iki cinsiyetteki kişilerinde bağlanma stilleriyle ilişki doyumları arasında önemli bir bağlantı bulmuştur. Fakat birbirleri ile bağlantısı olduğu düşünülen evlilik doyumunun hem bağlanma stilleri hem de duygu dışavurumuyla olan ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar eksiklik göstermektedir. Bu çalışmada, bu eksikliği giderebilmek adına kişilerin bağlanma stilleri ve duygu dışavurumunun evlilik doyumuna etkisi incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu tezin amacı, konu ile ilgili literatüre yeni bilgiler katabilmek ve bağlanma stili ve duygu dışavurumunun evlilik doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesini sağlamaktır. Evli bireylerde, bağlanma stilleri ve duygu dışavurumunun evlilik doyumları arasında bir ilişki olup olmadığını; eğer var ise, hangi bağlanma stili ve duygu dışavurumu ile pozitif yönde, hangi bağlanma stili ve duygu dışavurum tarzı ile negatif yönde bir etki yaptığını belirlemektir.

Bununla birlikte, bağlanma stilleri aynı olan kişilerin duygu dışavurum şeklindeki farklılıklar veya duygu dışavurum şekli benzer kişilerin farklı bağlanma stillerine sahip olmalarının evlilik doyumuna ne yönde bir etki yaptığının araştırılması da amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Son yıllarda evlilik ve evlilik doyumuyla ilgili yapılan çalışmaların oldukça arttığı görülmektedir fakat daha önce yapılmış çalışmalara bakıldığında, evlilik doyumunun aynı anda hem bağlanma stilleri hem de duygu dışavurumu ile birlikte ele alınmadığı görülmektedir. Bu çalışmada da, daha önceki çalışmalarda rastlanmayan bir şekilde, evlilik doyumunun bireylerin hem bağlanma stili hem de duygu dışavurum şekilleri baz alınarak ele alınmıştır. Bunun yanında, bu iki değişkenin bazı sosyodemografik özelliklerle de ilişkisi olup olmadığı araştırılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Bu çalışmada bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumun; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve çalışıp çalışmama durumu gibi kriterlere göre değişip değişmediğine bakılmış ve buna bağlı olarak aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

1. Bağlanma stilleri ile evlilik doyumunda anlamlı ilişki vardır.
2. Güvenli bağlanma ile evlilik doyumunda pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
3. Kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma ile evlilik doyumunda negatif yönde anlamlı ilişki vardır.
4. Duygu dışavurumu ile evlilik doyumunda anlamlı ilişki vardır.
5. Duygusal ifadesellik ile evlilik doyumunda pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
6. Dürtü gücü ve gizleme ile evlilik doyumunda negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın çalışma grubu, 18 yaş ve üzeri evli kadın ve erkeklerden, gönüllü olarak ölçekleri cevaplayan kişilerle sınırlıdır.

2. Bu araştırma Sosyodemografik Bilgi Formu, Evlilik Doyum Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'ne verilen cevaplar ile sınırlıdır.
3. Araştırma verileri 81 kadın ve 76 erkek katılımcıdan elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırma için kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların sorulara doğru ve samimi cevaplar verdiği varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan veri analiz yöntemlerinin geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.
4. Araştırma sonucunda örneklemden elde edilen sonuçların evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

Evlilik Doyumu: Evlilik doyumu; çiftlerin birbirlerine karşı gösterdikleri hem sevgi şekli, cinsel tatmin, iletişim şekli gibi kişisel niteliklerden hem de alınan kararlarda eşitlik, kazanç ve problemleri paylaşma gibi çevresel niteliklerden oluşan bir tatmindir (Sokolsi ve Hendrick, 1999 akt: Çağ ve Yıldırım, 2013).

Duygu Dışavurumu: Kişilerin başka bireylere karşı beklenti ve gereksinimlerini ifade etme şeklidir (Ölçer ve ark., 2010).

Bağlanma Stilleri: Bireyin hem kendisi hemde başkaları hakkındaki genel duygu, düşünce ve inançlarını yansıtan kişiler arası yapılarıdır (Davis, 1999).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Evlilik ve Aile

Evlilik anlamı itibariyle en temel insani ilişkidir. Geçmişten günümüze evlilik yapısı toplumdan topluma değişiklik göstermektedir. Toplumların sosyal yapısı ve özellikleri kişilerin evlilik hayatlarından beklentilerini, ihtiyaçlarını da değiştirir. Kişilerin seçtikleri eşler ve nasıl evlendikleri yaşadıkları toplum şekline göre değişiklik gösterebilir. Bütün bu farklılıkların yanında ne kadar bazı ayırıcı özellikleri olsa da evlilik tüm toplumlarda kabul gören ve değer verilen bir müessesedir. Covey (1997), aile evrendeki en önemli müessese ve toplumun kilit noktası olduğunu belirtmiş ve kişinin ilişkilerinde karşısındaki kişiye nasıl davranacağını aile ortamında öğrendiğini ifade etmiştir (Akt: Canel, 2007).

Evlilik, aile oluşturması ve gelecek neslin devamını sağlaması yönüyle toplumumuzda oldukça değer görmektedir. Evlilik birliğiyle kurulan ailenin sağlam ve sağlıklı olması hem çiftin hem çocukların hem de toplumun sağlıklı ve sağlam bir temeli olması anlamına gelir. Yıldırım (1993), evlilik ve aile kavramlarını, M.Ö. 2000'li yıllardan günümüze değişip gelişerek gelmiş fakat temelde ana niteliklerini korumuş bir olgu olarak ele alır ve aile kavramını, çocukların bakımlarının sağlandığı, beslenip bakıldığı, eğitim ve başarılarının temeli atıldığı yer olarak belirtir. Bu yönüyle de aileyi, kişilerin hayatlarından aldıkları mutluluk ve mutsuzlukların kaynağı olan yer olarak ifade eder.

Evlilik ve aile toplumun küçük bir örneğidir ve kişiyi hem biyolojik hem de ruhsal olarak etkilemektedir. Hem kişinin kendi sağlığı hem de toplumun sağlığı açısından oldukça önemlidir ve sağlıklı bir toplum için ailenin ve evliliğin sağlıklı olması oldukça belirleyicidir (Dönmez ve Tunç, 2019). Benzer şekilde, Hayward ve Zhang (2006), evlilik kavramını bireylerin sağlıklarını iyileştiren ve hayatlarından doyum almalarına yardımcı olan sosyal bir kurum diyerek tanımlamaktadır. Ayrıca evli olmayan bireylerin ölüm oranının evli olanlara göre çok daha yüksek olduğunu da ifade etmiştir.

Sağlam bir evlilik eşlere duygusal, sosyal ve fiziksel yakınlık temin etmektedir. Bireyler eşleri tarafından sıcak duygusal destek elde ettiklerinde, değer gördüklerini, sevdiklerini, saygı duyulduklarını ve değerli olduklarını hissederler. Ayrıca evlilik; psikolojik, sosyal ve ekonomik yarar temin ederek kişilere daha kaliteli bir hayat sunmaktadır. Bütün bunların ışığında sağlıklı evliliklerin kişilerin hayatlarında nasıl artılar sağladığı gayet açıktır; eşler evlilik ile daha huzurlu ve doyumlu bir hayata sahip olmaktadır. Dolayısıyla evliliğin başarısını destekleyen en mühim kavramlardan birinin evlilik doyumu olduğu açıkça görülmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

2.2. Evlilik Doyumu

Evlilik ilişkisinden bahsedilen kaynaklarda evlilik uyumu, doyumu, mutluluğu gibi pek çok kavramla birlikte açıklanmaktadır. Erbek ve diğerleri (2005), evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları arasında yüksek bağlantı olması sebebiyle oldukça sık birbirleri yerine kullanıldığını, çiftlerin doyum elde etmesinin uyumlu oldukları anlamında geldiğini ve bu kavramların birbirlerinden ayrı kavramlar olmadığını belirtmiştir. Kısacası evlilik doyumu kavramıyla eş anlamlı olarak evlilik uyumu kavramı da kullanılabilir.

Spanier ve Lewis (1980), evlilik doyumunu, kişilerin ihtiyaçlarını ne boyutta karşıladığına dair bakış açısı olduğunu belirterek, bununda hem evlilikten sağlanan genel doyum hem de arkadaşlıktan ve cinsellikten sağlanan tatmin gibi daha hususi durumları da açıkladığını belirtmektedir. Bu sebeple evlilik doyumu tek bir etkenden değil birçok etmenin ortak sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Evlilik doyumu; çiftlerin birbirlerine karşı sergiledikleri cinsel doyum, sevgi ve iletişim şekli gibi bireysel niteliklerden oluşmaktadır. Bunun yanında herhangi bir karar alırken ortak hareket edilmesi ve sorunları paylaşma gibi çevresel boyutlardan da oluşan bir tatmindir (Sokolsi ve Hendrick, 1999). Evlilik doyumu hem sebepleri hem de sonuçları itibarıyla insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Buda birçok araştırmaya konu olmasına sebep olmuştur.

Stack ve Eshleman (1998), yaptıkları çalışmada evliliğin kişilerin psikolojik iyi oluşlarını arttırdığını, depresyon seviyelerini düşürdüğünü ifade etmekle birlikte evli bireylerin daha yakın duygusal destek seviyelerine sahip olduklarını belirtmektedir. Ross ve Mirowsky (2002) ise evli kişilerin olumlu sosyal desteğinde etkisiyle daha düşük ölüm oranlarına sahip olduklarını ve evli kişilerin bekar, boşanmış veya dul kalmış kişilere oranla kendilerini daha güvenli hissettiklerini ifade etmiştir. Buradan da

anlaşıldığı gibi evlilik kişinin yaşam kalitesini arttıran bir etmendir ve kişiler daha mutlu bir hayat yaşama evlilik ile sahip olabilirler. Bu bağlamda, evlilikte sağlam temelin oluşmasında en önemli etken evlilikten doyum elde etmektir.

Bradbury ve diğerleri (2000), yapılan araştırmalarla evlilik doyumunu psikolojik, sosyodemografik, bedensel sağlık, psikopatoloji, ebeveynlik tutumları gibi çok boyutlu etmenlerden etkilendiğini belirtmiş ve evlilik doyumunun evlilikte yaşanan stres ve boşanmalar ile ilişkili olduğunu, evlilik doyumunu arttıkça hem boşanmaların hem de yaşanan stresin etkisinin kısmen azaldığını belirtmişlerdir. Bu sebeple evlilik doyumunun sağlanmaması durumunda ciddi problemler ortaya çıkabileceği açıktır.

Buna ek olarak Çağ ve Yıldırım (2013), literatüre bakıldığında duygusal zekanın eğitim düzeyinden etkilendiğini, bu sebeple eğitim düzeyi artan kişilerin aynı şekilde duygusal zekasının da yükseleceğini belirtmiştir. Duygusal zekanın işlevinin artmasının ise kişinin duygusal olarak tatmin olmanın eşiğini de arttıracığından dolayı eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyum oranının azaldığını ifade etmiştir.

2.2.1. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Hayatımızda önemli bir yeri olan evlilik doyumunu kavramı, birçok faktörden etkilenmektedir. Çağ ve Yıldırım (2013), evlilik doyumunda hem eşlerin birbirine sağladığı destek hem de eşten algılanan desteğin oldukça etkili olduğunu, eşlerin birbirini desteklemesi hem duygusal hem bilişsel olaylar arasındaki bağın daha sağlam olmasını sağladığını ve ilişkideki stres ve çatışma düzeyini azalttığını belirtmektedir. Benzer şekilde Dehle ve diğerleri (2001), eşlerin algıladıkları destek seviyesinin evlilik doyumunu ve kalitesiyle ilişkili olduğunu bununda algılanan destek seviyesi arttıkça eşlerin stresinin ve depresif semptomlarının azalmasıyla sağlandığını belirtmiştir.

Mackey ve O'Brien (1995)'de evlilik doyumunu beş faktörün arttırdığını ve bunların çiftlerin iletişimlerinin kalitesi, çatışma kontrolleri, birlikte karar alma, cinsel sıcaklık, psikolojik yakınlık ve güven, empati kurma, saygı ve eşitlik olduğunu söylemiştir. Literatür incelendiğinde bu beş faktörün yanı sıra daha birçok faktörün evlilik doyumuna etki ettiği belirlenmiştir. Örneğin; Bradbury ve arkadaşları (2000)'de çocuk ve eşlerin kişiliklerinin yanı sıra yaşam stresi, sosyal destek ve kişilerarası ilişkilerinde evlilik doyumunda etkisi olduğunu belirtmiştir.

Carstensen, Gottman ve Levenson (1995) ise olumsuz duygusal davranışın yani öfke, üzüntü ve kibir gibi duyguların evlilikten doyum alma ve doyum almama

konusunda en iyi belirleyici etken olduğunu ve olumsuz duygu ifadesinin çiftlerin mutluluk seviyesini ve evlilikten aldıkları doyumunu etkilediğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra, duyguları ifade etmede kadın ve erkekler arasında belirgin cinsiyet farkı olduğunu, kadınların hem olumlu hem olumsuz duygularını erkeklerden daha çok dile döküp ifade ettiğini de vurgulamaktadırlar.

Bu çalışmalara ek olarak Hazan ve Shaver (1987), eşlerin birbiriyle zaman geçirmesi ve ortak paylaşımlarda bulunmalarının evlilik doyumunu arttırdığından bahsederken; benzer şekilde Hirschberger ve diğerleri (2009), evlilik doyumunu bağlamında ilk çocuğun doğması ve ardından gelen 15 yıllık süreci analiz ettiğinde evlilik doyumunun ilk çocuğun doğduğu andan itibaren 15 yıllık süreç boyunca da zamanla hem kadın hem erkek içinde azaldığını belirtmiştir. Ayrıca çocuk doğumunun çiftlerde olumlu ve olumsuz birçok etkisinin olduğunu ifade ederek, çiftlerdeki yeni bebeğin bir yandan mutluluk getirirken bir yandan gerektirdiği sorumluluk ve yorgunluk itibarıyla evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini, eşlerin birbirine eskisi kadar vakit ayıramamasından kaynaklı evlilik doyumunun negatif yönde oldukça etkilendiğini ifade etmiştir.

Öztürk ve diğerleri (2019), yaptıkları araştırmada evlilik doyumunu incelenirken cinsel doyum ve bireylerin kişilik özelliklerinin atlanmaması gerektiğini ve bu iki kavramında evlilik doyumuyla arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde Litzinger ve Gordon (2005), evlilik doyumuyla cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmekle birlikte, bu ilişkinin iletişim şekliyle de şekillendiğini belirtmiştir. Eşlerin yapıcı bir şekilde iletişim kurmada başarılı oldukları takdirde cinsel doyumun evlilik doyumuna çok fazla katkısı olmadığını, fakat çiftlerin yapıcı bir iletişim şekli olmadığında cinsel doyumun oldukça etkili bir faktör olduğunu ifade etmiştir. Kısacası, iletişim problemi olan eşlerin evlilik doyumlarının, yüksek cinsel ilişki tatmini olduğunda arttığını, daha az tatmin edici bir cinsel ilişkiye sahip olduklarında ise tam tersi azaldığını vurgulamıştır.

Neff ve Karney (2005), evlilik doyumunda çiftlerin birbirlerine sağladıkları destek içeren davranış becerilerinde cinsiyet farkı olmadığını ifade ederken, zaman içinde eşlerin birbirlerine destek olmak için hissettikleri sorumluluk duygusunda farklılıklar olduğunu ifade etmiştir. Yani çiftlerin destek sağlama ortalamaları her iki cinsiyette de farklılık göstermezken, bu desteğin zamanlamasında farklılıkların çıktığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde Sokolski ve Hendrick (1999), kişilerin evlilik doyumunun cinsiyetin etkisiyle artıp azalmadığını, bağlılık, eş desteği, tutkulu aşk ve

cinsel doyumun evlilik doyumunu etkilediğini söylemiştir. Juni ve Grimm (1994), ise evlilik doyumunda cinsiyet rolünün etkili olduğunu savunmuş ve feminenliğin evlilikteki etkili iletişimi arttırdığını maskülenliğin ise evlilikte problem çözme davranışını geliştirdiğini belirtmiştir.

2.2.2. Evlilik Doyumuyla İlgili Bazı Araştırmalar

Evlilik doyumunu, insan yaşamındaki yeri ve önemi itibariyle birçok değişkenle birlikte incelenmiştir. Kavram özellikle 1980'lerden itibaren birçok araştırmaya konu olmuştur (Glenn, 1990).

Çağ ve Yıldırım (2013), Ankara ilinde yaşayan 811 evli kişiyle çalışmıştır. Bu kişilerin 363'ü erkek ve 448'i ise kadından oluşmaktadır. Kişisel Bilgi Formu, Eş Destek Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği kullanılarak yapılan araştırmada eş desteği, eğitim seviyesi ve cinsel yaşamdaki memnuniyetin evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Evlilik doyumunun eş desteği ve cinsel yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde ilişkisi çıkarken, eğitim düzeyi ile ise negatif yönde bir ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Aşamalı Regresyon tekniği ile analiz edilen araştırmada cinsiyet, ailenin maddi düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi, karı koca arasındaki yaş farkı ve ev içi sorumlulukların paylaşımı gibi etkenlerin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı ifade edilmiştir.

Üncü (2007) evlilik doyumuyla ilgili yaptığı araştırmada İstanbul ve Yozgat illerinde yaşayan toplam 466 evli kadın ve erkekle çalışmıştır. Yaptığı araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Zeka Ölçeği ve Evlilik Doyum Ölçeği kullanmış ve konu olarak duygusal zeka ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada duygusal zekanın artışının evlilik doyumunu arttırdığı, azalışının ise evlilik doyumunu azalttığı ifade edilmiştir.

Çelebi ve Polat (2019), çocukluk çağında yaşanan travmaların ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu üzerindeki etkisini incelemiş ve katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Semptom Değerlendirme Ölçeği kullanmıştır. İstanbul'da yaşayan 95 evli kadınla yapılan araştırma korelasyonel desenle gerçekleştirilmiş bir araştırmadır. Yapılan araştırmada bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumunun birbiriyle anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur.

Kasapoğlu ve Yabanigül (2018), maneviyatın etkisinin eşlerin evliliklerinden aldıkları doyuma ve yaşam doyumlarına nasıl etki ettiğini araştırmıştır. Yapılan nicel

araştırmada İstanbul'da yaşayan 586 evli bireyle çalışılmıştır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Manevi Yönelim Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ise evlilik doyumunun maneviyat ve yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşam doyumunu ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide maneviyatın az da olsa bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pehlivanlı ve İkizer (2020), erken dönem uyum bozucu şemaların ve bireylerin yaşadığı yerin evlilik doyumunu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma 268 kişiden oluşmuş ve bu kişilerin 120'si kırsal bölgelerde, 168'i ise kentsel bölgelerde yaşayan kişilerdir. Araştırmada demografik bilgi formu, Young şema Ölçeği ve ift Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre kırsalda yaşayan evli bireylerin kentte yaşayanlara göre evlilik doyum düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca şema boyutlarında kırsalda yaşayan katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Ve kırsal ve kentsel bölgelerde yaşayan kişilerin erken dönem uyum bozucu şemalarının evlilik doyumlarını etkilediği sonucuna varılmıştır.

