

**T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Ana Bilim Dalı**

**EŞLERİN DUYGU DIŞAVURUM TARZLARI İLE ALGILANAN EVLİLİK
KALİTESİNİN İLİŞKİSİ VE DUYGUSAL FARKINDALIĞIN ROLÜ**

Ayçin CİVAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2011

T.C.
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Ana Bilim Dalı

EŞLERİN DUYGU DIŞAVURUM TARZLARI İLE ALGILANAN EVLİLİK
KALİTESİNİN İLİŞKİSİ VE DUYGUSAL FARKINDALIĞIN ROLÜ

Ayçin CİVAN

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Arzu ARAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2011

Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Ayçin CİVAN tarafından hazırlanan Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları ile Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi ve Duygusal Farkındalığın Rolü başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başarılı

Başarısız

Başkan

Yrd.Doç.Dr.Arzu Araz
(Danışman)

Üye
Doç.Dr.Hacer Harlak

Üye
Yrd.Doç.Dr.Serap Akfırat

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

.../.../.....

Doç.Dr. Nalan YETİM
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Öncelikle, bu tezin yazım aşaması boyunca bana zaman ayıran, bilgilerini benimle paylaşan, gerek akademik anlamda gerek hayata dair desteğini her zaman hissettiğim, sevgili hocam, tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Arzu ARAZ'a yardımlarından, yol göstericiliğinden, sabrından ve belki de en önemlisi bundan sonra da hayatımda olacağından ötürü çok teşekkür ederim.

Fiziksel olarak uzak olsa da ilgisini, sevgisini, desteğini her zaman hissettiğim, verilerimin toplanma aşamasında, gerçek bir araştırmacı tavrıyla, titizliğiyle günlerce, haftalarca verilerimi toplamama yardım eden sevgili annem Ayla CİVAN'a, maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyen sevgili babam Atilla CİVAN'a, bu sıkıntılı süreçte mesajlarıyla bana destek olan sevgili kardeşim Begüm CİVAN'a çok teşekkür ederim.

İş hayatına adım attığım ilk günden bugüne kadar aynı odayı paylaştığım, tez yazım sürecinde çoğu kez fikrini aldığım, sevgili arkadaşım, ortağım Arş. Gör. Kahraman KIRAL'a, iki buçuk yıldır süper bir çalışma arkadaşı olduğu için çok teşekkür ederim.

Son olarak, Mersin Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nün değerli öğretim elemanlarına, sevgili hocalarıma, lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca bilgilerini benimle paylaştıkları, desteklerini her zaman hissettirdikleri için çok teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmama katılan çiftlere ve çiftlere ulaşmama yardımcı olan arkadaşlarıma değerli emeklerinden ötürü çok teşekkür ederim.

ÖZET

EŞLERİN DUYGU DIŞAVURUM TARZLARI İLE ALGILANAN EVLİLİK KALİTESİNİN İLİŞKİSİ VE DUYGUSAL FARKINDALIĞIN ROLÜ

Bu çalışmanın temel amacı, kişinin algıladığı evlilik kalitesi ile eşinin duygu (öfke, üzüntü, mutluluk) dışavurum tarzları arasındaki ilişki üzerinde kişinin duygusal farkındalığının düzenleyici etkisini incelemektir. Çalışmada yordayıcı değişkenler, çiftlerin öfke, üzüntü ve mutluluk dışavurum tarzları, yordanan değişken evlilik kalitesi ve düzenleyici değişkenler ise duygusal farkındalığın iki alt faktörü olan duyguları etiketleme ve duyguları izlemedir.

Çalışmaya Türkiye'nin farklı şehirlerinde (Mersin, İstanbul, Antalya, Bursa, Kahramanmaraş, Ankara, Adana, Balıkesir/Bandırma) yaşayan, en az 1 yıllık evli 158 çift katılmıştır. Katılımcılara kolaylıkla bulunabileni örnekleme (convenience sampling) yöntemiyle ulaşılmıştır. Çiftler “Demografik Bilgi Formu”, “Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği”, “Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri” ve “Duygudurum Farkındalığı Ölçeği”ni doldurmuşlardır.

Çalışma kapsamında Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi (Moderated Multiple Regression) ve istatistiksel olarak anlamlı çıkan değişkenler için Basit Eğri Testi (Simple Slope Test), her bir duygu ve kadınlar ile erkekler için ayrı ayrı yürütülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, eşinin duygu dışavurum tarzı ile kişinin evlilik kalitesi arasındaki ilişkide, kişinin kendi duygularına dair farkındalık düzeyinin düzenleyici/moderatör değişken olarak rol oynadığı görülmüştür. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, duygusal farkındalığın (duygu etiketleme ve duygu düzenleme) düzenleyici

rolünün, kadınlar ve erkekler için farklı örüntüler ortaya koyduğu; kadınlar için ortaya çıkan portrenin grift, erkekler için ortaya çıkan portrenin ise nispeten daha yalın olduğu söylenebilir.

Öfke duygusu için yapılan analiz sonuçlarına göre, eşin öfkesini serinkanlı tarzla dışavurumu *duygularını iyi etiketleyebilen kadınların* algıladıkları evlilik kalitesini artırmakta, *duygularını iyi etiketleyebilen erkeklerin* ise düşürmektedir.

Üzüntü duygusu için yapılan analiz sonuçlarına göre, eşin üzüntüsünü yüzüne yansıtarak dışavurumu, *duygularını daha az analiz eden, iç dünyasına daha az bakan kadınların* algıladıkları evlilik kalitesini düşürmekte; eşin üzüntüsünü gizlemesi ise *duygularını izleyen, iç dünyalarına bakıp ne hissettiklerini anlamaya çalışan kadınların* algıladıkları evlilik kalitesini yükseltmektedir.

Mutluluk duygusu için yapılan analiz sonuçlarına göre, eşin mutluluğunu dışavurumu, *duygularını iyi etiketleyemeyen kadınların* ve *duygularını iyi etiketleyebilen erkeklerin* algıladıkları evlilik kalitesini artırmaktadır.

Sonuçlar, evlilik ve duygular konusunda yapılan araştırmalarla ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Kalitesi, Duygu Dışavurum Tarzları, Duygusal Farkındalık

ABSTRACT

EMOTIONAL AWARENESS AS A MODERATOR OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPOUSE'S EMOTIONAL EXPRESSION STYLES AND MARITAL QUALITY

The main purpose of this study is to examine the moderated role of emotional awareness in the relationship between a person's perceived marital quality and emotional expression styles of his/her spouse. In this study, anger expression styles, sadness expression styles and happiness expression styles are examined as predictor variables, while marital quality is the dependent variable. The moderator is emotional awareness which has two sub-factors, i.e. emotional labeling and emotional monitoring.

Data were collected from 158 couples, who have been married for more than a year, through using convenience sampling method and who live in various cities in Turkey (Mersin, İstanbul, Antalya, Bursa, Kahramanmaraş, Ankara, Adana, Balıkesir/Bandırma). Those couples filled out some questionnaires, namely Demographic Information Form, Revised Dyadic Adjustment Scale, Emotional Expression Styles Inventory and Mood Awareness Scale.

In the scope of the present study Moderated Multiple Regression Analysis and Simple Slope Test are performed for both each emotion and wife and husband separately. It should also be noted that the Simple Slope Test is conducted only for statistically significant variables. According to the findings, the person's own emotional awareness level seems to play a role as a moderator variable in the relationship between the emotional expression style of his/her spouse and a person's marital quality. In general, the moderator

role of emotional awareness generates different patterns for wives and husbands. It can be said that there are complex patterns for wives but rather simple patterns for husbands.

According to the results of the analysis made for “anger”, the anger expression of the spouse in a cool way leads to an increase in the perceived marital quality in women who can label her emotions well. In contrast, it decreases the perceived marital quality in men who can label his emotions well.

According to the analysis which is performed for “sadness”, the spouse’s facial expression for sadness, decreases the perceived marital quality in women who attempt to monitor her emotions less. In parallel, concealing of the spouse’s sadness expression positively contributes to the perceived marital quality in women who attempt to monitor her emotions effectively.

According to the analysis which is conducted for “happiness”, the happiness expression of the spouse increases the perceived marital quality for both women who cannot label her emotions well and men who can label his emotions well.

Results are discussed in relation with other studies in the related literature.

Key Words: Marital Quality, Emotional Expression Styles, Emotional Awareness

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER	viii
TABLOLAR	ix
GİRİŞ	1
I. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	6
I.1. Evlilik	6
I.1.1. Evlilik Kalitesi	9
I.1.2. Evlilik Kalitesi Bağlamında Yürütülen Araştırmalar ve Kuramsal Yaklaşımlar	12
I.1.3. Türkiye’de Evlilik Kalitesi/Doyumu Çalışmaları.....	21
I.2. Duygular	24
I.2.1. Duygu Nedir?	24
I.2.2. Duygusal Farkındalık	25
I.2.3. Duyguların Dışavurumu	35
I.2.3.1. Gelişimsel-Etkileşimsel Kuram Bağlamında Duyguların Dışavurumu	38
I.2.3.2. Sosyal Bilgi Modeli Olarak Duygular	39
I.2.3.3. Kültür ve Duygu Dışavurumu	40
I.2.3.4. Evlilikte Duyguların Dışavurumu.....	42

I.2.3.5.Öfke ve Dışavurumu.....	48
I.2.3.6.Üzüntü ve Dışavurumu	51
I.2.3.7.Mutluluk ve Dışavurumu.....	54
II. BÖLÜM: YÖNTEM.....	57
II.1. Amaç ve Araştırma Soruları	57
II.2. Örneklem ve İşlem	58
II.3. Ölçme Araçları	59
II.3.1. Demografik Bilgiler Formu.....	59
II.3.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği.....	59
II.3.3. Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri	61
II.3.4. Duygudurum Farkındalığı Ölçeği	63
II.3.5. Verilerin Analizi.....	66
III. BÖLÜM: BULGULAR	67
III.1. Duygu Dışavurum Tarzlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	67
III.2. Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi	72
III.2.1. Öfke Duygusu İçin Yapılan Analizler	72
III.2.2.Üzüntü Duygusu İçin Yapılan Analizler.....	79
III.2.3.Mutluluk Duygusu İçin Yapılan Analizler	84
IV. BÖLÜM: TARTIŞMA.....	90
V. BÖLÜM: SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	105
KAYNAKÇA	
EKLER	

ŞEKİLLER

Şekil1: Araştırmadaki Kavramsal Model	5
Şekil2: Düzenleyici değişken etkisi.....	72
Şekil3: Kadının Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Öfkesini Serinkanlı Tarzla Dışavurmasının ve Erkeğin Kendi Duygularını Etiketlemesinin Etkileşimi.....	75
Şekil4: Erkeğin Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Öfkesini Serinkanlı Tarzla Dışavurmasının ve Erkeğin Kendi Duygularını Etiketlemesinin Etkileşimi.....	78
Şekil5: Kadının Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Üzüntüsünü Yüzüne Yansıtması ve Kadının Kendi Duygularını İzlemesinin Etkileşimi	81
Şekil6: Kadının Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Üzüntüsünü Gizlemesi ve Kadının Kendi Duygularını İzlemesinin Etkileşimi	82
Şekil7: Kadının Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Mutluluğunu Dışavurmasının ve Kadının Kendi Duygularını İzlemesinin Etkileşimi	86
Şekil8: Erkeğin Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Mutluluğunu Dışavurmasının ve Erkeğin Kendi Duygularını İzlemesinin Etkileşimi	88

TABLOLAR

Tablo 1: Bağımlı Örneklem İçin t-testi Tablosu.....	68
Tablo 2: Erkeğin Evlilik Kalitesinin, Duygu Dışavurumlarının ve Duygusal Farkındalığının Korelasyon Tablosu	70
Tablo 3:Kadının Evlilik Kalitesinin, Duygu Dışavurumlarının ve Duygusal Farkındalığının Korelasyon Tablosu.....	71
Tablo 4: Kadının Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Öfke Dışavurum Tarzları ile Kadının Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları	76
Tablo 5: Erkeğin Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Öfke Dışavurum Tarzları ile Erkeğin Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları	76
Tablo 6: Kadının Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Üzüntü Dışavurum Tarzları ile Kadının Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları	80
Tablo 7: Erkeğin Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Üzüntü Dışavurum Tarzları ile Erkeğin Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları	83
Tablo 8: Kadının Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Mutluluk Dışavurumu ile Kadının Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları	84
Tablo 9: Erkeğin Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Mutluluk Dışavurum ile Erkeğin Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları	87

GİRİŞ

Evlilik bir kadını ve bir erkeği birleştiren kurumsal bir eylemdir (Turner ve Helms, 1988:5). Kùltürler arası birtakım farklılıklar göstermekle birlikte, evrensel bir kurumdur ve tüm insan topluluklarında gör÷lmektedir.

Evlilik konusu sosyal bilimlerin farklı disiplinlerinde sıkça incelenmektedir. Sosyal psikologların evlilik bağlamında çalıştıkları konulardan biri de evlilik kalitesidir. Tüm dünyada boşanma oranları ve evlilik sorunları nedeniyle psikolojik yardım talebinde bulunan kişi sayısının artması nedeniyle birçok araştırmacı evlilik kalitesinin çeşitli boyutlarıyla ilgili çalışmalar yürütmektedir.

Glenn (1990) evlilik kalitesini ‘belirli bir zaman diliminde çiftlerin bakış açısından evliliğin ne kadar iyi olduğu’ şeklinde tanımlar. Doyum, evlilik ilişkisinde önemli bir belirleyicidir. Partnerlerin birlikte kalıp kalmayacaklarının ya da ayrılıp ayrılmayacaklarının önemli bir göstergesi olabilir (Hendrick ve Hendrick, 1997). Evlilik kalitesi çalışmanın mantığı ise bireyin ve ailenin mutluluğunu merkeze almaktır. Sağlam evlilikler kurulduğunda ve evlilik devam ettiğinde bu durum toplumun yararına olacaktır. Ayrıca çiftlerin evlilik problemlerini çözmeye, boşanmalarını engellemeye yönelik müdahalelerin empirik bir şekilde geliştirilmesine de oldukça ihtiyaç duyulmaktadır (Stack ve Eshleman, 1998).

Son yıllarda sosyal psikoloji araştırmalarında önemli bir diğer çalışma alanı da duygulardır. Bu çalışmaların tümünde duygular sosyal bir fenomen olarak kavramsallaştırılmaktadır. Çünkü duygusal tepkileri ortaya çıkaran uyarıların birçoğu, diğer insanlardan kaynaklanır ve duygular diğerlerinin eşliğinde oluşur (Strongman, 1996).

Duygu ve sosyal dünya arasındaki ilişkileri anlamak, duygu araştırmalarının neden sosyal psikolojik yaklaşımları içermesi gerektiğini ve sosyal psikolojik araştırmaların neden bu kadar sıklıkla duygu çalışmalarını kapsaması gerektiğini anlamak için temeldir. Sosyal dünya birçok duygunun üzerine inşa edilir. Örneğin ilişkilerimizde partnerlerimizi diğerlerinden “kıskanırız”. “Yalnızlık” hissederiz ya da diğerleri ile ilişkide olma algımıza bağlı olarak “aitlik” duygusunu hissederiz. Diğerlerinin kusurlu davranışları hakkında “fke” hissini deneyimleriz, diğerlerinin yardım davranışı üzerine “takdir”, insanların ahlaksızlık diye değerlendirdiğimiz davranışları üzerine onları “hor görme” ya da erdemli insanlara “hayran olma” gibi duygular deneyimleriz. Sosyal kimliklerimiz bir etkileşim süreci boyunca birbiri ile çelişir ve kendimizi “mahcup” hissedebiliriz.

Kuşkusuz bütün duyguların sosyal olması gerekmez. Örneğin yükseklikten korkmak ya da bir amaca ulaşmaktan dolayı mutlu olmak gibi durumlarda özellikle sosyal olan bir şeye gerek yoktur. Böyle olduğu halde korkularımızın ne kadarının sosyal karşılaşmalardan ya da toplum önünde yapılan konuşmalardan kaynaklandığı ya da mutluluğumuzun ne kadarının diğerlerine yardım etmekten ya da insanlarla dost olmaktan kaynaklandığı dikkate değerdir. Böylelikle, birçok duygu doğası gereği sosyal görünmektedir (Parrot, 2001:1)

Birden fazla duygu zaman zaman aynı anda deneyimlenebilir. Bu duygusal karmaşayı anlamada bireysel farklılıklar söz konusudur. Bazı insanlar ne hissettiklerini bilme konusunda daha başarılyken, diğer bazıları değerildir. Temel duygusal süreçleri teşhis etmeye, bu süreçlerin davranış ve biliş üzerindeki etkilerini ayırt etmeye yönelik bilimsel ilginin giderek arttığı göz önüne alındığında, duygusal farkındalık ve davranış üzerindeki etkilerini anlamak kaçınılmaz görünmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995). Birçok bilim insanı (rn. Parker, Taylor ve Bagby, 2003) kişinin kendi duygularına erişebilmesinin,

duygularını birbirinden ayırt edebilmesinin ve duygularını etiketleyebilmesinin önemine dikkat çeker. İlgili literatür incelendiğinde bu becerilerin, duygusal farkındalık (Lane ve diğ., 1990) adı altında çalışıldığı görülmektedir.

Duyguların dışavurumu ise “duygusal deneyimi gözlenebilir sözel ya da sözel olmayan davranışlarla aktarmaktır” (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Duyguların dışavurumu içsel deneyimler ve dış dünya arasında bir köprü görevindedir. Bu nedenden dolayı, hem kuramsal hem de pratik olarak çok önem taşımaktadır (Kennedy-Moore ve Watson, 1999). Duygusal dışavurum sadece içsel deneyimlerin ifadesi değil aynı zamanda kişiler arası bir iletişim şekli yani sosyal bir olgudur (Trierwiler, Eid ve Lischetzke, 2002).

Bowlby’e göre (aktaran Guerrero ve Andersen, 2000) insanlar; en yoğun duygularını diğerleriyle ilişkiler kurarken, bu ilişkileri sürdürürken, bitirirken ya da bozarken hissederler. Duyguların ortaya çıkmasında ilişkilerin önemli bir belirleyici olması nedeniyle, kendiliğinden oluşan duygular ve bu duyguların sosyal bağlamdaki yansımaları pek çok araştırmacı için önemli bir çalışma alanı oluşturmuştur (Reis, 2001). Bu noktadan hareket edildiğinde evlilik ilişkisi, duyguları incelemek için ideal bir bağlam sunmaktadır. Çünkü evlilikte, “neşe”den “aşağılanma”ya kadar her türlü duygu yaşanabilir ve duygu yüklü konularda uzlaşmak mutlu evlilikler için önemli bir belirleyicidir (Carstensen, Gottman ve Levenson, 1995). İlişkisel bağlamlarda, kişinin deneyimlediği duygu sadece kendi eylemlerine yön vermez aynı zamanda partnerinin tepkilerini ve sonuç olarak da ikili ilişkilerin niteliğini etkiler (Mikulincer ve Shaver, 2005).

Evliliklerde ilişkiye hakim olan duygusal iklim, evlilik kalitesi için önemlidir. Doyumlu ve doyumsuz evlilikleri birbirinden ayıran en önemli özelliğin; “öfke”, “üzüntü”, “aşağılama” gibi olumsuz duyguların dışavurumu olduğu ortaya konmuştur (Schaap, aktaran Carstensen, Gottman ve Levenson, 1995).

Duyguları ifade etme becerisinin, evliliklerin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için temel olduğu ileri sürülmektedir (Cordova, Gee ve Warren, 2005). Özellikle de çatışma sırasında çiftlerin dışavurdıkları duyguları ile evlilik doyumları arasında doğrudan bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur.

Evlilikte eşlerin her birinin deneyimledikleri duyguların türü, duyguların ifade edilip edilmediği ya da nasıl ifade edildiği evliliğin devamı için önem taşıyan faktörlerdir. Evliliğe hakim olan genel (pozitif/negatif) duygusal iklim evlilik araştırmalarında odak çalışma alanı olsa da, bazı spesifik duyguların (örn. Öfke) ilişkideki rolü ile ilgili araştırmalar günden güne artmaktadır (örn. Guerrero ve diğ., 2008; Papp ve diğ., 2010).