Parlar ve Akgün (2018), araştırmasında evli kişilerin sorun çözme becerilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri ve evlilik doyumları ile ilişkisini araştırmıştır. İstanbul'da yaşayan 224'ü kadın 50'si erkek toplam 274 evli bireyin sonuçları incelenmiştir. Katılımcılara Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Evlilikte Problem özme Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan alışma sonucunda ise katılımcıların problem çözme becerilerinin ve bilinçli farkındalık düzeylerinin evlilik doyumunu ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmış ve evlilikte problem çözme yetisinin evlilik doyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Glenn (1990), çalışmasında evliliğin ilk bir yılında çiftlerin evlilik doyumunun zamanla düştüğünü fakat evlilik süresince ebeveyn olmadan önce ve ebeveyn olduktan sonraki zaman dilimleri kıyaslandığında bireylerin ortalama evlilik doyum düzeylerinde herhangi bir artış veya azalışın olmadığını belirtmiştir.

Sacco ve Phares (2001), araştırmasında evlilik doyumunda partnerlerin kendi hakkındaki düşünceleri ve eşleri hakkındaki düşünceleri bağlamında incelemiştir. Araştırmada öz-doğrulama teorisi ve öz saygı geliştirme teorisi baz alınmıştır. Araştırma sonucunda ise kişiler eşleri tarafından negatif değerlendirdiklerinde evlilik doyumlarının düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple bulgular öz-doğrulama teorisi ile tutarsızlık gösterirken, öz saygı geliştirme teorisiyle tutarlılık göstermiştir. Yani bireyin kendi kendisini olumlu veya olumsuz değerlendirmesinden, eşinin onu olumlu

veya olumsuz değerlendirmesi evlilik doyumunu üzerinde daha anlamlı bir ilişkiye sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cupach ve Comstock (1990), araştırmasında 402 evli bireyle çalışmış ve cinsel tatmin ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ise cinsel ilişkinin ve doyumun evlilik doyumuyla anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde Donnelly (1993), 6.029 evli bireyle çalışarak pasif cinsel ilişkinin evlilikteki etkisini incelemiş ve cinsel hayatları aktif olmayan çiftlerin evlilik doyumlarının ciddi şekilde düşük olduğunu belirtmiştir. Farah ve Shahram (2011) de yine cinsel ilişki eğitiminin evlilik doyumuna pozitif yönde etki ettiğini, kişilerin bu eğitimle eşe karşı daha olumlu duygular oluşturduğunu, problem çözme becerilerinde, cinsel ilişkilerinde ve genel olarak evlilik doyumlarında pozitif yönde bir etki yaptığını ifade etmiştir.

Yapılan hem yurt içi hem de yurt dışı araştırmalardan da görüldüğü üzere evlilik doyumunu birçok değişkenle birlikte incelenmiş ve çok sayıda değişkenle evlilik doyumunu arasında anlamlı ilişki çıktığı görülmüştür. Bu da sağlıklı bir toplum için evlilik doyumunu kavramının nasıl bir önem arz ettiğini açıkça göstermektedir.

2.3. Duygu Dışavurumu

Duyguların ne anlama geldiği konusunda kişilerin sezgisel fikirleri olmakla birlikte tam olarak tanımını yapmak oldukça zordur. TDK (2020), duygu kavramı, herhangi bir nesne, durum veya kişilerin insanın iç dünyasında oluşturduğu intiba olarak tanımlanmaktadır. Frijda (1988) ise duyguyu, birey için önemli olan durumlara verilen yanıtlar şeklinde tanımlamaktadır. Ayrıca duyguların kişiye ait öznel deneyimler olduğunu belirterek, kişinin kendi içinden ve dışarıdan gelen uyaranlara karşı verdiği fizyolojik tepkiler, sözel olmayan ifadeler, bazı zihinsel değerlendirmeler ve eylem hazırlığı gibi reaksiyonlar olarak açıklamaktadır.

Duygular ve bilişsel süreçler sosyal iletişimin ayrılmaz bir parçasıdır. Duyguların kökeni, gelişimi, deneyimlenmesi ve yayılması da kişilerarası iletişim yoluyla ortaya çıkmaktadır. Kişilerin duygu dışavurumlarının birincil olarak sosyal etkileşim ile belirlendiği ve kişilerarası iletişim yoluyla ifade edildiği belirtilmiştir. Bu sebeple kişilerin duygu ifadeleri ancak onları çevreleyen kişilerarası iletişimleriyle birlikte incelendiğinde tam olarak analiz edilebileceği ifade edilmiştir (Andersen ve Guerrero, 1996). Benzer şekilde Trierweiler ve diğerleri (2002), sosyal etkileşimde duygu dışavurumunun güçlü etkisi olduğunu savunmuştur. Duyguyu deneyimlemenin

ve duyguyu ifade etmenin farklı bileşenler olduğunu ifade ederek, belirli bir duygunun birey tarafından deneyimlenmesinin duygusal ifadeyi garanti etmeyeceğini belirtmiştir.

Ayrıca duygular, kişilerin çevreden gelen durum ve şartlara uyarlanabilir bir şekilde yanıt vermesine yardımcı olmaktadır. Ancak refleks gibi biyolojik eğilimli davranışların aksine duygular insanları belirli bir şekilde hareket etmeye mecbur bırakmaz sadece ne yapılabileceklerine dair bilgiler verir. Buda kişiye duygusal dürtüleri kendi iradesiyle reddedebilme olanağı sağlamaktadır. Yani, bireylerin dürtüleri deneyimleme, ifade etme veya reddetmeleri duygu dışavurumunda kişiler arası farklılıkların olmasına sebep olmaktadır (Gross ve John, 1997). Benzer şekilde Çelik (2015), kişilerin hayatları boyunca karşı karşıya kaldıkları olayların bireylerde farklı içsel süreçlere sebep olduğunu ve bu sebeple de kişilerin duygu dışavurum şekillerinin de farklı olacağını belirtmiştir. Ayrıca duyguları ifade edebilme sürecinin de kişiler arasında farklılıklar gösterdiğini, bazı kişilerin hissettiklerini söze dökmeden yüzlerinden bile duyguları anlaşılabilirken, bazılarının ise hissettiklerini ifade etmesinin daha zor olduğunu belirtmiştir. Duyguların ifadesindeki bireysel farklılıkları ve sonuçlarını da Akın (2011), her ne kadar duygu dışavurum şekilleri farklılık gösterse de psikoterapistlere göre duyguların ifadesi her türlü şartta hem fiziksel hem psikolojik iyi oluşun gelişmesinde oldukça etkilidir diyerek belirtmiştir.

Birçok araştırma duygu dışavurumunu açıklarken olumlu ve olumsuz duyguları ifade etmede bir farklılık olup olmadığını incelemiştir. Frederickson (1998), çalışmasında olumlu duyguların kişinin bilişsel ve sosyal kaynaklarını oluşturmaya yardımcı olduğunu ve kişinin dikkatini ve esnek düşünmesini geliştirdiğini bununda kişide sosyal, entelektüel ve fiziksel becerilerini geliştirerek kişiler arası ilişkilerini ve sosyal bağlarını arttırdığından bahsetmiştir. Benzer şekilde King (1993), duygu dışavurumunun kişilerarası ilişkilerin kalitesinde oldukça etkili olduğunu ve partnerlerin birbirine yakınlık ve tatmin hissetmesinde de belirleyici bir faktör olduğunu belirtmiştir.

Duyguların olumlu ve olumsuz diye gruplandırılıp yorumlanmasının yanı sıra duygu ifadelerinin evrensel ya da kültüre özgü olması da birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu durumu Matsumoto ve Kupperbusch, (2001), duygu dışavurumunun kültürel etmenlerden etkilendiğini ve kişilerin bulunduğu kültürde aşına oldukları duyguları daha rahat dışa vururken, aşına olmadıklarını ise dışa vuramamaktadır diyerek savunmaktadır. Mesquita (2001), çalışmasında kültürel özelliklerin duygu dışavurum düzeyleri üzerindeki etkisini incelerken bireyselliğin ön planda olduğu kültürlerde yaşayan insanların daha kendileri odaklı ve daha az duygu dışa vurumuna sahip

olduklarını, toplulukçu kültürlerde yaşayan insanların ise daha çok başkaları odaklı ve daha çok duygu dışavurumuna sahip olduklarını belirtilmiştir.

Benzer şekilde Gross ve John (1995), toplumdaki kuralların kültürler aracılığıyla aktarıldığını dolayısıyla kişilerin duygu dışavurumlarında kültür ve etnik kökenlerinden gelen tipik duygusal ifade kalıpları kullandıklarını belirtmiştir. Kang ve diğerleri (2003), de bu durumu kültürlerin farklı değerlere ve kaynaklara farklı derecelerde önem verdiklerini bunun da toplumların duygu ifadeleri ve yaşam doyumlarında farklılıklar oluşmasına sebep olduğu şeklinde açıklamıştır. Elfenbein ve arkadaşları (2007) ise araştırmaların bazılarının duygu ifadelerinde evrensel ve biyolojik temelli olduğundan bahsedildiğini ve örnek olarak ise insanlarla hayvanların duygusal ifadelerindeki benzerliklerin verildiğini ifade etmiş, fakat buna rağmen çoğu araştırmacının duyguların hem evrensel hem kültürel olduğunda hem fikir olduklarını, duygular üzerinde ikisinin de ortak etkisi olduğunu belirtmiştir.

Duyguların dışavurumunda kişi birçok avantaj elde etmesine karşın, bastırılıp ifade edilmediğinde de birçok dezavantajı beraberinde getirmektedir. Kennedy-Moore ve Watson (2001) travma ya da stresli yaşam olaylarında kişilerin bu olumsuz duygunun yoğunluğundan korktukları için duygularını bastırmaya meyilli olduğunu fakat tam tersi duygu dışavurumunun kişiyi rahatsız edici düşüncelerden korkup bu düşünceleri bastırmak yerine bu duygu ve düşünceleri kabul etmesine sebep olduğunu, bastırıldığı takdirde stresli durumun devam ettiğini ifade etmiştir. Friedman ve Booth-Kewley (1987), çalışmasında duyguların bastırılmasının birçok psikopatolojik problemlerle hatta kalp hastalığı gibi bedensel hastalıklarla dahi ilişkisi olduğunu belirtmiştir (aktaran, Akın 2011). Shaw ve arkadaşları (2013) da benzer şekilde çalışmasında duyguları bastırmanın yine bedensel bir hastalık olan yüksek tansiyon riskini arttırdığını çalışmalarıyla göstermiştir. Buna ek olarak, duyguların bastırılmasının depresyon (Sloan ve diğerleri, 2001), borderline kişilik bozukluğu (Herpertz ve ark., 2001) ve şizofreni (Earnst ve Kring, 1999) gibi psikopatolojilere de sebep olduğu çalışmalarla gösterilmiştir.

Birçok araştırma duygu dışavurumunda cinsiyetin etkisini de incelemiştir. Gross ve John (1995), duygu ifadesinde kadın ve erkekler arasında belirgin bir fark olduğunu, kadınların duygularını erkeklerden daha çok dışa vurduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde Kring ve Gordon (1998), duygu dışavurumunda cinsiyet farklılığı olduğunu ele almış, kadınların gerek biyolojik gerekse diğer sosyal sebeplerden ötürü erkeklerden daha çok duygularını ifade ettiklerini vurgulamıştır. Buna ek olarak, Çelik (2015), duygusal

dışavurum, olumlu dışavurum ve olumsuz dışavurum değişkenlerinin cinsiyetle anlamlı ilişkisi olduğunu belirtirken Carstensen ve diğerleri (1995)'de duygu dışavurumunda, hem öfke, üzüntü gibi negatif duygularda hem de sevinç, eğlence gibi pozitif duygularda kadınların erkeklerden daha iyi bir şekilde duygularını ifade ettiğini hatta bunun yanı sıra erkeklere göre daha iyi bir dinleyici olduklarını belirtmiştir.

Duygu dışavurumunda cinsiyetin etkisinin yanında toplumsal cinsiyet rollerinin de etkili olduğu görülmüştür. Brody (1985), yaptığı çalışmada kültürel olarak gelen cinsiyet rolleri sebebiyle erkeklerinde kadınlarında onlara toplumsal olarak uygun olmadığını düşündükleri birçok duyguyu bastırdıklarını ifade etmiş ve mesela kadınların acizlik, utanma, kaygı ve imrenme gibi duyguları daha çok ifade ederken, öfke ve suçluluk gibi duyguları erkeklerden daha az ifade ettikleri belirtilmiştir. Benzer şekilde Lavee ve Ben-Ari (2004) çalışmalarda cinsiyetin, toplumsal cinsiyet rollerinin ve kişilerin maskülenlik ve feminenlik derecesinin evlilik doyumuna etki ettiğini belirterek desteklemiştir. Çalışmalardan da görüldüğü üzere, duygu dışavurumunda toplumsal cinsiyet rolleri de oldukça etkili bir faktördür. Kadınlar toplumsal cinsiyetin onlara yüklediği daha naif duyguları dışa vurmada daha meyilliyken erkekler ise yine toplumsal cinsiyetin onlara yüklediği daha güçlü ve sert tepkileri gösterme eğilimindedir.

Gross ve John (1995), duygu dışavurumunda etkili olduğu düşünülen faktörlerden birinin de kişilik özellikleri olduğunu ifade etmiştir. Birçok kişilik özelliği hem duygusal hem de ifade edici davranışla alakalı olduğundan dolayı kişilik özelliklerinin duygusal ifadeyi etkilediği düşünülmüştür ve buna örnek olarak ise Beş Büyük Faktör Kuramındaki kişilik özellikleri ele alınmıştır. Örneğin nevroitiklik (kararsızlık-duygusal dengesizlik) duygusal kararlılık ile zıt kavramlardır ve öfke, kaygı, üzüntü ve gerginlik gibi pek çok olumsuz duyguyu içermektedir. Dışadönüklük ve uyumluluk kişilerarası iletişimi içerirken, deneyime açıklık bireyin zihinsel ve deneyimsel yaşamının genişliği ve derinliğini içermektedir. Vicdanlılık ise göreve ve sorumluluğa davranışı tanımlamaktadır. Kısacası, olumlu duygular dışadönüklük, deneyime açıklık ve uyumluluk gibi kişilik özellikleri ile ilişkiliyken, olumsuz duygular ise nevroitiklik ile ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde Trierweiler ve diğerleri (2002), olumlu ve olumsuz duyguların ifadesinde hem mizaç hem de kişilik özelliklerinin etkili olduğunu ifade etmiş özellikle dışadönüklük ve nevroitiklik ile duygu dışavurumu arasındaki anlamlı ilişkiye ulaşan birçok araştırma olduğunu belirterek duygu ifadesinin

kişilik ile düzenlenebileceğini dile getirmiştir. Lavee ve Ben-Ari (2004) de yine kişilik özellikleri ile duygu dışavurumunun evlilik kalitesi ile ilişkili olduğunu savunmuştur.

Buna ek olarak Friedman ve diğerleri (1980), birçok kişilik özelliklerinin duygu dışavurumuyla ilişkisi olduğunu belirterek, sinirlilik, baskınlık, dürtüsellik ve saldırganlık gibi duyguların kökeninin duyguların ifadesinden veya kontrolünden kaynaklandığını belirtmiştir. Ayrıca buna ek olarak baskın kişilik özelliğinin etkili, zorlayıcı ve ikna edici duygu ifadesiyle ilişkisi olduğunu da ifade etmiştir.

2.3.1. Duygu Dışavurumuyla İlgili Bazı Araştırmalar

Duygu dışavurumu önemi itibariyle geçmişten günümüze birçok araştırmaya konu olmuştur. Çelik (2015), çalışmasında lise son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini duygusal dışavurum açısından incelemiştir. Araştırmasında İstanbul Sultangazi ilçesinde yaşayıp ortaöğretim okullarında 12. Sınıfta okuyan 382 öğrenciyle çalışmıştır. Araştırma sonucunda ise öğrencilerin umutsuzluk düzeyi ile duygusal dışavurum ve olumlu dışavurum arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Kring ve Gordon (1998), yaptıkları ilk araştırmada 22 kadın ve 21 erkek lisans öğrenciyle çalışmış ve bu öğrencilere duygusal film izlettirmiş ve deneyimledikleri duyguların raporda farklılık göstermemesine rağmen, erkeklere kıyasla kadınların duygularını daha çok ifade ettiğini belirtmiştir. Yapılan ikinci araştırmada ise yine lisans öğrencilerine duygusal film izlettirilmiş ardından duygu dışavurumu öz bildirim ölçeği uygulanmış ve cinsiyet rolünün ve ailedeki duygu dışavurumunun etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda ise, birinci araştırmaya benzer sonuçlar çıkmış ve bireylerin cinsiyet rolü özelliklerinin (maskülenlik ve feminenlik açısından) ve ailedeki duygu dışavurumlarının, cinsiyet ve duygu dışavurumu arasındaki ilişkiyi hafiflettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer şekilde Akan ve Barışkın (2017), Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik ölçütlerini kültür ve cinsiyet bağlamında incelediği çalışmasında İzmir ilinde yaşayan 115'i kadın 98'i erkek toplam 213 kişiyle çalışmıştır. Araştırma sonuçlarında duygusal ifade ve dürtü gücü alt ölçeklerinde kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığını, gizleme alt ölçeğinde ise erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığını bulmuştur. Buradan da kadınların erkeklerden daha çok duygularını ifade ettikleri ve deneyimledikleri duyguları daha yoğun bir şekilde yaşayabilecekleri sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Barchard (2001) yine Berkeley

Duygu İfadesi Ölçeğinde bazı maddelerin duygusal deneyimle bağlantılı olduğunu, olumlu ya da olumsuz duygu ile bağlantılı olmadığını belirterek desteklemiştir.

Mesquita (2001), çalışmasında bireysel kültüre sahip 86 Hollandalı ve toplumcu kültüre ait 171 Surinam ve Türk kökenli Hollanda'da yaşayan bireyler arasında kültürün etkisini incelemek için araştırma yapmış ve toplumcu kültüre ait olan kişilerin duygularını bireysel kültüre ait Hollandalı bireylerden daha çok ifade ettiğini, bireyselliğin hakim olduğu kültüre sahip olan kişilerin daha ilişkisel kaygılar ve kendi öz benliklerine ait duygularla daha çok ilişkili oldukları bulunurken, toplumsal kültüre sahip kişilerin ise sosyal çevrenin etkisiyle sosyal değerlere ait duygularla daha ilişkili oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, Kang ve arkadaşları (2003), kültürün etkisinin duygu ifadesi, kişilerarası ilişki kalitesi ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemiş ve çalışma Afro-Amerikalı, Asya Amerikalı, Koreli ve Çinli gruplarda test edilmiştir. Yapılan araştırmada bireysel toplumlarda kişilerarası ilişkileri iyi bir şekilde sürdürmek için duygusal ifade gücünün daha önemli olduğu, toplumcu kültürlerde ise duygusal farklılaşmanın kişiler arası ilişkilerin gelişimine katkı sağladığı ifade edilmiş bunun da benlik saygısına ve yaşamdan doyuma katkı sağladığı gösterilmiştir.