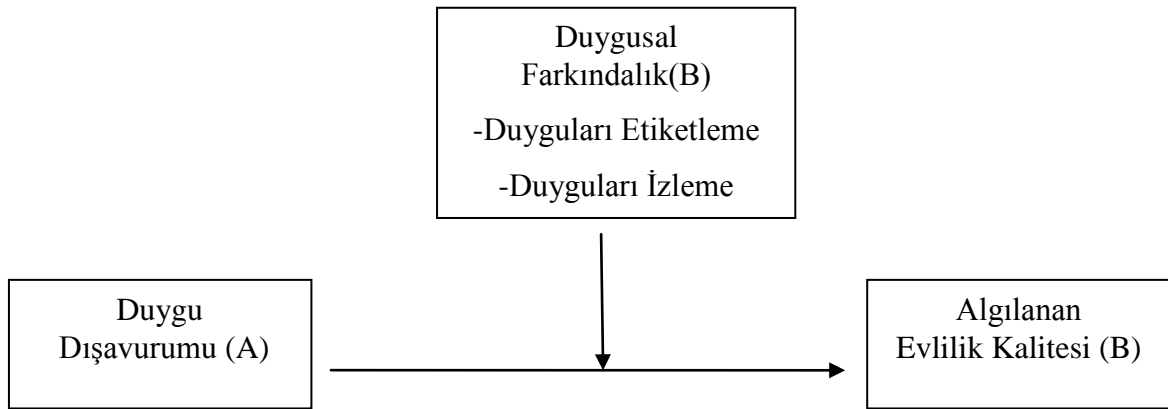
Bu çalışma en genel anlamda, yukarıda kısaca değinilen ve ilerleyen sayfalarda ayrıntılı olarak aktarılacak olan duygu araştırmalarının odaklandığı; duyguların sosyal bağlamdaki etkileri temelinde yapılandırılmıştır. Seçilen sosyal bağlam ise hayatımız boyunca sürdürmeyi umut ettiğimiz ilişkilerimizden biri olan, evlilik ilişkisidir.

Yurt dışında gerçekleştirilen, kişilerin kendi aktarımlarına dayanan çalışmalar incelendiğinde, duyguların dışavurumu konusundaki ölçümlerin ya genel olarak (duyguların çok ya da az dışavurumu) ya da olumlu ve olumsuz duyguların dışavurumu şeklinde alındığı görülmektedir. Oysa benzer duygular deneyimleyen kişiler, bu duygularını dışavurum konusunda farklılaşabilirler. Örneğin, bazı insanlar öfkelendiklerinde, yüzlerini asıp somurturken, diğer bazıları saldırganca bir tavır takınabilir. Ayrıca kişiler deneyimledikleri tüm olumsuz duyguları da hep aynı tarzda dışavurmayabilirler. Örneğin kişi üzüntüsünü yüzüne yansıtarak ifade ederken, öfkesini misillemede bulunarak dışavurabilir.

Hem evlilik kalitesine hem de duygusal farkındalığa ilişkin geniş bir literatürün mevcudiyetine rağmen duygu dışavurum tarzları konusunda önemli bir açığın

olduğu söylenebilir. Bu çalışmada, eşi bir duygusunu dışavurduğunda, kişinin o dışavurumunun kendisinde yarattığı duygular da dahil olmak üzere genel olarak duygularının farkında olup olmasının evlilik kalitesini nasıl etkilediği konusu incelenmiştir. Amaç evlilik kalitesinin yordanmasında eşin duygu dışavurum tarzları ile kişinin duygusal farkındalığının ilişkisini belirlemektir.

Eşin mutluluk, üzüntü, öfke gibi temel duyguları yaşaması sonrasında bu duyguları dışavurum şeklinin, kişinin evlilik kalitesi algısını etkileyeceği ve bu etkileşimde kişinin duygusal farkındalığının belirleyici olabileceği bu çalışmanın özünü oluşturmaktadır (Bkz. Şekil 1). Daha önce böyle bir yapı içerisinde incelenmemiş olan evlilik kalitesine ilişkin bu çalışmanın boşluğu tamamlayarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



A: Kişinin Eşi
B: Kişinin Kendisi

Şekil 1. Araştırmadaki Kavramsal Model

I.BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

I.1. Evlilik

Evlilik, geleneksel olarak, bir kadını ve bir erkeği hem cinsel hem de ekonomik anlamda birbirlerine karşılıklı olarak bağlayan bir birlik olarak tanımlanır (Levinger ve Huston, 1990:19). Evliliğin istikrarlı, uzun süreli bir ilişki olması ve karı-koca arasında yasal bir anlaşmayı içermesi beklenir. Bu yasal anlaşma, eşler arasında karşılıklı hakları ve zorunlulukları şart koşan bir evlilik kontratı şeklindedir. Evlilik sona ermedikçe bu hakların ve zorunlulukların devam etmesi beklenir (Turner ve Helms, 1988:5). Becker (1973) bir ekonomist gözüyle evliliği bir piyasa (market) olarak değerlendirir, birçok kadının ve erkeğin eş arayan bireyler olarak birbirleriyle mücadele ettiklerini, bireylerin en iyi eşi bulmaya, evlenen kişilerin ise kendi faydalarını (utility) maksimize etmeye çalıştıklarını ileri sürer. Evlilik kültürlerarası birtakım farklılıklar göstermekle birlikte, evrensel bir kurumdur ve tüm insan topluluklarında görülmektedir. Toplumun temel birimi olan aile, evlilik ilişkisi ile başlayan bir sistemdir ve toplumun sürekliliğinin sağlanması adına önem taşımaktadır. Evlilik ilişkisinin sürmesi ve sağlıklı bir aile yapısına ulaşılması, temelde iki farklı bireyin, iki farklı kişilik yapısının uyumu çerçevesinde gerçekleşmektedir (Kansız ve Arkar, 2011).

Evlilik, evrensel olmasına karşın kültürel olarak her zaman aynı tip aile örgütlenmesine yol açmaz (Kottak, 2001). Örneğin Türkiye’de aileler, eşlerin aileleri ile olan etkileşim ve tarafların birbirlerine karşılıklı bağlılığı ile karakterize edilirler. Çiftlerin aileleri evlilikle ilgili harcamaların büyük bir bölümünü yüklenirler, çocukların bakımına yardım ederler, eşlerin ailelerine sık sık ziyaretler yapılır, dul kalan eşler genellikle

çocukları ile birlikte yaşarlar ve akrabalar arasında maddi ve manevi yardımlaşmalar söz konusu olur (Hortaçsu, 2007).

Türkiye, evliliklerin çok boyutlu bir bakış açısı ile incelenmesi için ideal bir ortam sunmaktadır. Türkiye son zamanlarda hızlı bir değişimden geçmiş, evliliklerin yapısı geleneksel yapıdan modern yapıya doğru değişim göstermiştir. Evlilikler ailelerin seçimleriyle değil evlenecek olan kişilerin özgür seçimlerine bırakılmıştır. Ancak Türkiye gibi karşılıklı bağımlı olmaya dair normların onaylandığı kültürlerde aile büyükleri ile olan ilişkilerin, evliliği ve evlilik doyumunu etkileme olasılığı çok fazladır (İmamoğlu ve Yasak, 1997).

Türkiye gibi gelişmekte olan fakat aynı zamanda geleneksel kültürler, görücü usulü evlilikler gibi geleneksel evlilikler ile 'Batı' tarzı diye adlandırılan aşk evliliklerinin birlikte görüldüğü toplumlardır. Görücü usulü evliliklerde karşılıklı bağımlılık ve ailenin onuru; aşk evliliklerinde ise kişinin hoşnutluğu ve mahremiyet gibi bireyci değerler daha önemlidir. Her iki evlilik türünde de kadınların ve erkeklerin farklı rolleri, etkileşimlerinde farklı öncelikleri vardır. Görücü usulü ile evlenen çiftlerin eğitim düzeyi daha düşüktür, daha erken yaşta evlenirler ve daha fazla çocukları vardır. Kadınlar eşlerine duygusal anlamda daha az bağlı iken; erkeklerin ise eşlerine kısmen daha fazla sevgi gösterdikleri görülmektedir. Aşk evliliği yapan çiftlerde ise hem kadınlar hem erkekler eşlerine duygusal anlamda daha fazla bağlıdırlar (Hortaçsu, 2007).

Evlilik; fiziksel sağlık, psikolojik iyilik hali ve düşük düzeyde ölüm oranı ile ilişkilidir. Aynı zamanda bireylerin kendilerini ekonomik anlamda daha güvende hissetmelerine yardımcı olurken, daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlar. Aynı zamanda bireye değerli olduğunu, önemsendiğini ve sayıldığını hissettiren duygusal destek, evli olmayan bireylerle karşılaştırıldığında evli bireylerde daha yüksek düzeydedir.

Yani evlilik sadece aynı evde bir diğeri ile yaşamak değildir. Ancak eğer bir evlilik, değerden, saygıdan, eşitlikten ve karşılıklı önem vermeden yoksun ise yalnız yaşamak çok daha sağlıklıdır (Ross, Mirovsky ve Goldsteen, 1990).

17 farklı ülkede yürütülen bir çalışmada (Stack ve Eshleman, 1998), evli kadınların ve erkeklerin evli olmayanlardan daha mutlu olduğu bulgusu elde edilmiş ve evliliğin, mutluluğu iki süreç aracılığıyla etkileyebileceğinin üzerinde durulmuştur: Ekonomik doyumun artması ve daha sağlıklı olma. Çünkü bir eş partnerine sürekli duygusal destek sağlar, partnerini daha sağlıklı yaşayabilmesi için gerekli davranışlara teşvik eder ve evin gelirine katkı sağlar. Ancak evlilik ilişkisinin kadınlar üzerindeki etkisinin erkeklerle kıyaslandığında daha az yararlı olduğunu gösteren bulgular da vardır (Benningfield, aktaran Wright ve Busby, 1997).