Küpana (2019), çalışmasında mesleki piyano eğitimi alan öğrencilerin duygu dışavurum düzeylerini bazı değişkenler açısından ortaya koymuştur. 2015-2016 eğitim öğretim yıllarında bazı üniversitelerde piyano öğrencisi olarak öğrenim görmekte olan 32 öğrenciyle çalışmış, katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Berkeley Duygusal Dışavurum Ölçeği ve Bilinçli-Farkındalık Ölçeği uygulamıştır. Elde edilen sonuçlara göre ise piyano öğrencilerinin duygusal dışavurum düzeylerinin cinsiyet ve piyano dersi başarıyla anlamlı olarak değişiklik gösterdiği fakat yaş, üniversite türü, çalışma saatleri gibi değişkenlerle anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu dışavurum düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Pennebaker ve Beall (1986)'ın çalışmasında travma geçiren kişilerin travma hakkında düşüncelerini ve hissettiklerini yazıya dökmeleri istenmiş ve ardından yapılan gözlemlerde yazarak duyguları ifade etmenin, kişinin yaşadığı travmanın psikolojik, bedensel ve genel sağlık durumuna zarar vermesini azalttığını belirtmiştir. Travma geçiren kişilerin yazarak duygularını ifade ettiklerinde, olay hakkında konuşmadan da yüzleşmiş olduklarını ifade etmiştir (Akt: Smyth 1998). Buradan da duyguların sadece sözel olarak değil yazılı olarak ifadesinin de kişiye yarar sağladığı gösterilmiştir.

Duygu dışavurumu kavramı literatürde psikopatolojik anlamda en çok şizofreniyle birlikte çalışılmıştır. Earnst ve Kring (1999), şizofreni hastalarının duygusal uyarıları deneyimleme de belirgin farklılıklar göstermemelerine karşın, duygusal uyarana karşı gösterilmesi beklenen pozitif ve negatif yüz ifadelerinin oldukça az olduğunu belirtmiştir. Duygu ifadesinde bozukluk olmasının şizofreninin negatif semptomlarından biri olduğunu ve şizofrenideki düz duygulanımın (duyguları yüz ifadesi, ses veya hareketle ifade etme yetisinin eksilmesi) dışarıya karşı duygu ifadesinin azalmasına işaret ettiğinden dolayı azalmış ifadenin bulgularıyla tutarlı olduğunu belirtmiştir.

Duygu dışavurumunun kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu da birçok araştırmada gözlenmiştir. Lavee- Ben-Ari (2004), 197 İsraili çiftten oluşan çalışmada kişilik özelliklerinin ve çiftlerin duygu dışavurumlarının evlilik doyumlarına olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmada, kadınların nevrotik kişilik özelliği ve duygusal dışavurumları bağlamında erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını, fakat evlilik kalitelerinde anlamlı bir cinsiyet farklılığı bulunmadığını ifade etmiştir. Ayrıca, Nevrotik kişilik özelliğinin her iki eşin evlilik kalitesinin de güçlü bir belirleyicisi olduğunu, kadınların algıladıkları evlilik doyumunun hem kendilerinin hem de partnerlerinin duygusal dışavurumuyla olumlu bir şekilde ilişkiliyken, kocaların algıladıkları evlilik doyumunun ise ne kendi duygu dışavurumlarıyla ne de eşlerinin duygu dışavurumlarıyla ilişkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Geçmişten günümüze duygu dışavurumu çoğunlukla klinik örnekleme ele alınmasına karşın, günümüzde evlilik doyumunu gibi sosyal kavramlarla da daha sık ele alınmaya başlamıştır. Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2017) demografik değişkenler, duygu dışavurumu, depresyon, empati ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 167 evli çift ile çalışmıştır. Araştırmasında Duygu Dışavurum Düzeyi Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Empati Eğilim Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda ise duygu dışavurum düzeyinin evlilik uyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak, duygu dışavurumunun sosyal kavramlarla olan anlamlı ilişkisi ortaya çıktığı için klinik örneklemlere ek olarak sosyal kavramlarla da birlikte daha sık bir şekilde ele alınmaya başlamıştır.

2.3.2. Duygu Dışavurumu ve Evlilik Doyumu

Erbek ve arkadaşları (2005), daha önceden de belirtildiği gibi evlilik doyumunu ve evlilik uyumu arasında yüksek bağlantı olmasından dolayı birbirleri yerine

kullanılabilmekte olduğunu ifade etmiştir. Bu sebeple evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları eş kavramlar gibi düşünülerek incelenmiştir. Özgüven (2000), çiftlerin birbirleriyle hissettiklerini paylaşarak, empati kurarak ve sevgi duygularını birbirlerine ileterek uyumlu bir evliliğe sahip olabileceklerini belirtmiştir. Duygu dışavurumu kavramı ihtiyaç ve beklentilerimizi karşı tarafa iletmek anlamına geldiği için (Ölçer ve arkadaşları, 2010) evlilik doyumunda da duygu ifadesi ve dışavurumu tatmin olmayı sağlayan ana kriterlerden biridir.

Ingolsby ve arkadaşları (2005), duygu dışavurumu ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtmiştir. Carstensen ve diğerleri (1995), çift ilişkilerinde pozitif ve negatif bir sürü duygu yaşandığını ve ilişkinin sağlığı açısından önemli bir yeri olan çiftler arası uzlaşımın olabilmesi için duygusal ifade ve iletişimin yerinin oldukça gerekli olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak araştırmasında mutlu çiftlerin tarafsız, komik ve sevecen duygularla ilişkilendirildiğini, mutsuz çiftlerin ise daha olumsuz duygular olan kızgınlık, aşağılama ve üzüntü gibi duygularla ilişkilendirildiğini ifade etmiştir. Feeney (1999), evlilik doyumuyla hem pozitif hem negatif duyguların kontrol edilmesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiş, eşlerin kendi olumlu duygularını ifade ettiklerinde evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Lavee ve Ben-Ari (2004), evlilikte şefkat, hassasiyet ve kırılabilirlik gibi duyguların paylaşımının ilişkide samimiyet ve güven duygusu oluşturduğunu, öfke, acı ve hayal kırıklığı gibi duyguların paylaşımının ise ilişkide sıkıntıya yol açabileceğini ve evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyeceğini ifade etmiştir. Bunun yanı sıra duygu ifadesinin sosyal ilişkilerde iletişimin bir parçası olduğunu ve bir şekilde duyguları ifade etmenin partnere ulaşmanın ve ilişkiyi yönlendirmenin bir yolu olduğunu da dile getirmiştir. Bu sebeple kişilerin duygu dışavurumuyla hem kendisinin hem de partnerinin duygusal farkındalığını arttırdığını ek olarak ise hem kendileri hakkında bilgi verdiklerini hem de partneri hakkında izlenimler elde ettiklerini ifade etmektedir.

Gable ve diğerleri (2004), pozitif duyguların paylaşımının hem kişinin kendi içindeki hem de kişilerarası ilişkideki yararlarını araştırmıştır. Kişinin stresli yaşam olaylarından sonra nasıl üstesinden geldiğini veya psikolojik iyi oluş halini nasıl devam ettirebileceğini ayrıntılandırmıştır. Araştırmaya göre kişi günlük stresli bir olay yaşadığında veya daha büyük bir yaşam olayı ile karşı karşıya kaldığında destek almak için duygularını karşı tarafa ilettiğinde kişinin sağlığına açıkça faydası olduğu görülmüştür. Buna ek olarak araştırmada yine olumlu duyguların paylaşılmasının

kişinin o duruma biçtiği olumlu duygulanım ve değeri arttırdığını ve beklenilenden daha üst seviyede bir etki yaşandığını belirtmiştir. Kısacası, duygu dışavurumu ve hissedilenlerin ifade edilmesi evlilik ilişkisinde beklentilerin karşılanıp mutlu olmaya zemin hazırladığından dolayı, evlilik doyumunun da sağlanmasında oldukça etkilidir.

Carstensen ve diğerleri (1995) ise, evlilik doyumunda duygu dışavurumunun etkisini, çiftlerin yaşı bağlamında incelemiş ve belirgin farklılıklara ulaşmıştır. Yaş olarak daha büyük ve evlilik süresi daha uzun çiftlerin genç ve kısa süreli evli çiftlere göre daha az olumsuz duygu ifadesinde bulduklarını ve daha çok sevgi dolu ifadeler kullandıklarını belirtmiştir. Ayrıca bu durumun duygusal yoğunluğun azalması ve daha düşük düzeyde olumsuz etkiden kaynaklanabileceğini bununda daha az ciddi evlilik sorunlarıyla ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Kısacası, olumsuz duygu ifadesinin bireylerin yaşına göre değiştiğini fakat daha yaşlı ve uzun evlilik süresine sahip çiftlerin olumsuz duygu ifadesini daha az olmakla birlikte yine de sergilediklerini belirtmiştir. Fakat bunun yanında olumsuz duygu ifadesinin evlilik doyumuyla anlamlı ve negatif yönde bir ilişkisi olduğunu da ifade etmiştir.

2.4. Bağlanma Kuramı

Yeni doğan bebekler hayatlarını devam ettirebilmek için duygusal bağ kurma ihtiyacı hissederler ve bu eğilim bebeklerin bağlanma sistemini oluşturmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). İlk olarak İngiliz psikanalist John Bowlby tarafından ortaya atılan Bağlanma kuramı, bebeklikte başlayan ve çocuğun güven ihtiyacının karşılanması ve sağlıklı bir şekilde gelişimini tamamlaması için ebeveyniyle kurduğu ilişki olarak açıklanmaktadır (Bowlby, 1969).

0-2 yaş arası bebeklik dönemi olarak açıklanır ve bebeğin duygusal, fiziksel ve zihinsel bağlarının en hızlı bir şekilde olgunlaştığı dönemdir. Bu sebeple bu dönemde sadece fiziksel ihtiyaçların sağlanması bebek için yeterli olmamaktadır. Bebeğin henüz yeteri kadar becerileri gelişmediği için bakım veren bireye karşı bağımlı olduğu görülür. Bu süreçte bakım verenle kurduğu birebir bağ ise, fiziksel ihtiyaçlarının yanında hem zihinsel hem de duygusal olgunlaşması için de oldukça kıymetlidir (Tüzün ve Sayar, 2006). Benzer şekilde Bowlby'ye göre bağlanmanın temel varsayımı bebek doğduğu an itibarıyla muhtaç ve zayıf olduğundan dolayı sadece bir yetişkinin koruma ve bakımıyla hayatta kalabilecek olmasıdır. Bu koruma ve bakım sonrası ise bebekler bakım verene karşı yakınlığı sürdürme davranışları gösterirler (Hazan ve Shaver, 1994). Neredeyse her çocuk bir sıkıntısı olduğunda veya dönmeyi tercih ettiğinde alıştığı kişiyi (genellikle

anne figürü) tercih etmektedir. Fakat o kişinin yokluğunda tercihen çocuk iyi tanıdığı başka biriyle de iletişim kurabilmektedir. Bu tarz durumlarda çoğu çocuk açık bir hiyerarşi gösterir ve ciddi durumlarda ve başka kimse olmadığında bir yabancıya bile yaklaşabilmektedir. Kısacası, bağlanma davranışı farklı durumlarda çeşitli bireylere gösterilebilirken, kalıcı bağlanma veya bağlanma bağı çok az kişi ile sınırlıdır. Ve böylesine açık bir ayrımı yapamayan çocuk ileride muhtemelen ciddi problemler gösterecektir (Bowlby, 1982).

Bağlanma ve bağlanma davranışı eski zamanlarda aynı kavramlar gibi ele alınmakta ve bazı klinisyenler bağlanmanın bir davranış versiyonundan başka bir anlamı olmadığını ileri sürmektedir. Oysa bağlanma, çocuğun bağlılık hissettiği kişiye karşı yakınlık arama ve iletişim kurma ve bunu özellikle belirli koşullar altında yapmaya son derece eğilimli olması anlamına gelmektedir ve bu da çocuğun bir niteliği haline gelir ve zaman içinde yavaşça değişerek o andaki durumdan etkilenmeyen kalıcı bir özellik haline almaktadır. Buna karşın bağlanma davranışı ise kişinin istenen bir yakınlığı sağlamak veya bu yakınlığı devam ettirmek için yaptığı çeşitli davranış şekillerinden biri anlamına gelmektedir (Bowlby 1982). Bağlanma davranışı, bireyin dünyayla daha iyi başa çıkabilmek için başka bir kişiyle yakınlık kazanması ve onu sürdürmesiyle sonuçlanan davranış biçimidir. Kişi korktuğunda, yorulduğunda veya hastalandığında en belirgin şekilde ona bakım verenle rahatlamaktadır, diğer zamanlarda ise bağlanma davranışı daha az açığa vurulmaktadır (Bowlby, 1982).

Benzer şekilde Ainsworth ve arkadaşları (1978), bağlanma ve bağlanma davranışı arasındaki farkı çocuğun bağlanma figürüyle ayrılması ve yeniden birleşmesine verdiği tepkilerle açıklamıştır. Bağlanma davranışının varlığı veya yokluğu veya ortaya çıktığı yoğunluk durumsal faktörlere göre değiştiğini ifade ederek bir çocuğun aç, yorgun veya hasta olduğunda bağlanma davranışını, zinde, tok ve sağlıklı zamanına göre daha çok sergilediğini ve bağlanma davranışının ortaya çıkması ve yoğunluğunun günden güne veya durumdan duruma değişse de çocuğun bağlanma figürüyle olan bağının gücünün değişmeyeceğini belirtmiştir. Buradan da bağlanma davranışı gerek niteliği gerekse yoğunluğu sebebiyle farklılıklar gösterirken, bağlanmanın kısa sürede bu şekilde bir farklılık gösteremeyeceği açıkça gösterilmiştir.

Bağlanma davranışına atfedilen faktör biyolojik işlevi korumaktır. Birey için her zaman acil durumlarında yardımına koşacak hazır ve istekli biri olması ve o kişiye yakın olmak kişi tarafından yaşı ne olursa olsun hayat sigortası gibi değerlendirilir (Bowlby, 1982). Buradan da anlaşıldığı üzere kişilerin hayatlarında ciddi bir yeri olan

bağlanma kavramı sadece çocukluk değil gelecek yaşantılarda da etkisini göstermektedir.

Bowlby'nin araştırmalarının çıkış noktalarından biri Harlow'un çalışmalarıdır. Harlow anne ile bebek arasındaki bağlanmanın annenin bebeğın temel ihtiyaçlarını sağlamasından kaynaklandığını ileri sürmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006). Bu fikri kanıtlama amacıyla Harlow maymunlarla yaptığı deneyde maymunlara iki seçenek sunarak birinde yemek sağlamayan ama yumuşak kukla bir anneye karşılık yemek sağlayan fakat sert bir kukla anneye çıkararak süt içmelerini beklemiştir. Fakat maymunların sütü içip ardından yumuşak kukla anneyi tercih ettikleri görülmüştür. Benzer şekilde korkutucu bir uyararla karşılaşınca maymunların yine yumuşak kukla anneyi tercih ettikleri gözlenmiştir. Buradan ise bağlanmanın sadece temel ihtiyaçları karşılamaktan kaynaklı bir süreç olmadığı, aynı zamanda rahatlık, güven ve sıcaklık arama davranışı olduğu düşüncesi ortaya atılmıştır (Bowlby, 1982).

Kısacası, araştırmalarda çocuğun annesiyle yakın bağ geliştirmesinin sebebi yaygın bir şekilde onu beslemesi olarak kabul görmekte ve birincil ve ikincil olmak üzere iki çeşit dürtü kabul edilmekteydi. Birincil dürtünün yemek olduğu düşünülürken ikincil dürtünün ise bağımlılık, sıcaklık olduğu düşünölmekteyken bu görüşün zaman içinde gerçekle uymadığı Harlow'un çalışmasının ardından açıkça görülmüştür. Çünkü doğru olması durumunda bebeklerin onu besleyen kim olursa olsun ona kolaylıkla yakınlık hissetmesi beklenirken böyle bir durum gözlemlenmemiştir (Bowlby, 1982).

Bowlby (1973) bağlanma kuramında içsel çalışan modeller adlı zihinsel süreçten bahsetmektedir. Bu süreç bebeğın kendisine olan algısı ve bağlanma figürüne ilişkin bilişinden oluşmaktadır. Bebek ihtiyaç duyduğunda bağlanma figürünü ulaşılabilir bulur ve olumlu tepki görürse kendisinin sevmeye ve değer görölmeye layık olduğuna dair şemalar geliştirirken, bağlanma figürü içinde ulaşılabilir ve destekleyici olduğuna dair şemalar geliştirir. Aksi durumda, bebek ihtiyaç duyduğunda bağlanma figürüne ulaşamazsa veya olumlu bir destek göremezse, kendisinin sevmeye değmez olduğuna dair, bağlanma figürünün ise reddedici olduğuna dair şeması gelişir. Bebeğın geliştirdiği bu bilişsel süreç ileriki yaşlarında da pekişir ve bu deneyimleri ileriki yaşlarındaki ilişkilerinde de bir prototip görevi görerek ilişkideki beklenti, inanç ve davranışlarına yön vermektedir (Akt: elik, 2018). Ainsworth (1979), benzer şekilde Bowlby'nin içsel modelini, bebeğın bağlanma figürü olan annesinin genellikle ulaşılabilir olması ve kendisine karşı sorumluluk sahibi olması olarak tanımlamıştır. Ayrıca güvenli bağlanan bebeklerin annelerinin çocuklarının doğduktan sonraki ilk yılı boyunca tüm bağlanmalar

açısından kaygılı bağlanan bebeklerin annelerine oranla daha duyarlı olduklarını, bu duyarlı davranışlarının da bebeklerinin hem içsel hem de çevresel olaylara tepkilerini yumuşatan beklentiler oluşturmasını sağladığını belirtmiştir.

Bowlby'ye göre bağlanmanın üç temel tanımlayıcı özelliği bulunmaktadır, bunlar; yakınlık sağlama (yakınlık arayışı ve ayrılık protestosu dahil), güvenlik hissi ve güvenli bir dayanak olmaktır. Yani herhangi bir stres, sıkıntı veya korku anında bebek hem güvenlik hissini elde edebilmek hem de bağlanma figürüne yakın olmak için çabalar. Bu sebeple bağlanma figürü, bebek tarafından sıkıntılı durumlarda rahatlayıp güvende hissedebileceği bir güvenlik alanı olarak görülür (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma davranışı en belirgin halini erken çocukluk döneminde almaktadır ve tüm yaşam boyunca da (özellikle acil durumlarda) etkisini göstermektedir (Bowlby, 1982).

Londra'da evsiz çocuklarla ilk deneysel araştırmasını yapan Bowlby, burada çeşitli problemleri olan çocuklarla erken dönem anneden ayrılma ve anne eksikliği arasında bağlantı bulmuştur (Hazan ve Shaver, 1994). Bu erken dönem sıkıntısının beraberinde ise erkek çocukların arasında kurallara uymama ve suç işleme eğilimi olduğunu belirtmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Bowlby'nin çalışmalarından sonra özellikle ilk 3 yaşına kadar ki çocuklarda anne yoksunluğunun zihinsel ve bedensel hastalıkların oranını arttırdığını rapor etmiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Ayrıca bağlanma kalitesinin 12-18 aylık bebeklerde artık stabil hale geldiğini bildirilmiştir (Waters, 1978).

Ainsworth (1979) ise, Bowlby'nin ana fikirlerini "Yabancı Durum" olarak adlandırılan bir çalışmayla incelemiştir. Yabancı durum yönteminde, 12-18 aylık bebekler etrafları oyuncaklarla çevrili bir şekilde kısa zaman aralıklarıyla bağlanma figürü olan annelerinden ayrılır, ardından yanlarına bir yabancı gelir ve o yabancıyla yalnız bırakılır, sonrasında ise tekrardan yanlarına anneleri gelir. Bu şekilde çocukların bağlanma stillerinin aktive edilmesi sağlanmaktadır. Çocukların sırasıyla bu üç durum karşısındaki tepki ve davranışları gözlemlenmiş ve Ainsworth çocukları güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olarak üç tip bağlanma stiliyle sınıflandırmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Ainsworth (1979) "Yabancı Durum" çalışmasının sonuçlarını aktarmıştır. Çalışma sonuçlarına göre güvenli bağlanan çocuklarda anneleri gittiğinde doğal olarak biraz huzursuzluk hissettikleri ancak panik yaşamadan anneleri ile yakınlık aradıkları ve annelerine kavuştuklarında kısa sürede sakinleşip tekrardan etrafi keşfetmeye devam ettikleri gözlemlenmiştir. Kararsız ve kaygılı bağlanma sınıfındaki çocukların anneleri gittiğinde yoğun bir stres ve gerginlik duydukları, yanındaki

yabancıyı reddedip anneyle birleştirildiğinde ise kolay sakinleşmediği ve çevreyi incelemek yerine annelerinin yanından hiç ayrılmak istemedikleri gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma sınıfındaki çocukların ise anne ile ayrılma anından çok fazla etkilenmemekte anneleri ile birleştiklerinde anneleriyle temastan kaçındıkları ve çevredeki oyuncakları keşfetmekle daha çok ilgilendikleri görülmüştür. Bağlanma figürünün her zaman yardıma, desteğe açık ve hazır olması yani ulaşılabilir olması bağlanan kişide güçlü bir güvenlik hissi oluşmasını sağlamaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

2.4.1. Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri

Bowlby (1973, 1979) bağlanmanın yaşam boyu devam ettiğini ve erken yaşlarda oluşan zihinsel modellerin fazla bir değişime uğramadan yetişkinlikte de işlevselliğinin devam ettiğini belirtmektedir (Akt: Sümer ve Güngör, 1999). Bowlby (1982), bağlanmanın sadece çocuklukla sınırlı olmadığını, ileriki yaşam deneyimlerinde de kişilerin yaşadıkları herhangi bir sorun, problem veya bozuklukta da etkili olabileceğini vurgulamıştır. Ayrıca bağlanma figürü bireye güçlü ve yaygın bir güvenlik duygusu sunduğunu, böylece kişiyi ilişkiye değer vermeye ve ilişkiyi sürdürmeye teşvik etmekte olduğunu ifade etmiştir. Bağlanma ilişkisi ile ilgili yapılan araştırmalar genelde çocukluk dönemi ile sınırlı kalmasına rağmen yakın zamanlarda yetişkinlik dönemi içinde araştırılıp sınanmaya başlanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

Hazan ve Shaver (1987), çocuklukta yaşanan bağlanma stillerinin bireyin gelecekte hem ergenlik hem yetişkinlik hem de evlilik gibi süreçlerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Erken yaşlarda gelişen bağlanma tecrübeleri temelinde oluşan zihinsel modeller kişinin kendisiyle alakalı beklenti, inanç, duygu ve özsaygısını etkilemektedir. Ayrıca kişinin bu zihinsel modeli başkalarına karşı hissettiği güveni ve sosyal ilişkilerde duyduğu rahatlık düzeyini de etkilemektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Sümer ve Güngör (1999), bağlanma kavramı bu önemi itibarıyla Bowlby ve Ainsworth'un sundukları yaklaşımlar sonrasında yetişkinlik dönemi için de Hazan ve Shaver (1987) ve Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından incelenmiştir.

Bağlanma stillerinin yetişkinlerdeki incelemeleri Hazan ve Shaver (1987) tarafından uyarlanmaya başlanmıştır. Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkiyi bir bağlanma süreci olarak düşünmüştür ve bağlanmayı üç grupta incelemiştir. Yaptığı çalışmada güvenli bağlanma stili tarafından tanımlandığı düşünülen katılımcıların, diğer iki gruba oranla hem romantik ilişkileri hem de çocuklukta ebeveynleriyle olan ilişkileri

hakkında daha olumlu yaşantı ve inançlara sahip oldukları saptanmıştır. Güvenli bağlanmanın ilişkilerde, hissedilen güven ve yakınlıkla olumlu, kıskançlık da olumsuz yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan kaygılı/kararsız gruptaki katılımcıların ise ilişkilerinde aşırı derecede kıskanç ve ilişkilerine takıntılı ve sıklıkla duygusal iniş çıkışlar yaşayan kişiler oldukları belirtilmiştir. Ve son olarak kaçınan bağlanma stilindeki katılımcılar ise, diğer gruplara oranla başkalarına en az güvenen, ilişkileriyle alakalı olumsuz inançlara sahip olan ve karşısındakilerle samimiyet kurmaktan kaçınan bireyler olarak tanımlanmıştır (Sümer ve Güngör 1999).

Tüm bunlara ek olarak yetişkinlikte romantik ilişkideki bağlanma stili ile bebeklikte bakım veren ile sağlanan bağlanma arasında farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Shaver Hazan ve Bradshaw (1988), romantik ilişkinin hem bağlanma hem bakım hem de cinsel doyum sistemlerini içerdiğini bu sebeple de bebeklikte bakım veren ile olan bağlanmadan farklılaştığı ifade etmiştir (Akt: Sümer ve Güngör, 1999). Benzer şekilde Bartholomew (1990), bebeklikte oluşan bağlanmanın romantik ilişkideki bağlanmadan ayrıştığını savunmuş, hatta kaçınan bağlanma sergileyen kişilerin bile kendi içinde farklılaştıklarını ve ayırıcı yönleri olduğunu belirtmiştir.

Ardından ise Bartholomew ve Horowitz (1991), Hazan ve Shaver (1987)'in üçlü bağlanma modelini ve Bowlby'nin bağlanma kavramındaki benlik ve başkalarına ilişkin içsel modeller kavramlarından yola çıkarak yetişkinleri incelemiş ve Dörtlü Bağlanma Modeli'ni ortaya koymuştur. Sümer ve Cozzarelli (2004), Bartholomew ve Horowitz'in çalışmalarını açıklarken dörtlü bağlanma modelinin iki boyuttan oluştuğunu (kendilik ve başkalarının zihinsel modelleri) ve bu ikişer boyutunda olumlu ve olumsuz olmak üzere çeşitleri olduğunu ve toplamda dört boyutun ortaya çıktığını belirtmektedir. Buna göre kendi ve başkalarına karşı olumlu düşüncelere sahip olan bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip olduklarını, kendilerine karşı olumlu başkalarına karşı olumsuz düşünceye sahip olanların kayıtsız bağlanma stiline sahip olduklarını, kendilerine karşı olumsuz başkalarına karşı olumlu düşünceye sahip olanların saplantılı bağlanma stiline sahip olduklarını hem kendine hem de başkalarına karşı olumsuz düşüncelere sahip olanların ise korkulu bağlanma stiline sahip olduklarını belirtmiştir.

Ayrıca Sümer ve Güngör (1999), Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modelindeki güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin Hazan ve Shaver'in güvenli ve kaygılı / kararsız bağlanma stillerine karşılık geldiğini, korkulu bağlanma stiline ise kaçınan bağlanma stiline karşılık geldiğini ifade etmiştir. Dörtlü bağlanma Hazan ve

Shaver'in modelinden farklılaştığı nokta ise ek olarak korkulu ve kayıtsız bağlanma çeşitlerinin bulunmasıdır.

Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modelinde güvenli bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini sevmeye ve değer görmeye layık bulduklarından ve başkalarını da güvenilir ve iyi niyetli değerlendirdiklerinden kişilerarası ilişkilerde oldukça başarılı olup kolaylıkla yakınlık kurabilmektedirler. Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler ise kendilerini değer görmeye layık bulmadıklarından ve olumsuz değerlendirdiklerinden ve başkalarına karşı ise tam tersi olumlu değerlendirmelerde bulduklarından yakın ilişkilerinde sürekli başkalarının kabulünü kazanarak kendilerini kanıtlamaya çalışmaktadırlar. Ayrıca ilişkileri konusunda saplantılı olmaları da muhtemeldir ve hem karşısındaki kişiden hem de ilişkisinden gerçekçi olmayan isteklerde bulunabilmektedirler. Korkulu bağlanma stiline sahip olan kişiler ise hem kendilerini sevilme ve değer görmeye layık bulmadıklarından dolayı hem de başkalarına güven hissetmediklerinden dolayı başkalarıyla yakın ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar. Son olarak kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireyler ise kendilerini değer verilmeye layık görmelerine karşın başkalarına karşı olumsuz tutumda oldukları için yakınlık ilişkilerini sıklıkla reddedip kendi özerklik duygularına aşırı bağımlı kalmaktadırlar (Sümer ve Güngör, 1999).

Yakınlıktan kaçınma kavramı caydırıcı beklentiler sonucu insanların yakın temastan kaçınması anlamına gelmektedir. Dörtlü yetişkin bağlanma modelinde kayıtsız ve korkulu bağlanmanın her ikisi de yakınlıktan kaçınma bağlamında birbirine benzemektedir. Buna ek olarak ise kişinin olumlu öz saygıyı sürdürmek için başkalarının kabulüne ihtiyaç duyması bakımından ise farklılık göstermektedirler. Saplantılı ve korkulu bağlanmaya sahip kişilerde ise her ikisi de olumlu öz saygıyı sürdürmek için başkalarına bağımlılık sergiledikleri için benzer iken, yakın ilişkilere dahil olmaya hazır olmaları bakımından farklılık gösterirler. Saplantılı bağlanmaya sahip kişi bağımlılık ihtiyacını karşılamak için insanlara yakınlık gösterirken, korkulu bağlanmaya sahip kişi ise hayal kırıklığına uğramamak için yakınlıktan kaçmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.4.2. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu

Evlilik toplumda çoğu kişinin yaşaması beklenen bir süreçtir. Araştırmacılar yetişkinlerin %85'inin evleneceğini belirtmiştir ve bu varsayımdan da yola çıkılarak bireylerin evlilik ilişkisinden nasıl tatmin sağlayacakları yönündeki araştırmalar önem

kazanmıştır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Evlilik doyumu, kişilerin yaşamındaki bu önemi itibariyle bebeklikten itibaren kişilerin hayatını önemli ölçüde etkileyen bağlanma kavramıyla da birlikte incelenmiştir. Hazan ve Shaver (1987), bebeklikte bebek ve bakım veren arasındaki duygusal bağın ileride romantik ilişkide eş ile yaşanan ilişkide etkili olduğunu belirtmiş ve bağlanma teorisini yetişkinlerin romantik ilişkilerini anlamak için bir çerçeve olarak kullanmıştır.

Kobak ve Hazan (1991), çalışmasında evlilikte bağlanma stillerini incelemiş ve evli bireylerin ilişkisinde erkeklerin güvenli bağlanma şekillerinin sıkıntılı bir durumda problem çözümü esnasında eşlerinin reddedici tutumundan etkilendiğini, kadınların da eşlerinin durumla ilgilenmesiyle etkilendiğini belirtmiştir. Bu sebeple kadınların ve erkeklerin bağlanma şekillerinin evlilikteki ilişkilerine etki ettiğini ve bu etkinin tek taraflı değil karşılıklı olarak etkilenip, desteklendiği ifade etmiştir.

Porter ve diğerleri (2012), erken dönem akciğer kanseri hastalarının ve eşlerinin bağlanma stilleri, evlilik kaliteleri, hasta ve eş uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerine sahip olan bireylerin önemli ölçüde daha yüksek kaygı seviyeleri olduğu ve sosyal iyilik hallerinin de daha kötü olduğunu belirtmiştir. Kaçınan bağlanmaya sahip kişilerin aynı zamanda daha yüksek depresyon belirtisine sahip oldukları ve evlilik kalitesi ve psikolojik iyi oluşlarının da olumsuz yönde etkilendiği ifade edilmiştir. Aynı zamanda eşler arasında bağlanmadan kaçınmaları yüksek olan çiftlerde, bakım veren partnerin gerginlik, öfke, depresif ruh hali ve düşük evlilik kalitesinin anlamlı derecede yükseldiği belirtilmiştir.

Benzer şekilde Collins ve Read (1990), Bowlby çalışmalarında bağlanma davranışı ve erken ilişkilerin etkisinin, çocukluk yıllarının çok ötesinde sosyal işlevselliğin merkezinde olduğunu, çocuklukta oluşan erken ilişkinin doğasının sonraki ilişkiler için model haline geldiğini ve yaşam boyunca kişinin hem sosyal yeterliliği ve refahını etkilediğini hem de kişinin kendisi ve diğerleri hakkında beklenti ve inançlarını şekillendirdiğini belirtmektedir.

Nilforooshan ve diğerleri (2013) yaptığı çalışmada evlilik kalitesinde bireylerin kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin etkisini incelemiştir. Araştırmasında “Beş Faktör Kişilik Modeli” ve “Bağlanma Teorisi” üzerinden ilerlemiştir. Bağlanma teorisinin, yetişkinlerin yakın ilişkilerindeki bireysel farklılıkların nelerden kaynaklandığını açıkladığını belirtmiştir ve teoriye göre bu farklılıklar iki boyuttan oluştuğunu ve bunların “bağlanmadan kaçınma” ve “bağlanma kaygısı” olduğunu belirtmiştir. Çalışmada, güvensiz bağlanmanın evlilik doyumu etkisini azaltmasıyla

anlamli iliskisi olduğu belirtilmiştir. Kısacası, yapılan çalışmalarında gösterdiği üzere bağlanma stilleri ile kişilerin evlilik kalitesi arasında anlamli bir iliski mevcuttur.

Taycan ve Kuruoğlu (2013), evlilik uyumunda kişilerin bağlanma stillerini, mizaç ve karakter özelliklerini araştırmıştır. Evlilik sorunları sebebiyle psikiyatriye başvuran 25 çift ile bir problem belirtmeyen ve psikiyatrik bozukluğu olmayan 25 çift kontrol grubu olarak ele alınmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, evlilikte sorunlar yaşayan çiftlerde kadın ve erkeğin birbirlerini kontrol grubundakilere göre daha az güvenilir buldukları, kadınların erkekleri iliski içinde kopuk ve kontrolcü, erkeklerin kadınları ise bağımlı olarak nitelendirdikleri belirtilmiştir. Ayrıca evlilikte sorun yaşayan kadınların bağlanma stillerinde kaçınma ve kaygı boyutlarının yüksek olduğu, erkeklerin ise kaçınma boyutunun yüksek olduğu saptanmıştır.

Kışlak ve avuşoğlu (2006), güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma biçimleri olan evli kadın ve erkeklerin evlilik uyumları ve benlik saygısı ile nedensellik ve sorumluluk yükleme puanları arasındaki iliskiye incelemiştir. Araştırmaya 100 evli çift katılmış ve katılımcılara Evlilikte Uyum leği, İlişkilerde Yükleme leği, İlişi lekleri Anketi ve Rosenberg Benlik Saygısı leği uygulanmıştır. Yapılan değerlendirmede bağlanma stilleri ve evlilik uyum puanları arasında anlamli bir iliski olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca güvenli ve saplantılı bağlanma biçimine sahip olan katılımcıların evlilik uyum puanlarının korkulu bağlanma stiline sahip olan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

Milad ve diğerleri (2013), bağlanma stilleri, cinsel doyum ve evlilik doyumunun iliskisini incelemiştir. Yapılan çalışmada 20 ile 70 yaşları arasındaki 294 ifte bağlanma stilleri, cinsel doyum ve evlilik doyumunu değerkenlerinin hiyerarşik olarak analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ise kaygılı ve kaçıngan bağlanma stilleri ile cinsel doyum ve evlilik doyumunu arasında anlamli bir iliski bulunmuştur. Kaygılı bağlanmadansa özellikle kaçıngan bağlanmanın daha düşük cinsel ve evlilik doyumuna karşılık geldiğini belirtmiştir.

Tüm bu sonuçlara göre evlilik doyumunda kişilerin bağlanma stillerinin oldukça önemli bir etkisi olduğu açıktır.

2.4.3. Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurumu

Bağlanma stillerinin kişilerde bireysel farklılıklara sebep olduğu ve bunun da kişilerin duygu dışavurumlarına etki ettiği görülmektedir. Özellikle romantik iliskielerde

yaşanan duygusal, bilişsel ve davranışsal süreç ve sonuçlar, bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Feeney (1999), laboratuvar çalışmaları romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile negatif duyguların kontrolü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kaygılı kişilerin romantik ilişkide olumsuz duyguları daha şiddetli yaşadıkları ve güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin daha sık negatif duyguları deneyimledikleri belirtilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip olan kişilerin ise diğer bağlanma gruplarına göre duygularını daha doğrudan ve açık bir şekilde belirttikleri ifade edilmiştir.

Feeney (1999), romantik ilişkide negatif duygu sıklığının güvenli bağlanma ile negatif yönde ilişkili olduğunu, kaçınan / kararsız bağlanma ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip kadınlar partnerlerine karşı duygularını daha az bastırıp daha çok ifade ettikleri, yine güvenli bağlanma stiline sahip erkeklerinde kaygı ve üzüntü gibi duyguları daha az bastırdıkları rapor edilmiştir (Clark ve Finkel, 2005). Benzer şekilde Feeney (1999), çalışmasında da daha güvenli bağlanan eşlerin kızgınlık, üzüntü, kaygı, mutluluk, sevgi, gurur gibi hissettikleri duyguları (bu duygu partnerlerinden kaynaklansa da kaynaklanmasa da) kontrol etme veya bastırma eğiliminde olmadıklarını belirtmiştir.

Collins ve Read (1990), farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin romantik ilişkilerinde farklı tutumlar sergilemektedir. Mesela güvenli bağlanan çiftlerin ilişkileri mutluluk, güven, samimiyet gibi duygularla nitelendirilirken, kaygılı çiftlerin ilişkisi ise duygusal iniş çıkışlar, kıskançlık ve eşleriyle alakalı takıntılı duygularla nitelendirilmiştir.