Evlilik, sosyal bilimlerin farklı disiplinlerinde sıkça çalışan bir konudur. Örneğin sosyologlar, klinik psikologlar ve sosyal psikologlar evlilik konusunu farklı perspektiflerden incelemektedirler. Sosyologlar makro düzeyi vurgulama eğilimindedir; ‘müşterek (arkadaşça) evliliğe karşı kurumsal evlilik’ ya da ‘etkileşime dayanan evliliğe karşı benzer (paralel) evlilik’ gibi evlilik tipleri, evlilik uyumu ve evlilik içindeki güçte cinsiyet farklılıkları gibi konuları çalışmaktadırlar. Klinik psikologlar, ya evlilikle ilgili davranışların sistematik bir şekilde gözlenmesi ya da vakaya dayalı klinik tanımlamaları çalışarak kişiler arası süreçlerle daha çok ilgilenirler. Sosyal psikologlar evliliğe temel olarak, devam eden bir ilişki aralığını çözümlenmeyle ilişkili kavramların uygulandığı bir odak (locus) olarak bakarlar. Atıflar, sosyal rol dağılımına karşı iş bölümü, sosyal güç, çatışma ve takas, sosyal psikologların evliliğe ilişkin çalıştıkları konuların bazılarıdır. Sosyal psikologlar evliliği bir sosyal kurum olarak incelemekten daha çok temel psikolojik ve kişilerarası fenomenler ile ilgilenmişlerdir. Evlilik ile ilgili temel fenomenler 3 bölümde

toplabilir: (1) yakın bir ilişkinin inşa edilmesi (2) evliliği sürdürme ve etkileşim (3) sıkıntı, çöküş ve ayrılık (Levinger ve Huston, 1990:20).

Bu çalışmada evliliğin temel fenomenlerinden olan “evliliğin sürdürülmesi ve etkileşim” ile ilgili değişkenler incelenecek, evliliğin sürmesinde oldukça önemli olan evlilik kalitesi kavramı ele alınacaktır.

I.1.1. Evlilik Kalitesi

Psikoloji literatüründe evlilik kalitesi (marital quality) konusunda yapılan çalışmalarda, araştırmacıların kullanmayı tercih ettikleri kavramlar çeşitlilik göstermektedir. Örneğin evlilik ilişkisi (marital relationship), evlilik doyumu (marital satisfaction), mutlu evlilik (marital happiness), evliliğin istikrarı (marital stability) ve evlilik uyumu (marital adjustment) gibi kavramlar alanda en sık kullanılan kavramlardır. Ancak bu kavramların nasıl tanımlanacağı ya da nasıl ölçüleceği konusunda hala görüş birliği yoktur. Glenn (1990) evlilik kalitesini ‘belirli bir zaman diliminde çiftlerin bakış açısından evliliğin ne kadar iyi olduğu’ şeklinde tanımlar, ‘doyum’ ve ‘mutluluk’ kavramlarının her ikisini de evlilik kalitesinin (birey odaklı) göstergeleri olduğunu ileri sürer. Bir evlilik sağlam ve doyum verici ise bu durumun her iki tarafından başarısı olduğunu, bir evlilik ayrılık, boşanma ya da doyumsuzlukla sonuçlanıyorsa her iki tarafın da başarısızlığı olduğunu söyler. Spanier ve Lewis (1980) evlilik kalitesini, evli bir çiftin ilişkilerinin öznel değerlendirimi olarak tanımlar ve araştırılan diğer kavramların bu kavramın etimolojik akrabaları olduğunu ileri sürer.

Bazı araştırmacılar tanımları ya da ölçümleri farklı da olsa bu kavramların benzer anlamlara geldiğini ileri sürmektedir. Özellikle evlilik uyumu, evlilik doyumu ve evlilik kalitesi eş anlamlı olarak kullanılabilir (örn. Hendrick ve Hendrick,

1997:58). Doyumlu çiftlerin aynı zamanda uyumlu çiftler olduğu belirtilerek bu iki kavramın birbirinden farklı anlamlar taşımadıklarını ileri sürülmektedir (Erbek ve diğ., 2005). Spanier (1976) ise çok boyutlu olduğunu ileri sürdüğü evlilik uyumu kavramını kullanmayı tercih eder. Spanier'e göre evlilik uyumu (marital adjustment) beş düzey tarafından belirlenen bir süreçtir 1) Eşler arasında sıkıntı yaratan farklılıklar 2) kişilerarası gerilimler/gerginlikler ve kişisel kaygı 3) çiftin doyumu 4) çiftin uyumu 5) Evliliğin yürümesinde önemli olan meselelerde fikir birliği.

Burr'a (1970) göre "doyum", bireylerin hedef ya da arzularının belirli bir düzeyde gerçekleşmesiyle deneyimledikleri öznel bir durumdur. Burr bu kavramı incelerken, çiftlerin farklı yaşam alanlarında özgün hedefler tanımlanması gerektiğini ileri sürer. Çiftlerin tanımladıkları hedeflere ulaştıklarında, elde ettikleri memnuniyet düzeyi ilişkiden aldıkları doyum ile ilgili bilgi sağlar. Daha sonraki zamanlarda ise Burr ve diğerleri (aktaran Spainer ve Lewis, 1980) evlilik doyumu kavramına başka bir bakış açısıyla yaklaşmışlardır: Evlilik doyumu kişinin beklentileri ve gerçekte aldığı ödüller arasındaki uyum miktarının tersine, kişinin evliliğine dair öznel olarak deneyimlediği tepkilerdir. Özetle Burr 'evlilik doyumu' tanımlarken kişiler arası bir kavramsallaştırmadan ziyade (evlilik doyumu, kişinin beklentileri ve diğerinin davranışları arasındaki uyumdur), kişi içi (intrapersonal) bir kavramsallaştırmayı tercih etmiştir.

Hendrick ise (aktaran Hendrick ve Hendrick, 1997:57) "doyuma" partnerlerin ilişkileri hakkındaki öznel hisleri perspektifinden yaklaşırken; 'uyumun' ilişkideki mevcut davranışlar (örn. çatışma) ve bir ilişkinin nasıl yürüdüğü ile ilgili olduğunu savunur. Örneğin, bir çiftin davranışsal olarak iyi ilerleyen bir ilişkisi olabilir, annelik babalık stratejilerinde anlaşılır, bütçelerini ayarlarlar, çatışma yaşamadan birlikte çalışırlar ve kariyer yaparlar. Gerçekten çok uyumludurlar. Yine de duygusal anlamda birbirlerine

yakın olmazlar ve doyumsuzdurlar. Başka bir çift çocuklarına nasıl yaklaşacakları konusunda anlayamayabilir, paralarını düzensiz bir şekilde harcayabilir ve sadece işleri ile tatmin olabilirler. Ancak sık sık cinsel ilişkiye giren, duygusal olarak kendilerini diğerine bağlı hisseden çiftler olarak ilişkilerinden oldukça çok doyum alabilirler.

Yukarıda sunulduğu gibi, evlilik konusunda çalışan araştırmacıların terminolojik tercihleri değişmektedir. Örneğin, ikili ilişkiler bağlamında literatürde sıklıkla kullanılan ve bizim de bu çalışmada kullanacağımız ölçme aracını geliştiren Graham B. Spanier, “Çift Uyum Ölçeği”nin (Dyadic Adjustment Scale) evlilik ve diğer ilişki türlerinin *algılanan kalitesini* ölçtüğünü ileri sürmektedir (Ölçme aracını adlandırırken Uyum kelimesini kullanan Spainer, ölçme aracını tanımlarken kaliteyi tercih etmektedir). Bu çalışma kapsamında nispeten daha geniş kapsamlı olması ve “uyum”, “doyum”, “mutluluk” gibi evlilik bağlamında çalışılan diğer kavramları da içine alması nedeniyle “evlilik kalitesi” kavramı kullanılacaktır. Araştırmacıların evlilik kalitesini/uyumunu/doyumunu ölçerken ortak bir terminoloji kullanmamaları nedeniyle özellikle kuramsal bilgilerin aktarımı sırasında orjinal çalışmalardaki adlandırmaya sadık kalınacak, birbirinin etimolojik akrabaları olduğu kabul edilen “doyum” “uyum” “kalite” kavramları eş zamanlı kullanılacaktır.

Evliliklerin mutlu bir şekilde ilerlemesine ya da sonlanmasına etki eden psikolojik faktörleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen ilk çalışma Lewis Terman’ın “Psychological Factors in Marital Happiness” adlı kitabıdır (Rollins, 1961). Ancak daha sonraki yıllarda uzun bir dönem -60'lara kadar- evlilikle ilgili psikoloji temelli araştırmalar yapılmamıştır. Evlilikle ilgili dinamiklerin psikoloji bağlamında tekrar çalışılmaya başlanmasına takas kuramı öncülük etmiştir (Johnson ve diğ., 2005). Ancak psikoloji literatüründe, evlilik konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde belirli bir kuram

çerçevesine bağlı kalmadan, çeşitli psikolojik dinamiklerin çalışıldığı, araştırmacıların çok çeşitli değişken yelpazesine sahip oldukları görülmektedir.

I.1.2. Evlilik Kalitesi Bağlamında Yürütülen Araştırmalar ve Kuramsal Yaklaşımlar

Evlilik kalitesi çeşitli araştırmalarda, demografik değişkenler bağlamında incelenmiştir. Bu faktörlerden biri olan ırk, Dillaway and Broman'ın (2001) çalışmasında evlilik doyumu üzerinde etkili bulunmuştur. Siyahların, evliliklerinde beyazlardan daha doyumsuz oldukları görülmüştür. Ancak erkeklerin evlilik doyumunun ev işlerine yaptıkları katkıya göre değiştiği gözlenmiştir. Ev işlerine katkısı olan siyah erkeklerin evlilik doyumu daha düşük bulunmuştur. Bulanda ve Brown (2007) ise siyahları, beyazları ve Meksikalıları karşılaştırdığı çalışmasında siyahların evliliklerinde diğer iki gruba göre daha mutsuz olduklarını, eşleriyle daha fazla anlaşmazlık yaşadıklarını ve boşanmaya daha yatkın olduklarını göstermiştir. Kurdek (2005) ise evlilik ilişkisinde cinsiyet değişkenini incelediği 4 yıl süren boylamsal çalışmasında, kadınların ve erkeklerin evlilikle ilgili birçok faktörde farklılaştığını ortaya koymuştur. Evliliklerinin ilk 4 yılında erkeklerin ve kadınların yaşadıkları psikolojik sıkıntılar, evliliğe ilişkin değerlendirmeleri ve eşleriyle etkileşimleri bağlamında farklılaştıkları bulgusu elde edilmiştir. Evliliğin ilk yıllarında kadınların bu faktörlerden aldıkları puanların, ilerleyen zamanlarda eşlerinin evlilik doyum düzeylerini yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yıllar içerisinde kadınların evlilik doyumlarında erkeklere göre gözle görülür bir düşüş gözlenmiştir.