Güvenli bağlanmaya sahip kişiler olumsuz bir durumdan bile başarılı bir şekilde çıkmaya ve bunu olumlu duygulanıma çevirmeyi başarmaktadırlar. Bu sebeple olaylarla daha iyi başa çıkmakta ve duygulanımlarını olumlu bir şekilde korumaktadırlar. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin çaresizlik duygusu ve yalnız kalma korkusundan dolayı özdenetimlerini sağlayamayıp duygularını açıkça dışa vuramadıkları, kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin ise başkaları tarafından incitilme ihtimalini düşünerek kendi hissettikleri duyguları yeterince açmayıp kendilerini yeteri kadar ifade etmedikleri görülmüştür (Mikulincer ve ark., 2003).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Etik Yönü

Bu araştırma Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın uygulanabilmesi ve verilerin toplanabilmesi için T.C Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından onay alınmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan kişiler araştırma ile ilgili bilgilendirilmiş ve yazılı onamları alınmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bağlanma stilleri ve duygu dışavurumunun, evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin araştırılması amacıyla kesitsel bir çalışma olarak yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evreni evli bireylerdir. Araştırmanın örneklemi 18 yaş ve üzeri en az ilkokul mezunu olan 81 kadın (yaş ort=31.51; ss=8.456) ve 76 erkek (yaş ort=42.74; ss=14.185) olmak üzere 157 katılımcıdan (yaş ort=36.94; ss=12.849) oluşmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Sosyodemografik Bilgi Formu, Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

3.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Çalışmanın değişkenlerine uygun olarak kişinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve çalışma durumu ile ilgili bilgileri öğrenmeyi hedefleyen, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan soruları içermektedir.

3.4.2. Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ)

Bu ölçek, kişilerin evlilik doyumlarını ölçmek için Canel (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek başta 214 madde olarak oluşturulmuş daha sonra ise bu madde sayısı azaltılarak son halinde 101 maddeye düşürülmüştür. Bu bağlamda Evlilik Doyum Ölçeği, 101 maddeden oluşan bir ölçektir ve kişinin kendisini değerlendirmesini gerektirir. Ölçek iki bölümden oluşmaktadır. Birinci kısımda 92 madde yer almakta, ikinci kısımda ise yalnızca çocuk sahibi olan kişiler tarafından doldurulan ve eşlerin ebeveynlik anlayışlarının evlilik doyumları üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu ölçmeyi amaçlandıran maddeler bulunmaktadır. Çocuk sahibi olmayan kişilerin sadece birinci kısmı doldurması beklenmektedir.

Seçenekler “Doğru veya Yanlış” şeklinde cevaplanmaktadır ve ölçekte yüksek puan almak evlilik doyumsuzluğuna işaret ederken düşük puan almak ise tam tersi evlilik doyumuna işaret etmektedir. Bunun sebebi ise ölçeğin amacının kişilerin evlilik doyumlarıyla alakalı negatif düşüncelerini ortaya çıkarmak olması ve buna ilişkin maddelerin yer almasıdır. Ölçekte her maddenin cevap yüküne göre olumsuz ifadeli cevaplar 1 puan alırken olumlu ifadeler ise 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Ardından ulaşılan ham puanlar ortalama, yüzdelik sıralama, standart sapma ve T puanı tablolarından faydalanarak değerlendirilir.

Ölçeğin orijinal çalışmasında ölçekten alınan yüksek puanlar evlilik doyumunda düşüklüğü ifade ederken çalışmada ifade kolaylık sağlanması açısından ölçek yüksek puanının evlilik doyumunun yüksek olduğuna işaret edecek şekilde kullanılmıştır. Bu sebeple Spss programında olumlu ifadelerin puanları ters çevrilmek yerine, olumsuz ifadelerin puanları ters çevrilmiş ve bu şekilde toplam puan alınmıştır.

Ölçeğin 5 alt boyutu bulunur ve bunlar sırasıyla Evlilik Uyumu, Öfke, Eşin Ailesiyle İletişim, Ekonomik Anlayış ve Ebeveynlik Anlayışıdır. Testin maksimum iç tutarlılığı Cronbach alfa yöntemiyle elde edilmiştir (.97). Minimum iç tutarlılığı ise Guttman tekniği ile bulunmuştur (.93). Bu testin iç tutarlılık güvenilirliği .96 ile .94 arasındadır. Evlilik Doyum Ölçeğinin iç tutarlılığı her bir alt ölçek için ayrı ayrı da hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamaların ardından iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ölçeğin tümü için .97, alt ölçekler için ise sırasıyla .97, .85, .84, .73 ve .86 olarak bulunmuştur (Canel, 2007).

3.4.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Ölçek 18 yaş ve üstü kişilere bağlanma stillerini belirlemek amacıyla uygulanmakta olup Griffin ve Bartholomew (1994; akt: Sümer ve Güngör, 1999) tarafından geliştirilmiştir. İÖA, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçek toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Güvenli, korkulu, saplantılı ve kaygılı bağlanma olmak üzere dört bağlanma stiline ölçmektedir. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer madde ile ölçülürken saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile değerlendirilmiştir. Gruplandırma sürecinde her kişi en yüksek hangi bağlanma kategorisinden alırsa o gruba atanmaktadır.

Ölçeğin türü 1=Beni hiç tanımlamıyor, 7= Beni tamamıyla tanımlıyor olmak üzere derecelendirmeyi içeren yedili Likert tipindedir. Griffin ve Bartholomew'un (1994) araştırmasında, İÖA alt ölçeklerinin alfa değerleri .41 ila .71 arasında değişmiştir. Ancak, düşük iç tutarlıklarına rağmen, İÖA alt ölçeklerinin kabul edilir düzeyde test güvenilirliğine sahip oldukları belirlenmiştir. İÖA ölçeğinde zihinsel modeller temelinde birbirine karşıt konumda bulunan güvenli ve korkulu bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar beklendik yönde olumsuz ve görece yüksektir. (.44, $p < .001$). Bununla birlikte birbirine karşıt olan saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar .38'dir ($p < .001$) dir (Güngör ve Sümer, 1999).

3.4.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ)

BDİÖ, duygunun süreç modelinden hareketle, Gross ve John (1995) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacılar, kişilerin duygu dışavurumundaki farklılıkları belirlemek amacıyla duygunun ortaya çıkmasının ve ifadesinin iki bölümüne teorik olarak odaklanmışlardır. Ölçekte korku, hüzn, öfke, huzur gibi hem olumlu hem olumsuz duygular yer almaktadır.

Faktör analizi bulgularına göre, ölçek bir genel boyut ve üç ayrı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar olumlu duygu ifadesi, olumsuz duygu ifadesi ve dürtü gücüdür. Olumlu duygu ifadesi huzur ve mutluluk gibi duyguların, olumsuz duygu ifadesi öfke, kaygı, üzüntü ve korku duygularının dışa vurulması; dürtü gücü ise durdurmakta ya da gizlemekte zorlanılan fiziksel ve davranışsal değişikliklerin eşlik ettiği duygusal tepkiler anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe formunda faktörlerdeki bazı maddelerin orjinal formdakiyle tutarlı olmaması sebebiyle yine üç ayrı boyuttan oluşmakta fakat bu boyutlar duygusal ifadesellik yani duyguların dışa vurulması, dürtü gücü ve gizleme olarak adlandırılmaktadır. Türk toplumunun kültürü etkisi sebebiyle

olumlu ve olumsuz duygular bir boyut altında toplanmıştır. Ayrıca Gross ve John (1998) de duygu ifadesinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu savunduğu düşüncesiyle tutarlı olmasından dolayı Türkçe formunda gizlilik boyutu üçüncü boyut olarak belirlenmiştir ve bu yönüyle yapı geçerliliğine sahip olduğu kanıtlanmıştır (Akan ve Barışkın, 2017).

Ölçek 16 maddeden oluşmakta ve 1 = hiç katılmıyorum ve 7 = tamamen katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği iki ayrı yöntemle belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .82 -.86 arasında, olumsuz duygu ifadesi için .68 -.74 arasında, olumlu duygu ifadesi için .65 -.71 arasında, dürtü gücü için .73-.80 arasında değişmektedir. Ölçeğin birkaç ay ara ile elde edilen test tekrar test güvenilirliği tüm ölçek için .88, olumlu duygu ifadesi için .71, olumsuz duygu ifadesi için .71, dürtü gücü için .82 olarak tespit edilmiştir (Gross ve John, 1997).

Ölçeğin Türkçe versiyonunda birinci faktörde yer alan maddelerin yükü .50 ve .72 arasında değişmiştir. İkinci faktörde 4. madde hariç yük değeri .54 ve .72 arasında değişmiştir. 4. madde üç faktöre de düşük değerle yüklenmiş fakat Cronbach Alpha değeri değişmediğinden ve anlam tutarlılığı bozulmadığından dolayı madde olduğu şekilde bırakılmıştır. Üçüncü boyutta yer alan maddelerin yük değeri ise .67 ve .79 olarak saptanmıştır (Akan ve Barışkın, 2017).

3.5. Araştırmanın Uygulanması

Çalışmanın ilk aşamasında çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan onay alabilmek ve çalışma hakkında bilgi vermek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu kullanılmıştır. Onayı alınan katılımcılara sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeği uygulanmıştır.

3.6. Verilerin Analiz Yöntemleri

Araştırmada toplanan veriler SPSS v.21 ile istatistiksel analize tabi tutulmuştur. İstatistiksel analizlere geçilmeden önce araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanların normal dağılım sergileyip sergilemediği Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile incelenmiştir. Genel olarak puanların normal dağılım sergilemediği görülmüştür. Bunun üzerine Tabachnick ve Fidell'in (2013) önerdiği gibi çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve bu değerlerin ± 1.5 aralığında olduğu saptandığından

ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri araçlarından elde edilen puanların normal dağılım göstermesi nedeniyle korelasyon analizleri Pearson korelasyon analizi ile yürütülmüştür. Gruplararası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi uygulanmış, ancak bağımsız değişken kategorilerine düşen örneklem özelliklerinin normal dağılım göstermediği durumlarda gruplararası karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi kullanılmıştır.



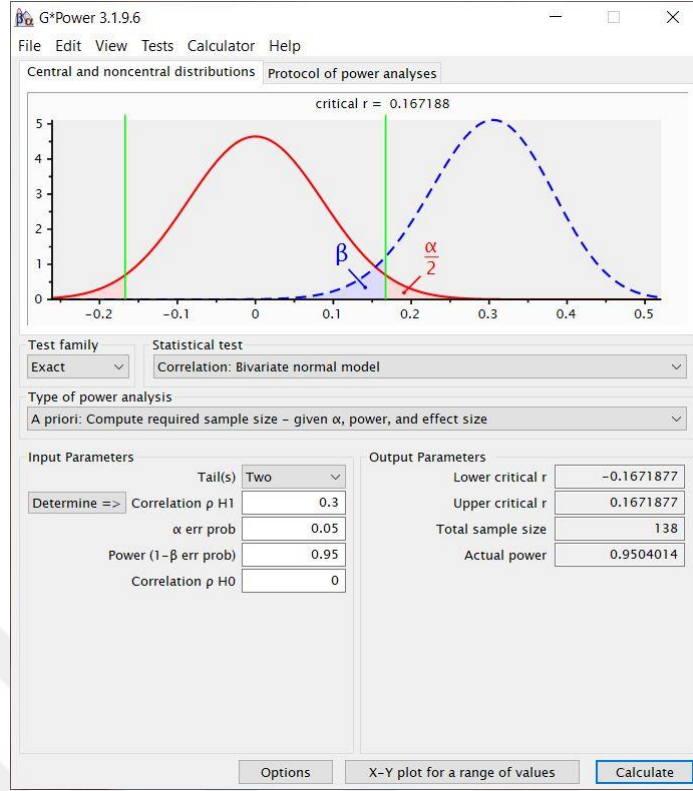
BÖLÜM IV

BULGULAR

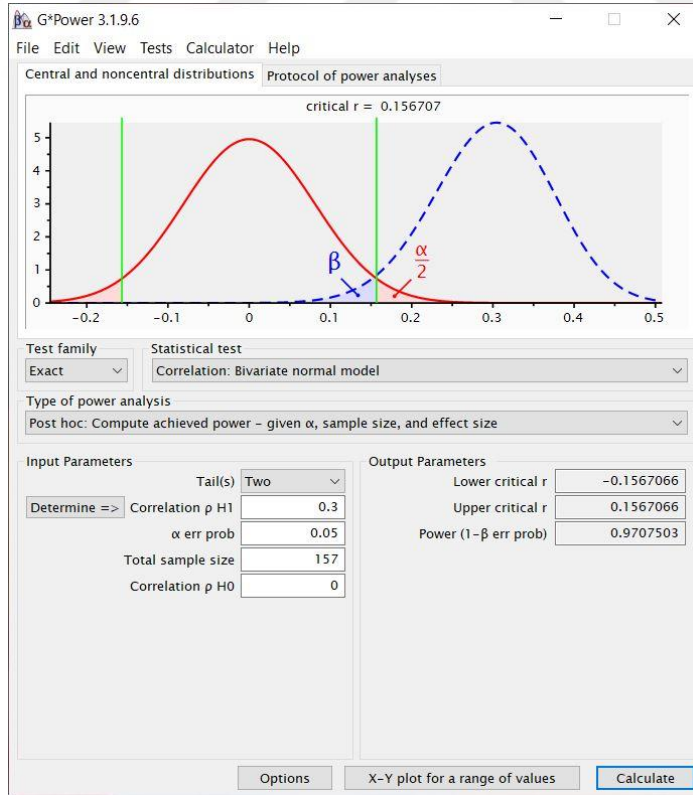
Bu bölümde araştırmanın amaçlarına uygun olarak toplanan verilere uygulanan istatistiksel analizlere yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları ve yüzdeler verilmiştir. İkinci olarak katılımcıların demografik özelliklerine göre ölçeklerden aldıkları ortalama puanların karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t testi ve Mann Whitney U testi bulguları verilmiştir. Üçüncü olarak, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

4.1. Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi

Çalışmada kullanılacak olan örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için, G Power 3.1.9.6 programından yararlanılmıştır. Bivariate normal model testi ile, standartlaştırılmış direkt etki büyüklükleri dikkate alındığında %95 güven, %95 test gücü, etki büyüklüğü 0.3 ve α yanılma payı 0.05 alınarak minimum örneklem sayısı 138 kişi olarak belirlenmiş olup çalışmada 157 kişiye ulaşılmıştır. Çalışmada yer alan 157 kişi üzerinden araştırmanın test gücü hesaplandığında etki büyüklüğü 0.3 ve α yanılma payı 0.05 alınarak hesaplanan test gücü %97 olarak saptanmıştır.



Şekil 1. A Priori Örneklem Güç Analizi Sonucu



Şekil 2. Post Hoc Örneklem Güç Analizi Sonucu

4.2. Betimsel Analizler

4.2.1. Demografik Özelliklere İlişkin Betimsel Analizler

Tablo 4.1’de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları ve yüzdeler verilmiştir.

Tablo 4.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımları ve Yüzdeler

		Kadın		Erkek		Toplam	
		N	%	n	%	n	%
Eğitim Durumu	İlkokul	0	0.0	1	1.3	1	0.6
	Ortaokul	4	4.9	3	3.9	7	4.5
	Lise	16	19.8	5	6.6	21	13.4
	Üniversite	61	75.3	67	88.2	128	81.5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	33	40.7	64	84.2	97	61.8
	Çalışmıyor	48	59.3	12	15.8	60	38.2
Toplam		81	100.0	76	100.0	157	100.0
		ORT	SS	ORT	SS	ORT	SS
Yaş		31.51	8.456	42.74	14.185	36.94	12.849

Katılımcıların yaş ortalaması 36.94 bulunmuştur. Kadın katılımcıların yaş ortalaması 31.51 ve erkek katılımcıların yaş ortalaması 42.74 bulunmuştur.

Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında; %0.6’sının ilkokul, %4.5’inin ortaokul, %13.4’ünün lise ve %81.5’inin üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Çalışma durumlarına bakıldığında ise; %61.8’nin bir işte çalışmakta olduğu, geriye kalan %38.2’sinin herhangi bir işte çalışmadığı bulunmuştur.

4.2.2. Veri Toplama Araçlarına İlişkin Betimsel Bulgular

Tablo 4.2’de katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden aldıkları ortalamalar, standart sapmalar ve en yüksek ve en düşük puan aralıkları verilmiştir.

Çalışmada ifade kolaylığı sağlaması açısından ölçekten alınan yüksek puanların evlilik doyumunun yüksek olduğuna işaret edecek şekilde kullanılmıştır. Bu sebeple Spss programında olumlu ifadelerin puanları ters çevrilmek yerine, olumsuz ifadelerin puanları ters çevrilmiş ve bu şekilde toplam puan alınmıştır.

Tablo 4.2. Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ortalamalar, Standart Sapmalar ve En Yüksek ve En Düşük Puan Aralıkları

	Cinsiyet	N	ORT	SS	Puan Aralığı
Güvenli bağlanma	Kadın	81	4.29	1.206	2-7
	Erkek	76	4.57	1.125	2-7
	Toplam	157	4.42	1.172	2-7
Kayıtsız bağlanma	Kadın	81	4.77	1.125	3-7
	Erkek	76	4.51	1.129	1-7
	Toplam	157	4.64	1.131	1-7
Korkulu bağlanma	Kadın	81	3.86	1.234	1-6
	Erkek	76	3.54	.986	1-6
	Toplam	157	3.71	1.129	1-6
Saplantılı bağlanma	Kadın	81	3.58	1.087	1-6
	Erkek	76	3.62	1.010	1-5
	Toplam	157	3.60	1.048	1-6
Duyguların dışa vurumu	Kadın	81	37.16	5.713	16-49
	Erkek	76	34.36	5.489	9-44
	Toplam	157	35.80	5.762	9-49
Dürtü gücü	Kadın	81	41.52	6.079	27-49
	Erkek	76	33.76	6.478	11-48
	Toplam	157	37.76	7.365	11-49
Gizleme	Kadın	81	9.00	3.718	2-14
	Erkek	76	9.25	3.234	2-14
	Toplam	157	9.12	3.483	2-14
Evlilik Doyumu	Kadın	81	72.30	22.197	13-100
	Erkek	76	75.92	21.163	22-101
	Toplam	157	74.05	21.710	13-101

Katılımcıların ölçeklerden ve alt boyutlardan aldıkları ortalama puanlara bakıldığında sırasıyla, İlişki Ölçekleri Anketi, güvenli bağlanma $\mu=4.42$, kayıtsız bağlanma $\mu=4.64$, korkulu bağlanma $\mu=3.71$ ve saplantılı bağlanma $\mu=3.60$; Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği, duyguların dışa vurumu $\mu=35.80$, dürtü gücü $\mu=37.76$, gizleme $\mu=9.12$; Evlilik Doyumu Ölçeği $\mu=74.05$ bulunmuştur.

4.3. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Araştırma sorularının test edilmesinden önce, veri dağılımlarının standart normal dağılıma uygun olup olmadığı test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3 Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov	Skewness	Kurtosis
Güvenli bağlanma	.008	-.127	-.216
Kayıtsız bağlanma	.013	-.284	-.356
Korkulu bağlanma	.003	.103	-.694
Saplantılı bağlanma	.042	-.176	-.828
Duyguların dışı vurumu	.001	-.934	2.860
Dürtü gücü	.066	-.350	-.212
Gizleme	.000	-.450	-.738
Evlilik Doyumu	.000	-.834	-.304

* $p > .05$

Kolmogorov-Smirnov testinin sonuçlarına göre; çalışmada kullanılan İlişki Ölçekleri Anketi, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi puanlarının dağılımı standart normal dağılıma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ve bu nedenle normal dağılıma uygun değildir ancak ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, değerlerin -1 ve +1 arasında yer aldığı görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerin bu aralıkta yer alması durumunda Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre ölçek puanlarının dağılımı, normal dağılıma uygun olarak kabul edilmektedir. Bu kurala göre kullanılan ölçekler normal dağılıma uygundur ve buna bağlı olarak hipotez testlerinde parametrik testler kullanılmıştır.

4.4. Katılımcıların Demografik Özellikleri Bakımından Bağlanma, Duygu İfadesi ve Evlilik Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 4.4'te katılımcıların cinsiyetlerine göre, İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden aldıkları ortalamalar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre, İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları

	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	p
Güvenli bağlanma	Kadın	81	4.29	1.206	-1.479	.141
	Erkek	76	4.57	1.125		
Kayıtsız bağlanma	Kadın	81	4.77	1.125	1.413	.160
	Erkek	76	4.51	1.129		
Korkulu bağlanma	Kadın	81	3.86	1.234	1.836	.068
	Erkek	76	3.54	.986		
Saplantılı bağlanma	Kadın	81	3.58	1.087	-.236	.814
	Erkek	76	3.62	1.010		
Duyguların dışa vurumu	Kadın	81	37.16	5.713	3.134	.002*
	Erkek	76	34.36	5.489		
Dürtü gücü	Kadın	81	41.52	6.079	7.739	.000*
	Erkek	76	33.76	6.478		
Gizleme	Kadın	81	9.00	3.718	-.448	.655
	Erkek	76	9.25	3.234		
Evlilik Doyumu	Kadın	81	72.30	22.197	-1.046	.297
	Erkek	76	75.92	21.163		

*p<.05; **p<.01

Cinsiyete göre İlişki Ölçekleri Anketinin alt ölçekleri olan güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantı bağlanma ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Cinsiyete göre Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin duyguların dışa vurumu alt ölçeğinden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur (t=3.134; p=.002). Kadınların duyguların dışa vurumu ortalamaları ($\mu=37.16$) erkeklerin ortalamalarından ($\mu=34.36$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin dürtü gücü alt ölçeğinden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur (t=7.739; p=.000). Kadınların dürtü gücü ortalamaları ($\mu=41.52$) erkeklerin ortalamalarından ($\mu=33.76$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Cinsiyete göre Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin gizleme alt ölçeğinden alınan ortalamalar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Cinsiyete göre Evlilik Doyumu Ölçeğinden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4.5’de katılımcıların eğitim durumlarına göre, İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden aldıkları ortalamalar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem Mann Whitney U testi bulguları verilmiştir.

Yapılan araştırmada karşılaştırma yapılabilme amaçlı 157 katılımcıların eğitim durumları lise ve altı ve üniversite ve üstü olarak kategorize edilse de lise ve altı eğitim düzeyine sahip 29 kişi, üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip 128 kişi olması sebebiyle örneklem karşılaştırma yapmak için parametrik testlerin kullanılması açısından elverişli çıkmamıştır. Bu sebeple veriler Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir.

Tablo 4.5. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre, İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Bağımsız Örneklem Mann Whitney U Testi Bulguları

	Eğitim	N	ORT	SS	z	p
Güvenli bağlanma	Lise ve altı	29	4.07	1.389	-	.072
	Üniversite ve üstü	128	4.50	1.107	1.799	
Kayıtsız bağlanma	Lise ve altı	29	5.01	.992	-	.037*
	Üniversite ve üstü	128	4.56	1.147	2.088	
Korkulu bağlanma	Lise ve altı	29	3.97	1.433	-	.125
	Üniversite ve üstü	128	3.65	1.046	1.535	
Saplantılı bağlanma	Lise ve altı	29	3.60	1.324	-	.687
	Üniversite ve üstü	128	3.60	.981	-.403	
Duyguların dışı vurumu	Lise ve altı	29	37.55	7.119	-	.037*
	Üniversite ve üstü	128	35.41	5.362	2.081	
Dürtü gücü	Lise ve altı	29	39.45	7.371	-	.185
	Üniversite ve üstü	128	37.38	7.339	1.327	
Gizleme	Lise ve altı	29	9.97	3.510	-	.153
	Üniversite ve üstü	128	8.93	3.462	1.430	
Evlilik Doyumu	Lise ve altı	29	69.76	21.80 7	-	.167
	Üniversite ve üstü	128	75.02	21.65 5	1.382	

*p<.05; **p<.01

Katılımcıların eğitim durumları gruplararası karşılaştırma için lise ve altı ile üniversite ve üstü olmak üzere yeniden gruplandırılmıştır.

Eğitim durumuna göre İlişki Ölçekleri Anketi kayıtsız bağlanma ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur (z=-2.088; p=.037). Eğitim düzeyi lise ve altı olanların kayıtsız bağlanma ortalamaları ($\mu=5.01$) eğitim düzeyi üniversite ve üstü olanların ortalamalarından ($\mu=4.56$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer bağlanma türlerinden alınan ortalama puanların eğitim durumuna göre farklılaşmadığı gözlenmiştir.

Eğitim durumuna göre Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği duyguların dışı vurumu alt ölçeğinden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur (z=-2.081;

p=.037). Eğitim düzeyi lise ve altı olanların duygu dışı vurumu ortalamaları ($\mu=37.55$) eğitim düzeyi üniversite ve üstü olanların ortalamalarından ($\mu=35.41$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin diğer alt ölçeklerinden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Eğitim durumuna göre Evlilik Doyumu Ölçeğinden alınan ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4.6’da katılımcıların çalışma durumlarına göre İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden aldıkları ortalamalar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 4.6. Katılımcıların çalışma durumlarına göre İlişki Ölçekleri Anketinden, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Bağımsız Örneklem T Testi Bulguları

	Çalışma Durumu	N	ORT	SS	t	p
Güvenli bağlanma	Çalışıyor	97	4.48	1.145	.781	.436
	Çalışmıyor	60	4.33	1.217		
Kayıtsız bağlanma	Çalışıyor	97	4.59	1.167	-.726	.469
	Çalışmıyor	60	4.73	1.073		
Korkulu bağlanma	Çalışıyor	97	3.69	1.091	-.200	.842
	Çalışmıyor	60	3.73	1.197		
Saplantılı bağlanma	Çalışıyor	97	3.67	.989	1.104	.271
	Çalışmıyor	60	3.48	1.135		
Duyguların dışı vurumu	Çalışıyor	97	35.67	4.732	-.365	.715
	Çalışmıyor	60	36.02	7.160		
Dürtü gücü	Çalışıyor	97	36.42	6.834	-2.974	.003*
	Çalışmıyor	60	39.93	7.726		
Gizleme	Çalışıyor	97	9.33	3.132	.903	.369
	Çalışmıyor	60	8.78	3.992		
Evlilik Doyumu	Çalışıyor	97	75.90	20.253	1.358	.176
	Çalışmıyor	60	71.07	23.750		

*p<.05; **p<.01

Katılımcıların çalışma durumlarına göre İlişki Ölçekleri Anketi alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Katılımcıların çalışma durumlarına göre Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği dürtü gücü alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur (t=-2.974; p=.003). Çalışmayanların dürtü gücü ortalamaları ($\mu=39.93$) çalışanların ortalamalarından ($\mu=36.42$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ölçeğin diğer alt ölçeklerinden alınan ortalama puanların çalışma durumuna göre farklılaşmadığı gözlenmiştir.

Katılımcıların çalışma durumlarına göre Evlilik Doyumu Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4.7’de katılımcıların yaşları ile İlişki Ölçekleri Anketi, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 4.7. Katılımcıların Yaşları İle İlişki Ölçekleri Anketi, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	Yaş
Güvenli bağlanma	-.063
Kayıtsız bağlanma	-.020
Korkulu bağlanma	-.051
Saplantılı bağlanma	.075
Duyguların dışa vurumu	-.125
Dürtü gücü	-.197*
Gizleme	.097
Evlilik Doyumu	-.162*

*p<.05; **p<.01

Katılımcıların yaşları ile dürtü gücü puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.197$; $p=.014$). Yaş arttıkça dürtü gücü azalmaktadır.

Katılımcıların yaşları ile evlilik doyumları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.162$; $p=.042$). Yaş arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır.

Katılımcıların yaşları ile diğer değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

4.5. Bağlanma, Duygu İfadesi ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiler

Tablo 4.8’de katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 4.8. Katılımcıların İlişki Ölçekleri Anketi, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Güvenli bağlanma	1							
2. Kayıtsız bağlanma	-.228**	1						
3. Korkulu bağlanma	-.348**	.452**	1					
4. Saplantılı bağlanma	-.004	.382**	.632**	1				
5. Duyguların dışa vurumu	.131	-.053	-.071	-.116	1			
6. Dürtü gücü	.036	-.022	.115	.001	.535**	1		
7. Gizleme	-.008	.156	.122	.167*	-.048	-.021	1	
8. Evlilik Doyumu	.142	-.207**	-.231**	-.273**	-.120	-.174*	-.007	1

*p<.05; **p<.01

Katılımcıların güvenli bağlanma düzeyleri ile duygu ifadesi duyguların dışa vurumu alt ölçeği, dürtü gücü ve gizleme arasında ve evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Katılımcıların kayıtsız bağlanma düzeyleri ile duygu ifadesi duyguların dışa vurumu alt ölçeği, dürtü gücü ve gizleme alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ancak kayıtsız bağlanma ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.207$; $p = .009$). Kayıtsız bağlanma arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır.

Katılımcıların korkulu bağlanma düzeyleri ile duygu ifadesi duyguların dışa vurumu alt ölçeği, dürtü gücü ve gizleme alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ancak korkulu bağlanma ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.231$; $p = .004$). Korkulu bağlanma arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır.

Katılımcıların saplantılı bağlanma düzeyleri ile duyguların ifadesi gizleme alt ölçeği puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .167$; $p = .037$). Saplantılı bağlanma arttıkça duyguları gizleme artmaktadır. Saplantılı bağlanma ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.273$; $p = .001$). Saplantılı bağlanma arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır.

Katılımcıların duyguların ifadesi dürtü gücü düzeyleri ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.174$; $p = .029$). Dürtü gücü arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır. Diğer değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.



BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bağlanma stilleri ve duygu dışavurumunun evlilik doyumuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda tartışma kısmında yapılan analiz sonuçları değerlendirilecektir.

5.1. Cinsiyet ile Evlilik Doyumu, Bağlanma Stili ve Duygu İfadesinin Karşılaştırılması

Katılımcıların evlilik doyumu, bağlanma stilleri ve duygu ifadelerinde cinsiyetin etkili olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre duygu dışı vurumu ve dürtü gücü ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre evlilik doyumunda cinsiyet faktörüyle anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun sebebi ise günümüzde evlilik ile ilgili artan kurslar, seminerler ve terapilerin etkisi olduğu düşünülmektedir. Artık hem kadınlar hem erkekler bu eğitimler sayesinde daha bilinçli oldukları için ve evlilikteki problemlerle henüz karşı karşıya kalmadan problem çözüm stratejilerini öğrendikleri için cinsiyetler arasında fark çıkmamasına sebep olduğu düşünülmektedir. Çağ ve Yıldırım (2013) evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenleri araştırdığı çalışmasında cinsiyetin evlilik doyumunu manidar şekilde yordamadığı sonucunu elde etmiştir. Benzer şekilde Tezer (1992) evlilik ve iş doyumunda cinsiyetin etkisini araştırmış ve cinsiyetin evlilik doyumunda anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Sokolski ve Hendrick (1999) da aynı şekilde evlilik doyumunda cinsiyetin etkili olmadığını savunmuştur. Kabasakal ve Soylu (2016) da evlilik doyumu cinsiyet bağlamında incelendiğinde anlamlı sonuçlar elde edilmediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmaların aksine evlilik doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki olduğunu savunan da çalışma bulunmaktadır. Literatüre bakıldığında Juni ve Grimm (1994) ise evlilik doyumunda kadın olmanın iletişimi arttırdığını ve bununla evlilik doyumunu etkilediğini savunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre duygu dışı vurumu ve dürtü gücü ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadınların hem duygu dışı vurumu hem de dürtü

gücünde erkeklerden anlamlı derecede yüksek puan aldıkları görülmekte yani kadınların erkeklerden daha çok duygularını ifade ettikleri ve duygusal uyarınları daha yoğun bir şekilde deneyimleyip daha yoğun bir şekilde tepki verdikleri görülmüştür. Bunun sebebi ise Türk toplumunda erkekler daha çok duygularını gizleyen, üzüntü veya sevinç gibi duygularda olmak üzere birçok duyguyu göstermekten kaçınan, sert mizaçlı olarak yansıtılmasından dolayı duygularını yoğun yaşasalar dahi toplumsal cinsiyet rollerinin onlara yüklediği sorumluluktan dolayı bunları ifade edememektedirler bu da kadın erkek arasında duygu ifadesi yönüyle anlamlı bir fark çıkmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Akan ve Barışkın (2017) de benzer şekilde duygu ifadesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik ölçütlerini incelediği çalışmasında duygusal ifade ve dürtü gücünde kadınların erkeklerden anlamlı derecede yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Bunun sebebi de toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlar ve erkekler üzerindeki etkisi olması ihtimali oldukça yüksektir.

Gross ve John (1995), benzer şekilde çalışmasında kadınların erkeklerden daha çok duygularını ifade ettiklerini hatta aynı kültür veya grup içinde olsa bile kadınların erkeklere oranla duygularını ifade etmekte daha yetkin olduklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Claesson ve diğerleri (2007), sözel olmayan duygu ifadesi de dahil olmak üzere kadınların erkeklerden anlamlı derecede fazla duygularını dışa vurduklarını ifade etmiştir. Carstensen ve Gottman (1995), aynı şekilde duygu ifadesinde cinsiyet faktörünün etkili olduğunu ve kadınların erkeklerden daha fazla duygularını dile getirdiklerini ifade etmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma ile cinsiyet faktörü arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatüre bakıldığında da Hazan ve Shaver (1987), bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını belirterek araştırma sonuçlarını desteklerken, Bartholomew ve Horowitz (1991) tam tersi şekilde cinsiyetin bağlanma stillerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu ve özellikle saplantılı bağlanma stiline erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Giudice (2001) de bağlanma stillerinde cinsiyet faktörünün etkili olduğunu belirtmiştir. Kayıtsız bağlanma stilinde ise tam tersi şekilde kadınların erkeklerden daha fazla kayıtsız bağlanmaya sahip olduğu sonucu çıkmıştır. Mikulincer ve diğerleri (2003), kayıtsız bağlanma gösteren kişilerin çevreden zarar görebilme ihtimallerine karşı yakın ilişkilerden uzak durduklarını ifade etmiştir. Analiz sonuçlarında Tablo 3'de benzer şekilde bağlanma stillerinde kadınların erkeklerden hangi bağlanma stillerinde daha yüksek aldığı veya tam tersi erkeklerin kadınlardan

hangi bağlanma stilinde yüksek aldığı incelendiğinde sonuçlar Bartholomew ve Horowitz (1991), Giudice (2001) ve Mikulincer ve diğerleri (2003) araştırmalarına benzerlik gösterse de çalışmada bu farkın anlamlı çıkmaması örneklemin kişi sayısı ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

5.2. Eğitim Düzeyi ile Evlilik Doyumu, Bağlanma Stili ve Duygu İfadesinin Karşılaştırılması

Katılımcıların evlilik doyumu, bağlanma stilleri ve duygu ifadelerinde eğitim düzeyinin etkisi incelenmiştir. Yapılan araştırmada karşılaştırma yapabilmek amacıyla 157 katılımcının eğitim durumları lise ve altı ve üniversite ve üstü olarak kategorize edilse de lise ve altı eğitim düzeyine sahip 29 kişi, üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip 128 kişi olması sebebiyle örneklem karşılaştırma yapmak için parametrik testlerin kullanılması açısından elverişli çıkmamıştır. Bu sebeple veriler Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve kayıtsız bağlanma ve duygu dışı vurumu ile katılımcıların eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Evlilik doyumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürden de bilindiği üzere Çağ ve Yıldırım (2013), yaptığı çalışmada eğitim düzeyinin evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Jose ve Alfons (2007) çalışmasında eğitim düzeyi ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki bulmuş hatta eğitim düzeyi arttıkça kişilerin genel yaşam uyumu problemi yaşadıklarını ifade etmiştir. Fakat bu çalışmada arada anlamlı bir fark elde edilememesinin sebebi katılımcıların çoğunun üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip olması, lise ve altı eğitim düzeyine sahip kişilerin sayısının ise oldukça az olmasının etkilediği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarında kayıtsız bağlanma stili ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Eğitim düzeyi lise ve altı olan katılımcıların üniversite mezunu olan katılımcılara oranla daha çok kayıtsız bağlanma sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Literatürden de bilindiği üzere Mikulincer ve diğerleri (2003), kayıtsız bağlanan kişilerin başkaları tarafından zarar görme veya incitilme ihtimalini düşünerek başkalarıyla yakınlık kurmaktan kaçındıklarını belirtmiştir. Bu bağlamda üniversite hayatının sosyal iletişim ve etkileşim gerektiren bir kurum olmasından dolayı kayıtsız bağlanma gerçekleştiren kişilerin daha çok lise ve altı eğitim düzeyinde olması beklenen bir sonuçtur.

Araştırma sonuçlarında duygu dışı vurumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatürden de bilindiği üzere Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin

Türkçe formunda olumlu ve olumsuz duygu ifadesi tek bir boyut altında ve duygu dışı vurumu başlığı altında incelenmiştir (Akan ve Barışkın 2017). Lise ve altı eğitim düzeyine sahip kişilerin üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip olan kişilere göre daha çok duygu dışı vurumu göstermelerinin sebebi ise, ölçeğin Türkçe formunda hem olumlu hem olumsuz duygu ifadelerinin duygu dışı vurumu boyutu altında toplanmasının etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca günümüzde artan online eğitim ve programlarında eğitim düzeyi düşük olan kişilerde duygu dışı vurum düzeylerinin artmasına etki ettiği düşünülmektedir.

5.3. Çalışma Durumu ile Evlilik Doyumu, Bağlanma Stili ve Duygu İfadesinin Karşılaştırılması

Katılımcıların evlilik doyumu, bağlanma stilleri ve duygu ifadelerinde çalışma durumlarının etkisi incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre dürtü gücü ve çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Çalışmayan katılımcıların dürtü gücünün çalışan katılımcılara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi ise çalışan kişilerin gerek iş yükünün fazla olması gerekse yoğun bir tempoya sahip olmaları sebebiyle uyaranlara karşı daha az duyarlı olmaları ve daha fazla tepki vermeleri ihtimalinin azalması olarak ifade edilebilmektedir.