Baxter (aktaran Noller, Judith ve Peterson, 2001:107) 'ilişkisel diyalektik (relational dialects)' kuramında evlilik doyumuna, yakın ilişkilerde oldukça önemli olan 3 temel diyalektik boyut çerçevesinde yaklaşır. Bu boyutlar, bağlanmışlık-ayrılık, kesinlik-belirsizlik ve açıklık-gizlilik. Bağlanmışlık-ayrılık boyutunda sözü edilen, insanoğlunun

yakın ilişkilerinde kalıcı ve yakın bağlar arzu etmesinin oldukça doğal olduğu, ancak bireylerin yalnız başlarına zaman geçiremedikleri, kendilerine zaman ayıramadıkları bir ilişkinin devam etmesinin çok mümkün olmadığı varsayımdır. Bir diğerine çok fazla bağlanmak kişinin kimliğinin kaybıyla sonuçlanır. Kesinlik-belirsizlik boyutu; ilişki yaşayan çiftlerin güven duygusunun yanında diğerinin duygu, düşünce ve davranışlarını tahmin edebilme ihtiyacından söz eder. Ancak bir ilişkide her şey net bir şekilde tahmin edilebilir olduğunda, taraflar ilgilerini kaybederler. Açıklık-gizlilik boyutu ilişkide kendini açmanın ve mahremiyetin önemine işaret eder. Ancak kişiler kendilerini bir diğerine çok erken açtıklarında aynı zamanda risk almaktadırlar. Çiftler kuramda sözü edilen bu boyutları tercih etme bakımından farklılaşabilirler. Evlilik gibi yakın ilişkilerde bu ikilemleri yönetmenin yolları üzerine çalışmak çiftler için çok önemlidir. Çünkü çiftler bu 3 boyutun çok farklı noktalarında yer aldıklarında bu durum düşük düzeyde evlilik doyumunu da beraberine getirir (Noller, Feeney ve Blakey-Smith, 2000).

Eşitlik (equity) kuramı, evlilik doyumunu bireylerin ilişkiye kattıkları ve ilişkiden elde ettikleri kazançlar bağlamında değerlendirir. Kurama göre bir ilişkide eşitlik olduğunda yani partnerlerin her biri ilişkiye yaptıkları katkı ölçüsünde ilişkiden kazanç sağladıklarında evlilikler daha doyurucu olmaktadır (Hatfield, Traupmann ve Walster, 1978). Utne ve arkadaşları (1984), ilişkilerinde partnerlerinin kendilerine adil bir şekilde davrandığını hisseden bireylerin (hem kadınlar hem erkekler) evliliklerinden daha hoşnut olduklarını, partnerinden beklediği karşılığı alamayan tarafın ise en çok üzülen taraf olduğunu göstermiştir. Guerrero, LaValley ve Farinelli (2008) ilişkilerinde eşitlik algılayan insanların, daha yapıcı, olumlu duygusal ifadeler; bu algıya sahip olmayan insanların ise daha yıkıcı ve antisosyal/zararlı duygusal ifadeler kullandıklarını, hem kadınların hem erkeklerin partnerleri kendilerine adaletli davrandığı zaman evlilik doyumlarının yüksek

olduğunu ortaya koymuşlardır. Ross ve Willigen (1996) ise evle ilgili işlerde adaletsiz bir paylaşım maruz kalan bireylerin, ki genellikle kadınların, partnerlerine karşı öfke ve hayal kırıklığı hissettiğini ileri sürer. Bu olumsuz duygular, bireylere adaletin en temel normlarının bile ihlal edildiği bir ilişkinin içinde olduklarını hissettirmekte ve ilişkiden geri çekilmelerine neden olabilmektedir. Schafer ve Keith (1981), bunların yanı sıra evliliklerde eşitlik algısının yaşam döngüsünde belirli bir noktaya kadar arttığını ileri sürmektedir. Çiftler ilişkilerinde ne kadar çok eşitlik algılsa ya da kendilerini ilişkide ne kadar avantajlı bir pozisyonda görürlerse evlilik doyumlarının da artma olasılığının yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Tam tersi durumda partnerlerin yaşadığı sıkıntı artmakta, uzun dönemde de depresyonu beraberinde getirmektedir (Schafer ve Keith, 1980). Ayrıca eşitliğin olmadığı evliliklerde, muhtemel olumsuz sonuçlara erkeklerden çok kadınların maruz kaldığı görülmektedir (Feeney, Peterson, Noller, 2005).

Algılanan evlilik kalitesi, yaşam boyu belirli dönemlerde artmakta ve belirli dönemlerde ise azalmaktadır. Evlilikte ulaşılan en yüksek doyum düzeyinin evliliğin ilk ve son dönemlerinde -ki bu dönemler genellikle çiftin çocuklarıyla ilgilenme yükümlülüğünün azaldığı zamanlara denk gelmektedir- en düşük doyum düzeyinin de çocuk yetiştirilen dönemde olduğu bilinmektedir (Belsky, Spanier ve Rovine, 1983). Burr da (1970) evlilik doyumunun yaşam boyunca bir U eğrisi çizdiği sonucuna ulaşmıştır. Evlilik doyumunun hatta cinsel doyumun en düşük olduğu dönemin hem kadınlar hem de erkekler için çiftlerin 6-12 yaş arası çocuğa/çocuklara sahip olduğu dönem olduğunu ortaya koymuştur. Ancak Vaillant ve Vaillant (1993), evlilikleri 40 yıla varan çiftlerle yürüttüğü çalışmasında U eğrisi çizen evlilik doyumunun geriye dönük (retrospectively) çalışmalardan kaynaklandığını ileri sürmüştür. Ayrıca evlilik doyumunu örüntüsünün

çalışmaya katılan çiftlerin yaşına, kaç yıllık evli olduklarına ve yaşamın hangi döneminde olduklarına göre değiştiğini vurgulamıştır.

Taylor ve Brown'a (1988) göre, insanlar ilişkilerini gerçekçi olmayan bir şekilde olumlu olarak görürler. Bazı araştırmacılar da yakın ilişkilere dair pozitif yanılsamaların ilişki doyumunun önemli bir bileşeni olduğunu ileri sürer (Fowers, Lyons ve Montel, 1996). Birçok çalışma evlilikle ilgili olumlu yanılsamaların evlilik doyumu ile yakından ilişkili olduğunu, kişinin evliliğini doyum veren bir ilişki olarak algılaması için bu yanılsamalara sahip olması gerektiğini göstermektedir (örn. Murray ve Holmes, 1997).

Yakın ilişkiler konusunda araştırma yapan bilim insanlarının ilgilendiği en önemli meselelerden biri bazı çiftlerin genel mutluluk hallerini devam ettirirken, bazılarının zaman içinde nasıl doyumsuz hale geldikleri ve ilişkilerini sonlandırdıklarıdır. Örneğin cinsel hayata önem verme (cinsel doyum), ilişkiyi devam ettiren faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Sprecher, 2002). Birçok çalışma (örn. Byers ve Demmons, 1999; Byers, 2005) evlilikte ve diğer ilişkilerde (flört etme, beraber yaşama) cinsel doyumun ilişkiden alınan genel doyumla -doğrudan veya dolaylı olarak- ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Cinsel doyum, çiftler arasındaki zayıf iletişimin evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkisini bile telafi edebilmektedir (Litzinger ve Gordon, 2005). Blumstein ve Schwartz (aktaran, Sprecher ve Regan, 2000) lezbiyen, gey ve heteroseksüel çiftleri içine alan kapsamlı çalışmasında cinsellik hakkında tartışmanın/anlaşamamanın ve cinsel ilişki sıklığından değil ama cinsel yaşamdan memnun olmamanın bütün çift tipleri arasında ilişkinin sonlanması ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. İnsanlara, onları ilişkilerini sonlandırmaya iten nedenler sorulduğunda, cinsel (tensel) uyumu ve cinsel problemleri en azından orta derecede önemli olarak değerlendirmişlerdir. Çünkü doyumlu

bir cinsel hayat, ilişkinin cinsellikle ilgili olmayan alanlarına pozitif katkılar sağlamaktadır (Sprecher ve Regan, 2000).

Waldinger ve diğeri (2004), evliliklerinde doyumlu olan erkeklerin ve kadınların eşleriyle olan etkileşimlerinde daha fazla empati kurduğunu ayrıca erkeklerin daha az düşmanca tepkiler verdiğini bulgusunu elde etmiştir. Çiftlerin evlilik doyumları ile erkeklerin duygulanımlarını ifade etmeleri arasında az da olsa anlamlı pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Long (1994) da bilişsel bir beceri olarak değerlendirdiği empati ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ancak diğer yandan kadının empatik, kendini açmaya istekli ve iyi bir dinleyici olmasının eşinin/erkeğin doyumunu etkilemediğini ancak erkeğin bu özelliklere sahip olmasının kadının doyumunu oldukça etkilediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Davis ve Oathout, 1987).

Bodenmann'ın modeli (Bodenmann; aktaran Bodenmann, Ledermann ve Bradbury, 2007) evlilik doyumunun içsel (olumsuz iletişim örüntüleri, çiftler arasında yaşanan çatışmalar, partnerin sağlık problemleri) ve dışsal stres (iş stresi, maddi sıkıntılar, ailelerden kaynaklanan sıkıntılar) faktörleri ile ilişkisini inceler. İlişkinin dışında gelişen ve/veya ilişkide gerilim yaratan kronik küçük stres kaynaklarının, ilişkinin kalitesini günden güne aşındırdığından evlilik için zararlı olduğunu ileri sürer. Çiftlerin bu durumu genellikle bilinçli bir farkındalık olmaksızın yaşadığını vurgular. Bu model kronikleşmiş dışsal streslerin evlilik doyumunu 4 şekilde etkileyeceğini varsayar: 1) partnerlerin birlikte geçirdikleri zaman azalır ve bu da birliktelik hissini zayıflatır, paylaşılan deneyimlerde ve partnerlerin kendini açma düzeyinde azalmaya neden olur; 2) iletişimin kalitesi düşer, daha fazla olumsuz etkileşim ve geri çekilme yaşanır; 3) uyku bozuklukları, duygu durum dalgalanmaları, cinsel işlev bozuklukları gibi psikolojik ve fiziksel problemler ile

karşılaşma riski artar; 4) partnerler arasında problemlili kişilik özelliklerinin dışavurumu artar.

Bodenmann, Ledermann ve Bradbury (2007), modelin öne sürdüğü gibi günlük hayatta yaşanan sıkıntıların sağlıksız/doyumsuz bir ilişkiyi beraberinde getirdiği bulgusunu elde etmişlerdir. Ancak ilişki dışında gelişen sıkıntıların ve ilişkiden kaynaklanan sıkıntıların evlilik doyumu üzerindeki etkisinin kadınlar için ve erkekler için aynı olmadığı görülmüştür. Daha fazla dışsal stres bildiren erkekler daha yüksek düzeyde evlilik doyumu bildirirken, kadınlar için içsel ve dışsal stresin evlilik doyumu üzerindeki etkisinde anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir. Ayrıca stres kadar, çiftin stres faktörleri ile nasıl başa çıktığı da evlilik doyumlarında belirleyicidir (Bodenmann, Sandrine ve Karen, 2006). Kadınların stresle başa çıkma tarzları hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumunda belirleyiciyken; erkeklerin başa çıkma tarzları sadece kendi evlilik doyumlarını etkilemektedir. Çiftlerin stresle başa çıkma tarzlarında davranışsal ve bilişsel olarak değişim sağlamaya dair yürütülen müdahale programları, müdahaleden bir yıl sonra çiftlerin evlilik kalitelerinde artış olduğunu göstermektedir (Bodenmann ve diğ., 2001).

Birçok araştırma, çiftler arasındaki güç dağılımının, evlilik doyumunu belirlemede önemli olduğunu vurgular. Özellikle de gücün yapısı yani ilişkinin erkek-kadın eşit, erkek-baskın ya da kadın-baskın olması yüksek evlilik doyumu ile ilişkilidir. Gray-Little ve Burks (1983) söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi konu alan 12 çalışmayı değerlendirmişler ve eşit güç dağılımının doyumlu evlilikleri de beraberinde getirdiğini ileri sürmüşlerdir. Bu çalışmalardan bazıları özetlenecek olursa, daha az anlaşmazlık yaşayan ya da anlaşmazlık yaşadıklarında daha fazla “ver ve al” mantığıyla hareket eden çiftlerin daha mutlu oldukları; ilişkilerinde eşitlikçi bir anlayışı benimsemiş çiftlerin evlilik uyumlarının daha yüksek iken, evlilik uyumu düşük olan çiftlerde

partnerlerden birinin daha baskın olduğu; doyumun en yüksek olduğu evliliklerin ise partnerlerin ayrı ayrı karar verdikleri konu sayısı eşit olan evlilikler olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur.

Evlilikte bağlanma tarzlarının ile doyum arasındaki ilişki, literatürde sık araştırılan bir konudur. Mutlu evlilikleri olan çiftlerle karşılaştırıldığında mutsuz evlilikleri olan çiftlerin, yüksek düzeyde güvensiz bağlanma bildirdikleri, bu durumun da düşük evlilik doyumunu beraberinde getirdiği görölmektedir (Davilla ve Bradbury, 2001). Davila, Bradbury ve Fincham (1998), bağlanma ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide olumsuz duygulanımın rolünü incelemişler ve terk edilme kaygısı yaşayan kişilerin sıklıkla negatif duygular deneyimlediğini, bu duyguların da evlilik doyumunu etkilediğini göstermişlerdir. Kadınlar için; kendisinin olumsuz duygulanımı, eşinin olumsuz duygulanımı ve terk edilme kaygısı evlilik doyumunu ile doğrudan ilişkiliyken, partnerle rahat bir şekilde yakınlık kurabilme ile dolaylı yoldan ilişkilidir. Erkekler için de olumsuz duygulanım evlilik doyumunu ile doğrudan; terk edilme kaygısı ile hem doğrudan hem de dolaylı yoldan ilişkilidir. Feeney (1995) uzun zamandır flört eden ve partnerlerine güvensiz bir şekilde bağlanan çiftlerin birbirlerine sıkça olumsuz duygu ifade ettiklerini ileri sürmektedir. Rholes ve diğerleri (2001), partnerlerine kararsız bağlanan ve çocuk dünyaya gelmeden önce eşlerinden destek göremediklerini bildiren kadınların, sonraki dönemlerde evlilik doyumlarında hızlı bir düşüş olduğunu göstermiştir. Ayrıca partnerlerine kararsız bağlanan kadınların eşleri de evliliklerinden doyum alamadıklarını bildirmişlerdir.

Hindistan'da yürütölen bir çalışmada (Ratra ve Kaur, 2004) evlilik öncesi hazırlık, ekonomik durum ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Orta ya da yüksek gelir düzeyinden olanlarla karşılaştırıldığında düşük gelir düzeyinden olanların evlenmeden önce evlilik hakkında daha az bilgiye sahip oldukları, evliliğe yönelik

tutumlarının zayıf olduğunu, evlilik doyumlarının da oldukça düşük olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca evliliğe yönelik olumlu tutumlara sahip ve evlilik hakkında bilgi sahibi olanların evlilik doyumları yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte eşten ve akrabalarından evlilik ile ilgili beklenti içinde olma, evlilik doyumu ile ters yönde anlamlı bir şekilde ilişkilidir.

Kişilik özellikleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişki çok sayıda araştırmacı tarafından çalışılmıştır. Gaughlin, Huston, and Houts (2000), yüksek düzeyde nevrozluğun düşük evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Nevrotik bireyler, partnerleriyle etkileşimlerinin huzursuz/sıkıntılı olduğunu bildirirken, eşleri tarafından “ihmkar” ve “eşlerini dinlemeyen” bireyler olarak değerlendirilmişlerdir. Bununla birlikte bu bireylerin eşleri, problemlerini çözüme kavuşturmada çok başarılı olamadıklarını; kendilerini kaygılı, öfkeli, rahatsız ve yanlış anlaşılma hissettiklerini bildirmişlerdir (Thomsen ve Gilbert, 1998). Russell ve Wells de (1994), mutlu bir evliliği belirleyen en önemli değişkenlerden birinin çiftlerden birinin nevrozlu bir kişiliğe sahip olmaması olduğunu ortaya koyarken, bunu çocuk sayısının ve aileler ile ilişkilerin takip ettiğini göstermiştir. Charania ve Ickes (2007) ise son zamanlarda bulunan iki yeni kişilik özelliğinin (sosyal emici-social absorption, sosyal bireyselci-social individuation) evlilik doyumunu nasıl etkilediğini incelemiş ve evlilik doyumunun, partnerlerden her ikisinin ya da birinin bu iki kişilik özelliğini taşıyıp taşıymasına bağlı olarak değiştiği sonucuna ulaşmıştır. Sosyal emici yönü zayıf, sosyal bireyselci yönü güçlü çiftlerin evlilik doyumları, bu özellikleri taşımayan çiftlere göre daha düşük bulunmuştur. Benzer kişilik özellikleri taşımayan çiftlerde, sosyal bireyselci özelliği baskın olan kişi ilişkide daha doyumsuzdur çünkü partneri kendi ve diğeri arasındaki önemli ayrımı (benim olan benim, senin olan senin) yapmada başarılı değildir ama kendisi böyle bir ilişki kurma ve sürdürme ihtiyacındadır. Botwin, Buss, ve Shackelford (1997) ise itinalı olma, duygusal istikrarlılık,

entelektüel olma gibi kişilik özelliklerinin yüksek evlilik doyumu ile ilişkili olduğu bulgusunu elde etmiştir. Özellikle duygusal olarak istikrarlı kişilik özelliğine sahip bireylerde hem kadınlar hem de erkekler genel olarak daha doyumludurlar, eşleriyle vakit geçirmekten hoşlanırlar ve eşlerini yaşamlarında bir destek kaynağı olarak görürler. Ayrıca, uyumlu (agreeable) bir partnerle birlikte olmak yüksek düzeyde evlilik doyumu ile ilişkilidir. Uyumlu bir partnerle olan bireyler eşlerini sevecen, aşk dolu, eğlenceli ve iletişime açık bireyler olarak görürler. Zenter (2005), 9 ay boyunca izlediği çiftlerde evlilik doyumunun en fazla kişiliğin iki boyutu ile -uyumlu olma ve deneyimlere açık olma- ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Her iki tarafta bu iki kişilik özelliğine sahip olduğunda çiftlerin doyumlu olma olasılıkları daha yüksektir. Acitelli, Kenny ve Weiner (2001) de benzerliğin (benzer kişilikler) evlilik doyumu ve evliliğin süresi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Thomsen ve Gibert (1998) ise evliliklerinde baskın/dominant davranışlar sergileyen erkeklerin hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumlarının düşük olduğunu ancak aynı durumun kadınlar için geçerli olmadığını ileri sürer. Yani bir evlilikte kadının baskın karakter özelliklerine sahip olması eşinin evlilik doyumu üzerinde olumsuz bir etki yaratmamaktadır.

Doyumlu ve doyumsuz evliliklerde çiftler, partnerlerinin davranışlarına yaptıkları atıflarla birbirlerinden çok net bir şekilde ayırt edilebilirler (Fincham, 1985). Olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan çiftlerin yaptıkları adaptif (işlevsel) atıflar, ilişkiden aldıkları doyumu devam ettirmelerine yardımcı olur. Doyumsuz evliliklerde çiftlerin, partnerlerinin pozitif davranışlarını minimize eden, negatif davranışlarını ise abartan atıflar yaptıkları görülmektedir. Çünkü pozitif davranışların istikrarsız/süreksiz, spesifik ve dışsal kaynaklı olduğuna; negatif davranışların ise sürekli, genel ve partnerden kaynaklandığına inanma eğilimi taşırlar (Karney ve Bradbury, 2000). Ayrıca evliliklerinde yaptıkları

olumsuz atıfları sürdürme eğiliminde olan çiftlerin yaşamda karşılaştıkları zorluklar evlilik doyumlarını önemli oranda etkilerken, diğer taraftan pozitif atıfları daha fazla yapan çiftlerin evlilik doyumları stresörlerden etkilenmemektedir. Bireylerin yaptıkları olumlu atıflar ilişkilerini koruyucu bir rol üstlenmektedir, kişi partnerini bir destek kaynağı olarak algılamakta ve bu algı çiftlere ilişkilerini sağlamlaştırma, aralarındaki yakınlığı artırma fırsatı sunmaktadır (Graham ve Coloney, 2006).