5.4. Yaş Faktörü ile Evlilik Doyumu, Bağlanma Stili ve Duygu İfadesinin Karşılaştırılması

Evlilik doyum, bağlanma stili ve duygu ifadesinin yaş ile arasında bir fark olup olmaması incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucuna göre katılımcıların yaşı ile evlilik doyumu ve dürtü gücü arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcıların yaşı arttıkça evlilik doyumu azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürden de bilindiği üzere Carstensen ve diğerleri (1995), daha uzun evlilik süresine sahip kişilerin yani daha yaşlı çiftlerin duygusal yoğunluğun azaldığını bununda evlilik doyumlarına etki ettiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Lee ve Shehan (1989), kişilerin yaşları yükseldikçe evlilik kalitesinin azaldığını bununda evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini ifade ederek araştırma sonuçlarını desteklemiştir. Aynı şekilde Schmitt ve diğerleri (2007), gençlerin yaşlılara göre romantik ilişkide daha yoğun duygular yaşamaları ve fiziksel çekiciliğin daha yüksek olması sebebiyle evlilik kalitesine olumlu yönde etki ettiğini belirtmiştir. Toplumumuzda da evlilik süresi uzadıkça ve eşlerin yaşı ilerledikçe artan sorumluluklar ve çocuk sahibi olmak gibi

etkenlerin de etkisiyle çiftlerin evlilikteki doyumunun azalmasına sebep olduğu düşünülmekte ayrıca yaşın ilerlemesi ile bedensel sağlığında etkilenmesi ve bunun oluşturduğu stresinde evlilik doyumu üzerinde negatif yönde etki ettiği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşı arttıkça dürtü gücünün ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde de Urry ve Gross (2010), kişilerin yaşları arttıkça fiziksel, bilişsel ve sosyal alanlardaki kayıpların artmasının kişilerde duyguların düzenlenmesi için daha çok çaba gösterdiklerini ifade etmiş bu yönüyle de duyguları yoğun bir şekilde deneyimlenip yoğun bir şekilde tepki vermekten uzaklaştıklarını ifade etmiştir. Yaş arttıkça dürtü gücünün azalmasının sebebi ise literatürdeki bilgilere ek olarak bizim kültürümüzde özellikle yaş ilerledikçe artan sorumluluklarda itibariyle hissedilen duygu yoğunluğunun azalması ve uyarılara karşı tepki vermemek olduğu düşünülmektedir.

5.5. Evlilik Doyumu, Bağlanma Stilleri ve Duygu İfadesi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

Korelasyon sonuçları incelendiğinde evlilik doyumu ile kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürden de bilindiği üzere Kışlak ve Çavuşoğlu (2006), evlilik doyumunun korkulu bağlanmayla negatif yönlü ilişkisi olduğunu korkulu bağlanan kişilerin olumsuz kendilik algıları ve başkalarına güvenmeme ve yakınlık göstermeme davranışlarına sahip olduklarını bu durumda evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini yani birindeki artışın diğerinin azalışına neden olacağı belirterek araştırma sonuçlarını desteklemiştir. Benzer şekilde yine Kışlak ve Çavuşoğlu (2006), kayıtsız bağlanmaya sahip olan kişilerin ilişkilerde reddedilme veya incinmekten korktukları için yakınlıktan kaçındıklarını ve bu sebeple de evlilik doyumlarının negatif yönde etkilendiğini belirterek araştırma sonuçlarını doğrulamıştır. Araştırmada korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunması da hem korkulu bağlanma hem de kayıtsız bağlanmanın evlilik doyumuna negatif yönde etki ettiği bulgusunu desteklemektedir. Yani kişiler kayıtsız bağlanma stiline sahip olduğunda korkulu bağlanma stiline özelliklerini de gösterme ihtimalleri de artmakta bu ikisinin artışı da evlilik doyumuna negatif yönde etki etmektedir.

Araştırma sonuçlarında evlilik doyumu ile saplantılı bağlanma arasında da negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani saplantılı bağlanma arttıkça evlilik

doyumunu tam tersi şekilde azalmaktadır. Sümer ve Güngör (1999), saplantılı bağlanan kişilerin kendilerine karşı olumsuz algıları olduğundan dolayı kendilerini değer görmeye layık bulmadıklarını, partnerlerine karşı ise olumlu değer algıları olduğu için kendi benliklerini yok sayıp sürekli karşı tarafa saplantılı bir şekilde davrandıklarını, hatta eşlerine karşı gerçekçi olmayan beklentilere girdiklerini bu yönüyle de evlilik doyumlarını olumsuz yönde etkilediklerini ifade ederek araştırma sonuçlarını doğrulamıştır. Ayrıca Sümer ve Güngör (1999) Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modelindeki saplantılı bağlanma stiline Hazan ve Shaver'in kaygılı / kararsız bağlanma stillerine karşılık geldiğini belirtmiş, Taycan ve Kuruoğlu (2013) da evlilikte sorun yaşayan bireylerin genelde kaygı boyutlarının yüksek olduğunu ifade etmiştir. Buradan da kaygı seviyeleri yüksek olan saplantılı bağlanmaya sahip kişilerin evlilik doyumlarının tam tersi şekilde azalacağı sonucuna ulaşılmış ve araştırma sonuçları desteklenmiştir.

Benzer şekilde araştırma sonuçlarında saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma ile arasında pozitif yönde ilişki olması ve bu üç bağlanma stiline de evlilik doyumuna negatif yönde etki etmesi de araştırma sonuçlarının tutarlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca literatürden de bilindiği üzere Bartholomew ve Horowitz (1991), hem korkulu bağlanma stiline sahip kişiler hem de saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin kendi benliklerine karşı olumsuz düşünceler beslemesi yönüyle birbirlerine benzediklerini bu sebeple ilişkide benzer tutumlar sergileyebileceklerini ifade ederek çalışma sonuçlarını desteklemiştir.

Ayrıca araştırma sonuçlarına göre, korkulu ve kayıtsız bağlanma ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürden de bilindiği üzere Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin olumlu benlik algıları ve olumlu başkaları algısı olması, korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin ise olumsuz benlik algısı ve olumsuz başkaları algısı olmaları yönüyle birbirleriyle zıt kavramlar olduğunu belirtmiştir. Bu sebeple tamamen birbiri ile ters tanımlara sahip olan bu iki bağlanma stiline birbiri ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olması beklenen bir sonuçtur. Güvenli bağlanma ile kayıtsız bağlanma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olması ise her iki bağlanma stiline sahip kişilerin kendilerini değer görmeye layık bulmasına karşın başkalarına karşı farklı bakış açılarına sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991), güvenli bağlanma da kişiler başkalarını güvenilir bulurken kayıtsız bağlanmaya sahip kişiler ise tam tersi başkalarını güvenilmez bulmaktadır. Bu yönleriyle de yakın ilişkilerde biri

daha yakınlık ve sıcaklık kurmaya meyilliyken diğeri ise başkalarıyla yakınlık kurmaktan oldukça uzak durmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre saplantılı bağlanma ile gizleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürden de bilindiği üzere Bartholomew ve Horowitz (1991), saplantılı bağlanma stiline sahip olan kişilerin kendi benliklerine karşı olumsuz ve değersiz duygular besleyip karşısındakine tam tersi şekilde olumlu değerlendirmelerde buldukları için ilişkiyi sürdürmeye saplantılı olduklarını belirtmiştir. Ayrıca saplantılı bağlanmaya sahip kişiler ilişkinin devam etmesi için kendi değer, istek ve beklentilerinden de taviz verip yok sayabilmektedirler. Bu sebeple de ilişkinin sürmesi için bazı duyguları gizlemeye elverişli oldukları açıktır. Literatür bilgisi de araştırma sonuçlarındaki saplantılı bağlanma stiline sahip olan kişilerin duygularını gizlemesinin de arttığı şeklindeki sonucu desteklemektedir.

Korelasyon sonuçlarına göre evlilik doyumu ile dürtü gücü arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Akan ve Barışkın (2017), dürtü gücünü duyguların yoğun bir şekilde tecrübe edilmesi ve yine bu duygulara şiddetli bir şekilde tepki verilmesi olarak tanımlamış ve duyguların şiddeti arttıkça kişilerin amaca uygun davranmakta zorlandıklarını belirtmiştir. Ayrıca bu yoğunluğun etkisiyle kişilerin duygularını düzenlemekte gereken stratejileri belirlemekte zorlanacaklarını ifade etmiştir. Bu yönüyle de hem amaca uygun davranmamak hem de duyguların düzenlenmesinde sıkıntı yaşanması kişilerin evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği açıktır. Ayrıca literatür bilgisine bakıldığında Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2012), duygu ifadesinin kişilerin evliliğinde psikolojik iyi oluşlarını etkilediğini bu yönüyle de evlilik uyumuna katkı sağladığını belirtmiştir. Fakat araştırma sonuçlarında duygu ifadesi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna ek olarak araştırma sonuçlarında duygu dışavurumu ile dürtü gücü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani katılımcıların dürtü gücü arttıkça duyguları daha yoğun bir şekilde hissedip daha çok dışa vurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde incelendiğinde kişilerde yoğun etki yapan duyguların daha çok ifade edildiği savunulmuş ve bu yönüyle araştırma sonuçlarıyla tutarlı sonuçlar elde edilmiştir.

5.6. Araştırmanın Hipotezlerinin Değerlendirilmesi

Araştırmanın korelasyon sonuçları incelenip çalışmanın hipotezleri bağlamında değerlendirildiğinde ise birinci hipotezin yani bağlanma ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki beklenmiş fakat ölçekten toplam puan elde edilememesi sebebiyle bu

hipotez doğrulanmamıştır. İkinci hipotezde güvenli bağlanma ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki beklenirken çalışmada böyle bir sonuca ulaşılamamıştır. Birçok literatür çalışmaları da ikisi arasında anlamlı ilişki olduğunu savunurken böyle bir sonuç çıkması ise katılımcılardan güvenli bağlanmaya sahip olan katılımcıların sayısının diğer üç güvenli olmayan bağlanma şekillerine karşı görece az olmasının ve örneklemdaki kişi sayısının az olması sebep olabileceği düşünülmüştür. Araştırmanın üçüncü hipotezinde ise kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki beklenmiş ve bu hipotez her üç bağlanma stili içinde doğrulanmıştır.

Bunlara ek olarak çalışma sonuçlarına göre dördüncü hipotezde duygu dışavurumuyla evlilik doyumu arasındaki anlamlı ilişki beklenmiş fakat bu hipotez doğrulanmamıştır. Bunun sebebi ise Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin her üç alt boyutunun da tek tek analiz edilmesi gerektiği ve bu üç alt boyuttan toplam bir puan elde edilememesi sebep olmuştur. Yani katılımcı duygusal ifadesellikten yüksek puan aldıysa kişinin duygularını dışa vurabildiği, dürtü gücünden yüksek puan aldıysa duygularını yoğun yaşayıp bastıramadığı, gizlilik boyutundan yüksek puan aldıysa ise duyguları deneyimlemesine karşı dışarıya ifade etmeyip gizlediği anlamına gelmekte ve bunların hepsinden toplam puan elde edilememektedir. Beşinci ve altıncı hipotezler için ise duygusal ifadesellik ve gizleme ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken sadece dürtü gücü ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş ve hipotez sadece dürtü gücü bağlamında doğrulanmıştır.

BÖLÜM VI

SONUÇ

- Araştırmaya 157 kişi katılmıştır.
- Araştırmaya katılan 157 kişi üzerinden araştırmanın test gücü hesaplandığında etki büyüklüğü 0.3 ve α yanılma payı 0.05 alınarak hesaplanan test gücü %97 olarak saptanmıştır.
- Bağlanma stilleri üzerinden toplam puan elde edilemediği için araştırmanın birinci hipotezi doğrulanamamıştır.
- Araştırmanın ikinci hipotezi doğrulanamamıştır. Güvenli bağlanma ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki beklenmiş fakat bir ilişki çıkmamıştır.
- Araştırmanın üçüncü hipotezi doğrulanmıştır. Kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Araştırmanın dördüncü hipotezi ölçekten toplam sonuç elde edilememesi sebebiyle doğrulanamamıştır.
- Araştırmanın beşinci hipotezi doğrulanamamıştır. Duygusal ifadesellik ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki beklenmiş fakat böyle bir sonuca ulaşamamıştır.
- Araştırmanın altıncı hipotezinde dürtü gücü ve gizleme ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmiş ve hipotez sadece dürtü gücü için doğrulanmıştır.
- Kişilerin evlilik doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Duyguların dışa vurumu ve dürtü gücü ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Kişilerin evlilik doyumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kayıtsız bağlanma ve duygu dışa vurumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.
- Kişilerin evlilik doyumu ile çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Dürtü gücü ile çalışma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

- Kişilerin evlilik doyumu ile yaş faktörü arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Benzer şekilde yaş artışı ile dürtü gücü arasında da anlamlı bir fark elde edilmiştir.



BÖLÜM VII

ÖNERİLER

- Araştırma 157 kişi ile çalışılmış olduğundan dolayı daha geniş bir örneklem kitlesine ulaşmak sonuçların genellenebilirliği açısından daha yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Sosyodemografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, çalışma durumu ve eğitim düzeyinin yanında gelir düzeyi ve evlilik süreleri gibi kriterlerde eklenerek sonuçların analizinde daha ayrıntılı bilgi edinilebileceği düşünülmektedir.
- Literatürde duygu dışavurumunun genelde klinik örnekleme incelendiği kaynaklar yer almakta, evlilik gibi kişilerarası ilişkiler bağlamında incelendiği çok az kaynak bulunmaktadır. Bu konuda literatüre kaynak olması ve gelecek araştırmalara faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Bu araştırmaya evli bireyler katılmıştır. Bundan sonraki araştırmalara eşlerin birlikte katıldığı daha büyük örneklem ile çalışılması literatüre de farklı bilgi kaynakları sunacaktır.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), ss. 932-937.
- Akan, Ş. T., & Barışkın, P. E. (2017). Kültür ve cinsiyet bağlamında Berkeley duygu ifadesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik ölçütleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28, 43-50.
- Akın, A. (2011). The validity and reliability of the Turkish version of the Berkeley Expressivity Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 27-33.
- Andersen, P. A., & Guerrero, L. K. (1996). Principles of communication and emotion in social interaction. In *Handbook of communication and emotion* (pp. 49-96). Academic Press.
- Barchard, K. A. (2001, May). Positive Expressivity scale and Negative Expressivity scale: Initial psychometric characteristics. In *Poster presented at the May 2001 convention of the Western Psychological Association, Lahaina, Maui, Hawaii*.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Bowlby, J. (1969) *Attachment and Loss. Vol.1 Attachment*. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety And Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.
- Brody, L. R. (1985). Gender differences in emotional development: A review of theories and research. *Journal of personality*, 53(2), 102-149.
- Canel, A. N. (2007). Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and aging*, 10(1), 140.

- Claesson, K., Birgegard, A., & Sohlberg, S. (2007). Shame: Mechanisms of activation and consequences for social perception, self-image, and general negative emotion. *Journal of personality*, 75(3), 595-628.
- Clark, M. S., & Finkel, E. J. (2005). Willingness to express emotion: The impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. *Personal Relationships*, 12(2), 169-180.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 179-186.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2013). Relational and personal predictors of marital satisfaction. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çelebi, B. M., & Polat, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıların, Yetişkin Bağlanma Stillерinin ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34.
- Çelik, E. (2015). Lise öğrencilerinin umutsuzluk ile duygusal dışavurum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal European Education*, 5 (1).
- Çelik, Ç. B. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Davis, K.E. (1999). *What attachment styles and love styles add to the understand of relationship commitment and stability*, *Handbook of interpersonal commitment and relationship stabilit*, New York: Kluwer Academic/Plenum, pp. 221-237.
- Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307-324.
- Donnelly, D. A. (1993). Sexually inactive marriages. *Journal of Sex Research*, 30(2), 171-179.
- Dönmez, M., & Tunç, E. (2019). İlişkide Bilişsel Çarpıtma, Evlilikte Problem Çözme, Evlilik Uyumu Ve Tolerans Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 112-124.
- Earnst, K. S., & Kring, A. M. (1999). Emotional responding in deficit and non-deficit schizophrenia. *Psychiatry research*, 88(3), 191-207.

- Elfenbein, H. A., Beaupré, M., Lévesque, M., & Hess, U. (2007). Toward a dialect theory: cultural differences in the expression and recognition of posed facial expressions. *Emotion*, 7(1), 131.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Farah, L. K., & Shahram, V. (2011). The effect of sexual skills training on marital satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2581-2585.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169-185.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
- Friedman, H. S., Riggio, R. E., & Segall, D. O. (1980). Personality and the enactment of emotion. *Journal of Nonverbal Behavior*, 5(1), 35-48.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American psychologist*, 43(5), 349.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87(2), 228.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 818-831.
- 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.
- 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. (1998). Mapping the domain of expressivity: multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 170.
- Hayward, M. & Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Hazan, C. and Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.

- Herpertz, S. C., Werth, U., Lukas, G., Qunaibi, M., Schuerkens, A., Kunert, H. J., & Sass, H. (2001). Emotion in criminal offenders with psychopathy and borderline personality disorder. *Archives of general psychiatry*, 58(8), 737-745.
- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships*, 16(3), 401-420.
- Ingoldsby, B. B., Horlacher, G. T., Schvaneveldt, P. L., & Matthews, M. (2005). Emotional expressiveness and marital adjustment in Ecuador. *Marriage & family review*, 38(1), 25-44.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction?. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Juni, S., & Grimm, D. W. (1994). Marital satisfaction as a function of dyadic gender role constellations. *The American Journal of Family Therapy*, 22(2), 106-112.
- Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kang, S. M., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. H., & Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1596-1608.
- Kasapoğlu, F., & Yabanigül, A. (2018). Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2), 177-195.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help?. *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.
- Kışlak, Ş. T., & Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 61-68.
- King, L. A. (1993). Emotional expression, ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4), 601-607.
- Kobak, R.R. & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage : effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6): 861 – 869.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 686.

- Küpana, M. N. (2019). Pişano Öğrencilerinin Duygusal Dışavurum Düzeylerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 184-201.
- Lavee, Y., & Ben-Ari, A. (2004). Emotional expressiveness and neuroticism: Do they predict marital quality?. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 620.
- Lee, G. R., & Shehan, C. L. (1989). Retirement and marital satisfaction. *Journal of Gerontology*, 44(6), S226-S230.
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 409-424.
- Mackey, R. A., & O'Brien, B. A. (1995). *Lasting marriages: Men and women growing together*. Greenwood Publishing Group.
- Matsumoto, D., & Kupperbusch, C. (2001). Idiocentric and allocentric differences in emotional expression, experience, and the coherence between expression and experience. *Asian Journal of Social Psychology*, 4(2), 113-131.
- Mesquita, B. (2001). Emotions In Collectivist and Individualist Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (1), 68-74.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2), 77-102.
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2005). Gender differences in social support: A question of skill or responsiveness?. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 79.
- Nilforooshan, P., Ahmadi, A., Fatehizadeh, M., Abedi, M. R., & Ghasemi, V. (2013). How adult attachment and personality traits are related to marital quality: The role of relationship attributions and emotional reactions. *Europe's Journal of Psychology*, 9(4), 783-797.
- Ölçer, S., Fiş, N.P., Berkem, M. ve Karadağ, B. (2010). Astımlı çocukların benlik saygıları ve annelerinin duygu dışavurum düzeylerinin değerlendirilmesi. 13 Nisan 2020 tarihinde <http://www.turkpediatriarsivi.com/tr/makale/1001/98/TamMetin> adresinden erişildi.
- Özabacı, N., Körük, S., & Ahmet, K. A. R. A. (2018). Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeğinin (EYAÖ) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 235-259.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*, PDREM Yayınları, Ankara.