I.1.3. Türkiye’de Evlilik Kalitesi/Doyumu Çalışmaları

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de boşanma oranları ve evlilik sorunları nedeniyle psikolojik yardım talebinde bulunan kişi sayısı gittikçe artmaktadır. Bu nedenle birçok araştırmacı evlilik ilişkisinin çeşitli boyutlarıyla ilgili çalışmalar yürütmektedir.

İmamoğlu ve Yasak (1997), 456 evli çift ile yaptıkları çalışma sonucunda akrabalarla iyi ilişkiler kurma ve uzlaşma, aile rollerinde eşitlikçi tutumlar, cinsel hayata önem verme ile kişinin eşiyle uyumlu ilişkilerinin olması arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte eşlerin birbirlerinin aileleri ile olan ilişkileri ve evlilik doyumu arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Kadınların evlilik doyumlarını belirleyen en önemli faktörler eşin evlilik doyumu, cinsel etkileşime istekli olma, sosyo-ekonomik durum ve geniş aile ile olan ilişkiler iken erkeğin evlilik doyumunu belirleyen faktörler ise eşin evlilik doyumu ve geniş aile ile olan ilişkilerdir.

Erci ve Ergin (2005); yaşın, çocuk sayısının ve evliliğin süresinin kadınların evlilik doyumu ile negatif yönde, eğitim seviyesinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Çalışan kadınlarla karşılaştırıldığında çalışmayan kadınların ve görücü usulüyle evlenen kadınların evlilik doyumlarının daha düşük olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Yasan ve Gürgen (2009) de görücü usulü evlenenlerle, bir flört

dönemi geçirdikten sonra evlenenler arasında doyum açısından farklılık olduğu bulgusunu elde etmiştir. Ancak çarpıcı olan evliliğin türü, özellikle de görücü usulü evlilik, kadının evlilik doyumunu düşürürken, erkeğin evlilik doyumunu etkilememektedir. Dökmen ve Tokgöz (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise üniversite mezunlarının evlilik doyumlarının lise mezunlarından daha yüksek olduğunu bulgusu elde edilmiştir.

Hünler'e (2002) göre evlilik ile ilgili problemleri çözebilme becerisi iyi olan bireylerin evlilik doyumları daha yüksektir. Çünkü problem çözme, çiftleri ortak bir karar alma sürecine taşımaktadır. Bu yolla çiftler karşılıklı görüş alışverişinde bulunmakta, daha anlayışlı hale gelmekte ve iş birliği yapmaktadırlar. Ayrıca çiftlerin dini inançlarının benzer olmasının evlilik doyumunda önemli olduğu, dindar çiftlerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Gündoğdu (2007), evlilik kalitesi ile Dengeli Bütünleşme-Ayrışma Modeli çerçevesinde ele aldığı 4 benlik türünün (kopuk-kalıplaşmış, kopuk-kendileşmiş, ilişkili-kalıplaşmış ve ilişkili-kendileşmiş) ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. İlişkili-kalıplaşma ve ilişkili-kendileşme benlik yapıları olan bireyler evliliklerinde daha doyumlu olduklarını bildirmişlerdir. Türkiye gibi kök aile ile olan ilişkilerin oldukça önemli olduğu ülkelerde evlilik doyumunu çiftlerin benlik yapıları ile doğrudan ilişkilidir. Yukarıda sözü edilen iki benlik türüne sahip bireylerin evliliklerinde daha doyumlu olduğu bulgulanmıştır; çünkü ilişkili benlik yapıları toplulukçu kültürün izlerini taşımaktadır. Yani aile üyelerinin ve kişi için önemli olan bireylerin değerlerine saygı gösterme, çiftlerin aile üyelerinden destek görmesi ve algılanan geleneksellik Türkiye'de çiftlerin doyumlu bir evlilik yürütmesinin ön koşullarından bir kaçıdır. Hortaçsu (1999), karşılıklı bağımlılığın egemen olduğu bir kültürde bir kadının ya da bir erkeğin, eşinin ailesine olumlu duygular hissetmesinin eşine olumlu duygular hissetmesi ile oldukça paralel olduğunu ileri sürmektedir.

Kansız ve Arkar (2011) mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında, ödül bağımlılığı adı verilen mizaç özelliğinin yüksek evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Yani duyarlı, duygularını önemseyen, karşısındakine şefkat ve fedakarlık gösteren kişilerin evliliklerinin daha doyumlu olduğu görülmektedir. Tutarel-Kışlak ve Çubukçu da (2002) ben-merkezci yönlerini davranışlarına az yansıtan çiftlerin, daha uyumlu olduğu bulgusunu elde etmişlerdir.

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerin, evlilik doyumu puanlarının yüksek; korkulu bağlanma biçimine sahip olanların ise evlilik doyumu puanlarının düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca saplantılı bağlanma tarzına sahip kişilerin evlilik doyumu puanlarının da, güvenli bağlananlara oldukça yakın olmasını kültürümüz açısından çok anlamlı bir bilgi olarak değerlendirmişlerdir. Saplantılı bağlananların muhtemelen eşlerini kıskanan ve hırçın davranan kişiler olduklarını ileri sürerek, bu tarz davranışların da eş tarafından olumlu değerlendirildiğini böylece doyuma katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

Curun (2006), cinsiyet rolü yöneliminin evlilik doyumu konusunda belirleyici olduğunu bulgulamıştır. Yumuşak, uysal, narin, hassas ve duygusal olma gibi kadınsı kişilik özelliklerinin ister erkek ister kadın tarafından sergilensin evlilik doyumunu arttırdığını bildirmiştir. Ayrıca eşlerin olumsuz davranışlarını niyetli olarak gören/kasıtlı yapıldığını düşünen çiftlerin evlilik doyumlarının düşük olduğunu ileri sürmüştür.

Koçak (2009) pozitif cinsel benlik şemalarına sahip olan bireylerin, cinsel doyum ve evlilik uyum düzeylerinin de yüksek olduğuna dair bulgular elde etmiştir. Alkar ve Gençöz de (2007) doğum yapmış kadınlarla yürüttükleri çalışmada, doyumlu bir evlilik sürdürenlerde depresif yakınmaların daha düşük olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Kudiaki (2002), eşlerin cinsel konulardaki iletişimi ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ileri sürer. Cinsel doyumun artması ile evlilik uyumu da artmakta ya da evlilik uyumunun artması cinsel doyum artışını da beraberinde getirmektedir. Ancak evlilik doyumunu etkileyen faktör cinsel ilişkinin sıklığından ziyade, ilişkinin kalitesidir. Ayrıca evlilik uyumu ile en iyi ilişki gösteren faktör doyum alt boyutu olarak elde edilmiştir.

I.2. Duygular

I.2.1. Duygu Nedir?

Duygu nedir? sorusuna yüzyıllardır çeşitli yanıtlar verilmiştir. Herkesin bir duygunun ne olduğuna dair sezgisel bir fikri vardır ama duygunun tanımını yapmak son derece zordur. Ferr ve Russel'a göre (aktaran Parrot, 2001:3): 'Herkes, kendisinden tanımının yapılması istenene kadar bir duygunun ne olduğunu bilir. Sonuç olarak hiç kimse duygunun ne olduğunu bilmez'. Bu tanıma zor durum bir eksiklik değil aksine duygunun ne olduğu hakkında önemli bir ipucudur. Duygunun günlük dilde de belirgin bir tanımı yoktur. Günlük dildeki duygu kavramı bir tanımdan daha çok bir prototipe benzerdir. Duygu; "mutluluk", "üzüntü", "öfke" gibi örnekler tarafından temsil edilir. Psikologlar, duygu hakkında konuştukları zaman zihinsel, bedensel ve davranışsal semptomlarla kendini gösteren, süregelen zihinsel bir duruma atıf yaparlar (Parrot, 2001:3).

Literatürde duygu konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde, "duygu (emotion)", "duygu durum (mood)" "duygulanım (affect)" "his (feeling)" "duygusal durumlar (affective states)" gibi çeşitli kavramların kullanıldığı görülmektedir. Özellikle duygu ve duygu durum arasındaki farklılık önemli ve sıklıkla karıştırılan bir konudur. "Duygu durum (mood)", tipik olarak saatler, günler ya da haftalarca süren bir duruma

işaret eder, ne zaman başlayıp ne zaman bittiği belirgin değildir ve bir objeye yönelik değildir. Yani kişi kendisini gergin bir duygu durumunda deneyimleyebilir ancak söz konusu duygudurumun bir objesi olmayabilir. Ancak “duygu”lar bir objeye yöneliktir. Duyguyu ortaya çıkaran obje belirgindir. Örneğin öfkelendiğimizde bizi neyin öfkelenirdiğine dair net bir fikrimiz vardır, oda arkadaşımıza odayı dağıttığı için ya da komşumuza yüksek sesle müzik dinlediği için öfkelenebiliriz. Ayrıca duygular, sınırlı bir zamanda devam eden durumlardır, duygu durumla karşılaştırıldığında çok daha kısa süreli deneyimlenirler (Oatley, Keltner ve Jenkins, 2006:30).

I.2.2. Duygusal Farkındalık

Birçok duygu zaman zaman aynı anda deneyimlenebilir. Bu duygusal karmaşıklığı anlamada bireysel farklılıklar söz konusudur. Bazı insanlar ne hissettiklerini bilme konusunda daha başarılıyken, diğer bazıları değildir. Temel duygusal süreçleri teşhis etmeye, bu süreçlerin davranış ve biliş üzerindeki etkilerini ayırt etmeye yönelik bilimsel ilginin giderek arttığı göz önüne alındığında, duygusal farkındalık ve davranış üzerindeki etkilerini anlamak kaçınılmaz görünmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995). Birçok bilim insanı (örn. Parker, Taylor ve Bagby, 2003) kişinin kendi duygularına erişebilmesinin, duygularını birbirinden ayırt edebilmesinin ve duygularını etiketleyebilmesinin önemine dikkat çeker. İlgili literatür incelendiğinde bu becerilerin, duygusal farkındalık (Lane ve diğ., 1990), duygu durum farkındalığı (Swinkels ve Giuliano, 1995), duygusal zeka (Salovey ve diğ., 1995), aleksitimi (Lumley, 2004), duyguları saptama becerisi (Ciarocchi ve diğ., 2008) gibi farklı kavramlar altında toplandığı görülmektedir.