- Öztürk, C. Ş., Arkar, H., & Gökdağ, C. (2019). Cinsel İşlev Bozukluğu Olan Çiftlerde Evlilik Uyumunda Kişilik Özellikleri Etkili mi? Cinsel Doyumun Aracı Etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Parlar, H., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Pehlivanlı, E., & İkizler, G. (2020). Kırsal ya da kentsel bölgelerde evlilik: Evlilik Doyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 361-395.
- Porter, L. S., Keefe, F. J., Davis, D., Rumble, M., Scipio, C., & Garst, J. (2012). Attachment styles in patients with lung cancer and their spouses: associations with patient and spouse adjustment. *Supportive Care in Cancer*, 20(10), 2459-2466.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2002). Family relationships, social support and subjective life expectancy. *Journal of health and social behavior*, 469-489.
- Sacco, W. P., & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: the role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.
- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Doctoral dissertation).
- Schmitt, M., Kliegel, M., & Shapiro, A. (2007). Marital interaction in middle and old age: A predictor of marital satisfaction?. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(4), 283-300.
- Shaw, W. S., Patterson, T. L., Semple, S. J., Dimsdale, J. E., Ziegler, M. G., & Grant, I. (2003). Emotional expressiveness, hostility and blood pressure in a longitudinal cohort of Alzheimer caregivers. *Journal of psychosomatic research*, 54(4), 293-302.
- Sloan, D. M., Strauss, M. E., & Wisner, K. L. (2001). Diminished response to pleasant stimuli by depressed women. *Journal of abnormal psychology*, 110(3), 488.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(1), 174.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy: The Journal of the California Graduate School of Family Psychology*, 26(1).
- Spanier, G. B. and Lewis, R. A. (1980). Marital Quality: A Review Of The Seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42, 825-39.

- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 527-536.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 43(14): 71-106.
- Sümer, N., & Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self attributions and relationship quality. *Personal relationships*, 11(3), 355-371.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson.
- Taycan, S. E., & Kuruoğlu, A. Ç. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18.
- TDK, (2020). Büyük Türkçe Sözlük 6 Kasım 2020 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Tezer, E. (1992). Evlilik doyumu ve iş doyumu: Bir ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3), 24-26.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Trierweiler, L. I., Eid, M., & Lischetzke, T. (2002). The structure of emotional expressivity: Each emotion counts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1023.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2).
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357.
- Üncü, S. Y. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı)).
- Waters, E. (1978). The reliability and stability of individual differences in infant-mother attachment. *Child development*, 483-494.

Wearden, A. J., Tarrrier, N., Barrowclough, C., Zastowny, T. R., & Rahill, A. A. (2000). A review of expressed emotion research in health care. *Clinical psychology review*, 20(5), 633-666.

Yıldırım, İ. (1993). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki evli bireylerin uyum düzeyleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Sayı: 1(4), 23-28.



EKLER

Ek 1:

Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (BGOF)

ÇALIŞMANIN ADI: Bağlanma Stilleri ve Duygu Dışavurumunun, Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkileri

*Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı verirsiniz, **Çalışmaya Katılma Onayı Formu**'nu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir.*

ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI: Bu araştırmanın amacı bağlanma stilleri ve duygu dışavurumunun evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin araştırılmasıdır.

ÇALIŞMA İŞLEMLERİ: Çalışmaya katılım gönüllülük esasıyla gerçekleşecektir. Eğer katılmaya karar verirsiniz bu yazılı bilgilendirilmiş olur formu imzalanmak için size verilecektir. Şu an bu formu imzalarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda bir neden göstermeden çalışmayı bırakmakta özgürsünüz. Katılımcılara veri toplama aracı olarak belirlenen Sosyodemografik Bilgi Formu, Evlilik Doyumu Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi ve Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği uygulanacaktır. Bu ölçeklerin belirlenen örneklem tarafından uygulanması ardından SPSS Programı yardımıyla veriler analiz edilecektir.

ÇALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?

Kişisel olarak bu çalışmada yer almanız size bir fayda sağlamayacaktır. Ancak bu çalışmadan elde edilecek bulgular, bağlanma stilleri ve duygu dışavurumunun evlilik doyumu üzerindeki etkilerinin belirlenmesi konusunda bilime fayda sağlayacaktır.

KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

Kişisel bilgiler kesinlikle bir başka kişi veya kurumlar ile paylaşılmayacaktır ve araştırma sınırları içerisinde kalacaktır. Sosyodemografik verilerde ise isminizin paylaşılması beklenmemektedir.

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :

1. Sümeyye Ayyıldız
E-mail: sumeyyetoprakayildiz@gmail.com

Ek 2:

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz?

Kadın Erkek

2. Yaşınız?

.....

3. Eğitim Düzeyiniz?

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Yüksek Lisans

Doktora

4. Çalışıyor musunuz?

Evet

Hayır

Ek 3:

BERKELEY DUYGUSAL DIŞAVURUM ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Kabulüyorum	Kabulüyorum	Hiçten Kabulüyorum	Kararsızım	Hiçten Kabulüyorum	Kabulüyorum	Kesinlikle Kabulüyorum
1	Olumlu bir duygu yaşadığımda insanlar tam olarak ne hissettiğimi rahatlıkla anlayabilir.	1	2	3	4	5	6	7
2	Bazı zamanlar acıklı filmleri izlerken ağlarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	İnsanlar sıklıkla hissettiklerimi anlayamaz .	1	2	3	4	5	6	7
4	Birisi bana komik gelen bir fıkra anlattığında kahkahayla gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Benim için korkumu gizlemek zordur.	1	2	3	4	5	6	7
6	Mutlu olduğum da duygularım bunu gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
7	Bedenim duygusal durumlara güçlü tepkiler verir.	1	2	3	4	5	6	7
8	Öfkemi açığa vurmaktansa gizlemenin daha iyi olduğunu öğrendim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Ne kadar gergin veya üzgün olsam da dışarıya rahat görünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Duygularımı ifade eden birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Güçlü duygularım vardır.	1	2	3	4	5	6	7
12	İstesem de bazı zamanlar duygularımı gizleyemem.	1	2	3	4	5	6	7
13	Olumsuz bir duygu yaşadığımda insanlar tam olarak ne hissettiğimi rahatlıkla anlayabilir.	1	2	3	4	5	6	7
14	Ne kadar densesem de ağlamamı durduramadığım zamanlar olmuştur.	1	2	3	4	5	6	7
15	Duygularımı çok yoğun yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
16	Yüzüm duygularımı yansıtır.	1	2	3	4	5	6	7

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

1: Beni hiç tanımlamıyor 4: Beni kısmen tanımlıyor 7: Tamamıyla beni 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. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.

1 2 3 4 5 6 7

5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.

1 2 3 4 5 6 7

6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.

1 2 3 4 5 6 7

7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenilebileceğimden emin değilim.

1 2 3 4 5 6 7

8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.

1 2 3 4 5 6 7

9. Yalnız kalmaktan korkarım.

1 2 3 4 5 6 7

10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.

1 2 3 4 5 6 7

11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.

1 2 3 4 5 6 7

12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.

1 2 3 4 5 6 7

13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.

1 2 3 4 5 6 7

14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.

1 2 3 4 5 6 7

15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.

1 2 3 4 5 6 7

16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.

1 2 3 4 5 6 7

17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.

1 2 3 4 5 6 7

18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.

1 2 3 4 5 6 7

19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.

1 2 3 4 5 6 7

20. Birisi bana çok fazla yaklaştığında rahatsızlık duyarım.

1 2 3 4 5 6 7

21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.

1 2 3 4 5 6 7

22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.

1 2 3 4 5 6 7

23. Terk edilmekten korkarım.

1 2 3 4 5 6 7

24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.

1 2 3 4 5 6 7

25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.

1 2 3 4 5 6 7

26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.

1 2 3 4 5 6 7

27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.

1 2 3 4 5 6 7

28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.

1 2 3 4 5 6 7

29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.

1 2 3 4 5 6 7

30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.

1 2 3 4 5 6 7

Ek 5:**EVLİLİK DOYUMU ÖLÇEĞİ****EDÖ SORU FORMU**

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz ve eşinizle olan ilişkinizi göz önüne alarak yanıtlayınız. Her bir durumun yanında, D () doğru ve Y () yanlış seçenekleri bulunmaktadır. Tüm maddeleri dikkatlice okuyarak, kendi evlilik yaşamınız açısından değerlendiriniz ve size en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz. Eğer okuduğunuz maddenin evlilik ilişkiniz açısından doğru veya kısmen doğru olduğunu düşünüyorsanız D, yanlış veya çoğu zaman yanlış olduğunu düşünüyorsanız Y şıklarının yanındaki parantezlere X işareti koyunuz. Lütfen her bir madde için yalnızca bir seçeneği işaretleyiniz.

1. İlişkimiz bana mutluluk veriyor. D () Y ()	28. Eşime her konuda güvenirim. D () Y ()
2. Evlilik hayatım böyle olmamalıydı. D () Y ()	29. Eşim bana çok ters davranıyor. D () Y ()
3. İçimden eşime sevgi göstermek gelmiyor. D () Y ()	30. Cinsel birlikteliğimizde bazı sorunlar var. D () Y ()
4. Tartışmalarımızın çoğu moral bozukluğuyla sonuçlanır. D () Y ()	31. İlişkimizin geleceği, ileriye dönük ciddi bir plan yapamayacak kadar belirsiz. D () Y ()
5. Eşimin sürekli bir şeylerden şikayet etmesinden bıktım. D () Y ()	32. Eşim benimle kavga etmeye çok meraklı. D () Y ()
6. Eşimle konuşabileceğimiz fazla ortak konumuz yok. D () Y ()	33. Cinsel ilişkimizde bir sorun olduğunu düşünmüyorum. D () Y ()
7. Eşim bütçemizi çok iyi idare eder. D () Y ()	34. Bir gün eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünüyorum. D () Y ()
8. Cinsel hayatımızla ilgili her türlü konuyu, eşimle rahatlıkla konuşabilirim. D () Y ()	35. Birbirimizi yeterince sevmediğimizi düşünüyorum. D () Y ()
9. Bazen eşimin ailesinin davranışlarından dolayı mutsuzluk duyuyorum. D () Y ()	36. Eşimin beni aldattığından şüpheleniyorum. D () Y ()
10. Beraberliğimizden her zaman memnuniyet duydum. D () Y ()	37. Aramızdaki küçük anlaşmazlıklar, çoğu zaman büyük münakaşalara dönüşüyor. D () Y ()
11. Eşimin pek çok özelliğine hayranım. D () Y ()	38. Eşimin sinirlendiğinde kontrolünü yitirmesi beni korkutuyor. D () Y ()
12. Eşimle aramızdaki anlaşmazlıkları gidermenin bir yolunu bulamıyoruz. D () Y ()	39. Para konusunda eşime tamamen güvenirim. D () Y ()
13. Eşim beni sürekli eleştirir. D () Y ()	40. Eşimin çok çekici olduğunu düşünüyorum. D () Y ()
14. Eşim beni hiçbir zaman fiziksel olarak incitmemiştir. D () Y ()	41. Keşke eşim aileme biraz daha yakın davranabilseydi. D () Y ()
15. Şimdiki aklım olsa eşimle evlenmezdim. D () Y ()	42. Beraberliğimizde beni hayal kırıklığına uğratan şeyler var. D () Y ()
16. Eşimle birbirimize sık sık "seni seviyorum" deriz. D () Y ()	43. Tartışmalarımız çoğunlukla, birimizin incinmesi yada ağlamasıyla sonuçlanır. D () Y ()
17. Eşimle birbirimize sinirlenmeden tartışmayı başaramıyoruz. D () Y ()	44. Eşim öfkelenildiğinde ondan korkuyorum. D () Y ()
18. Eşim her şeye sinirlenir. D () Y ()	45. Mutlu bir beraberliği olan çiftler, bizden daha iyi geçiniyor olmalı. D () Y ()
19. Hayatımızda beraberce yapmaktan zevk aldığımız pek çok şey var. D () Y ()	46. Eşim çok fazla ailesinin etkisi altında kalıyor. D () Y ()
20. Arkadaşlarımla eşimle olduğundan daha çok eğleniyorum. D () Y ()	47. Bazen beraberliğimizin ayrılık veya boşanmayla bitebileceğini düşündüğüm oluyor. D () Y ()
21. Bazen eşimin ailesinden kaynaklanan küskünlük ve kırgınlıklarımız olur. D () Y ()	48. Eşimin ailesiyle olan ilişkimden memnunum. D () Y ()
22. Beraberliğimizin iyi yönleri, kötü yönlerinden daha fazla. D () Y ()	49. Bu beraberliğe başlamasaydım daha mutlu olabilirdim. D () Y ()
23. İlişkimizde beni üzen bir şey olduğunda, bunu eşime	50. Eğer eşimin ailesi, bize bu kadar karışmasaydı, daha

rahatlıkla söyleyebilirim. 24. Eşim ne kadar sinirlenirse sinirlensin, bana asla vurmaz. D () Y ()	mutlu bir beraberliğimiz olabilirdi. 51. İlişkimizde halledemediğimiz bazı ciddi problemler var. D () Y ()
25. Eşim sık sık onu anlamadığımdan yakınıdır. D () Y ()	52. Eşimden ayrılmayı istediğim zamanlar oldu. D () Y ()
26. Eşimin zekasına ve yeteneklerine her zaman güvenirim. D () Y ()	53. Bu ilişkide bazı önemli ihtiyaçlarımın karşılanmadığını düşünüyorum. D () Y ()
27. Eşim benim olaylara bakış açımı anlayamıyor. D () Y ()	54. İlişkimizde eşimin ailesinden dolayı mutsuzluk yaşanmaz. D () Y ()
55. Evin içinde iki yabancı gibiyiz. D () Y ()	74. Tatmin edici bir beraberliğimiz var. D () Y ()
56. Eşimle beraberken hiç canımız sıkılmaz. D () Y ()	75. Eşim hiçbir zaman kıymetimi bilmedi. D () Y ()
57. Eşime her zaman isteyerek ve sevgi ile dokunuyorum. D () Y ()	76. Eşim kişiliğimin bazı yönlerini değiştirmemi istiyor. D () Y ()
58. Eşimin ailesinin bazı gelenek ve adetlerine uymakta zorlanıyorum. D () Y ()	77. Biz birbirimizin en iyi arkadaşıyız. D () Y ()
59. Eşimle her hangi bir konuda aynı fikirde olmadığımız zaman, bunu oturup tartışırız. D () Y ()	78. Hiçbir zaman eşimin ailesinden kaynaklanan bir sorun yaşamayız. D () Y ()
60. Eşim sinirlendiği zaman etraftaki eşyaları fırlatır veya yere atar. D () Y ()	79. Oldukça mutlu bir çift olduğumuza inanıyorum. D () Y ()
61. Eşim kazancımızdan fazlasını harcamaktan bir türlü vazgeçmiyor. D () Y ()	80. İlişkimizde yoğun bir aşk ve sevgi var. D () Y ()
62. Eşimin ailesiyle sürekli beraber olmamız beni rahatsız ediyor. D () Y ()	81. Eşim bana karşı çok acımasız. D () Y ()
63. Her gün eşimle beraber paylaşabileceğim bir şeye zaman ayırırım. D () Y ()	82. Eşimle beraber boş zamanlarımızı çok güzel değerlendiririz. D () Y ()
64. Eşim cinsel birlikteliğimizden benim kadar zevk alır. D () Y ()	83. Eşimin kredi kartı borçları beni bıktırdı. D () Y ()
65. Eşim sinirliyken bana kaba kuvvet sergilemez. D () Y ()	84. Onsuz bir hayatı düşünemiyorum. D () Y ()
66. Eşim boş zamanlarını benimle paylaşmaktan mutluluk duyar. D () Y ()	85. Tartıştığımız zaman, eşim ortak bir noktada buluşmamıza yardımcı olur. D () Y ()
67. Eşim ailesiyle ilgili eleştirileri duymaya dayanamaz. D () Y ()	86. Huzurlu bir evlilik ortamının özlemi içerisindeyim. D () Y ()
68. Başarılı bir beraberliğimiz olduğuna inanıyorum. D () Y ()	87. Eşimin beni yeterince sevmediğini düşünüyorum. D () Y ()
69. Eşim hiçbir zaman beni, zarar vermek yada canımı yakmakla tehdit etmedi. D () Y ()	88. Eşimle beraber her şeyin üstesinden gelebileceğimize inanıyorum. D () Y ()
70. Eşimle beraber oyun ve eğlenceye bir hayli zaman ayırırız. D () Y ()	89. Eşim bana yeterince ilgi göstermiyor. D () Y ()
71. Eşimin vücudumda çürük veya darbe izleri bıraktığı oluyor. D () Y ()	90. Birbirimize yeterince yakın değiliz. D () Y ()
72. Eşim beni içinden gelerek sarılıp öpmez. D () Y ()	91. Bazen aramızdaki anlaşmazlığın günlerce sürdüğü oluyor. D () Y ()
73. Biz birbirimiz için yaratılmışız. D () Y ()	92. Bazen kendimi çok yalnız hissediyorum. D () Y ()

Bu Bölümdeki Sorular Sadece Çocuk Sahibi Çiftlere Aittir

93. Çocuklarımızı yetiştirmek konusunda eşimle mükemmel bir uyum içerisindeyiz. D () Y ()	98. Çocuklarımızı yetiştirme konusunda eşimle eşit sorumluluğa sahibiz. D () Y ()
94. Eşim mükemmel bir anne / baba dır. D () Y ()	99. Eşim çocuklara yeterince ilgi göstermez. D () Y ()
95. Eşim çocuklarla yeterince zaman geçirmez. D () Y ()	100. Çocuklarla ilgili kuralları, eşimle beraber koyarız. D () Y ()
96. Çocuklarımıza vereceğimiz terbiye konusunda çoğu zaman hem fikiriz. D () Y ()	101. Eşimle çocuklarla ilgili konularda anlaşmazlık yaşamayız. D () Y ()
97. Eşim çocukların bakımını üstlenmeyi daha çok benden bekler. D () Y ()	

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Sümeyye Toprak Ayyıldız

Doğum Yeri ve Tarihi: Rize, 20.03.1994

Eğitim Durumu

Yüksek Lisans: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı (2019 – 2021)

Lisans: İstanbul Şehir Üniversitesi (2012 – 2017)

Lise: Kartal Anadolu İmam Hatip Lisesi (2008 – 2012)

İş Deneyimi

Staj: 03/2020 Np İstanbul Beyin Hastanesi

07/2016 – 08/2016 Erenköy Ruh Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi

Yabancı Dil: İngilizce

İletişim: sumeyytoprakayildiz@gmail.com