Duygusal farkındalık (emotional awareness), kişinin duygusunu bildirim becerisidir. ‘Duygunun farkında olmak’ duygunun bilinçli bir düzeyde net bir şekilde

farkına varmaktır (Lambie, 2008). Prinz'e göre (2005) bir duygunun farkında olmak, o duyguyu deneyimlediğinin farkına varmaktır. Bazı araştırmacılara göre ise, duygusal farkındalık iki yönden incelenebilir. Bunlardan biri 'duygulara dikkat etme' diğeri ise 'duyguların netliğidir'. Duygulara dikkat etme, kişinin duygu durumunu fark etmesi, üzerinde düşünmesi ve o duygu durumunu izlemesidir (emotional monitoring). Duyguları netleştirme ise, kişinin kendi duygularını net bir şekilde anlaması, duygularını birbirinden ayırt edebilmesi ve bu duyguları nasıl etiketleyeceğini bilmesidir (Thompson, Dizen ve Berenbaum, 2009). Duygusal netlik, duyguyu düzenlemenin öncüsü olduğundan, öfke gibi antisosyal etkiler ortaya çıkarabilecek duygularda azalma meydana getirmektedir. Çünkü duyguları konusunda net olan bireyler, duygu düzenleme stratejilerini başlatan sinyalleri erkenden yakalayıp, hissettikleri duyguyu (örn. öfke) daha kabul edilebilir bir forma sokabilirler (Wilkowski ve Robinson, 2008).

Bilim insanları bu kavramı bazen başka isimlendirmelerle, ancak yukarıda sözü edilen tanımlara benzer içerikte açıklamışlardır. Örneğin bazı araştırmacılara göre (örn. Swinkels ve Giuliano, 1995), duygu durum farkındalığı (mood awareness), kişinin kendi duygu durumuna yönelmiş dikkatidir. İki boyutludur: Duygu durumu izleme ve duygu durumu etiketleme. Duygu durumu izleme, kişinin kendi duygu durumunu gözden geçirmesini ve ona odaklanmasını; etiketleme ise, kişinin kendi duygu durumunu teşhis ve kategorize etme becerisini ifade eder. İzlemede, kişinin içinde bulunduğu duygu durumu anlamak için çaba sarf etmesi söz konusudur. Kişilerin duygusal deneyimlerindeki bu iki boyut farklı roller üstlenmiş gibi görünmektedir. Çünkü duygu durumu izleme olumsuz duygulanımı, nevrozluğun, yoğun duygusal tepkileri ve olumsuz duygulanımın tekrar tekrar deneyimlenmesini yordarken; duygu durumu etiketlemenin olumlu duygulanımı, dışadönüklüğü, yüksek benlik saygısını ve sosyal destekten alınan doyumunu yordadığı

görülmüştür (Swinkels ve Giuliano, 1995). Özetle, Duygusal farkındalık, dikkatle ilgili bir süreçtir. Bu süreç duygularımızı izlememize olanak sağlar, aynı zamanda da farklı duygular arasında ayırım yapabilmemize, duyguların nedenlerini saptayabilmemize de yardımcı olur (Rieffee ve diğ., 2008).

Lane ve diğerleri (1990) duygusal farkındalığı bilişsel-gelişimsel bir model çerçevesinde açıklarlar. Modele göre, duygusal farkındalık beş farklı düzeyden oluşur: Her bir düzey bir önceki ile birleşir ve gittikçe karmaşıklaşan hiyerarşik bir duygusal deneyim örüntüsü ortaya çıkar. İnsanların bu düzeylerdeki hareketi ise şöyledir: farkındalıktan yoksun olma, farklılaşmamış bir duygusal durumun farkında varma (kötü hissediyorum),özgün bir duygunun farkına varma (öfkeliyim),duygu kümesinin farkına varma (mutlu ve üzgün hissediyorum) son olarak da hem kendisinin hem de diğerinin hissettiği duygu küme kümesinin farkına varma ve kendi benliğindeki farklılaşmış hisleri diğerinin farklılaşmış hislerinden net bir şekilde ayırt etme becerisi kazanma.

Bir duyguyu hissediyor olduğumuzu teşhis etmek için, o duyguyu duygu kavramlarına yerleştirmemiz gerekir. Duygu kavramları, hem bedenin şematik temsillerini hem de duygusal anlamın bilgisini kapsayabilir (Prinz, 2005:365). Örneğin, ateşli bir tartışmada sesinizi yükseltmeye başladığınızda, biri sizin öfkeli olduğunuzu ifade ediyorsa, içinize dönüp kendi duygu ve düşüncelerinizi inceleyip öfke hissini keşfedebilirsiniz. Bu şekilde yüksek düzey bir değerlendirmeden önce, öfkenizi hissediyor olabilirsiniz ama farkında değilsinizdir. Ancak Prinz duygusal farkındalığın üç farklı şekilde incelenebileceğini ileri sürer. Bunlardan ilki, en temel olanıdır: **Duygularımızın farkında olabiliriz**. Duygular, bedensel değişimlerin algılanmasıdır ve bir duygunun farkında olmak bedensel bir değişim örüntüsünü bilinç düzeyinde deneyimlemektir. Bu bakımından duygusal farkındalık, bilinç düzeyinde bir algıdır. İkincisi, **belirli bir duyguyu neden**

hissediyor olduğumuzu fark edebiliriz. Duygusal bir tepkiyi tetikleyen düşünceyi ya da algıyı bilebiliriz. Ancak duyguları tetikleyen düşünceler ya da algılar duyguların bileşenleri değildir; ancak o duygunun etrafında, duyguyu ortaya çıkaran, geniş bir şekilde dağılmış yollardır. Bu yollardaki etkinliğin farkında olma, duygularımızın nesnelere anlamamızı sağlar. Sözde bilinçli olmayan duygularla ilgili literatürün çoğu, aslında duyguları ortaya çıkaran ancak bilinç düzeyinde olmayan ‘şeyleri’ araştırır. Üçüncü olarak, **‘belirli bir tür’ duyguya sahip olduğumuzun farkında olabiliriz.** Duygularımız ancak yüksek düzeyde bir işleme sürecinden geçtiğinde, ne hissettiğimizi bilebiliriz bu da uygun başa çıkma stratejisini seçmemize ve durumumuzu tanımlamamıza yardımcı olur. Hangi duyguyu deneyimliyor olduğumuzu ne hissettiğimize dikkat ederek öğrenebiliriz.

Bazı bilim insanları, kişinin kendi hislerini ayırt edebilmesi ve bu hisleri etiketleyebilmesinin duygusal bilgiyi işlemede çok önemli olduğuna dikkat çekerler (Salovey ve diğ., 1995). Duyguların farkında olmak, insanoğlunun sosyal bilgiyi değerlendirmesini ve stratejik bir sosyal zeka geliştirmesini sağlar böylelikle de günlük eylemlerimiz sosyal anlam ve duygu ifade eder (Neyem ve diğ., 2007). Kuramsal olarak, kişinin ne hissettiğini bilmesi o anki durum hakkında önemli bilgiler sağlar, kişinin bir sonraki adımında ne yapacağı ile ilgili en iyi seçenekleri netleştirmesine ve eğer isterse duyguyu düzenlemek için spesifik stratejiler geliştirmesine yarar (Barett ve diğ., 2001). Duygularına dikkat eden bireyler, söz konusu duygusal bilginin yararlı olduğunu algılama eğilimindedir ve kararları için bu bilginin temel olduğuna güvenirlir. Ayrıca bu bireyler yaşamları ile ilgili bir olayı tanımlarken daha fazla duygu kelimeleri kullanırlar (Gasper ve Clore, 2000).

Tüm bunlara ek olarak, farklı duyguları birbirinden ayırt edebilen bireyler, sözcüklerin anlamları arasındaki farklılıkları yakalayacak bir şekilde birbirinden ayrı

duygu etiketleri kullanarak, deneyimlerini daha dakik farklılaşmış kelimelerle ifade ederler. Örneğin bu beceriye sahip bir öğrencinin 11 Eylül saldırıları ile ilgili ifadesi şöyledir: 'İlk tepkim korkunç bir üzüntüydü...ama ikinci tepkim öfkeydi, çünkü bu üzüntüye yapılacak hiç bir şey yoktu'. Birbirinden farklı duygu etiketleri ifade edemeyen bireyler ise deneyimlerini daha genel kelimelerle ifade ederler. İçsel durumlarının en genel halini ifade ederler ki bu tipik olarak hoşnutluk-hoşnutsuzluk şeklinde olur. Böyle bir öğrencinin yukarıdaki olaya dair ifadesi şöyledir: 'Bir sürü şey hissettim neden olduğunu anlayamadım, belki öfke, belki korku, belki şaşkınlık. 11 Eylül'de sadece gerçekten çok kötü hissettim.' İnsanların bu beceride farklılaştığı gerçeği, herkesin hüzünlü bir his, öfkeli bir his ve suçlu bir his gibi hisler arasındaki farklılıkları bilmediklerini göstermektedir. Bazı bireyler içsel durumlarını okumada ve onları kelimelere dökmede diğerlerinden daha iyidirler. Bu yorum, birbirinden ayrı duygusal durumların olduğunu ve sınıflanabileceğini varsayar (Barret, 2006).

Duygunun davranışa rehberlik ettiği bilindiğinden beri, kişinin duygusal durumu hakkında net olması bir sosyal beceri olarak değerlendirilmiştir. Çünkü duygusal farkındalıkları yüksek bireyler, psikolojik ihtiyaçlarının farkında olan bireylerdir ve bu ihtiyaçlarını diğer insanlar aracılığı ile karşılayabileceklerini düşündükleri zamanlarda, amaçlarına uygun hareket etme olasılıkları da yüksektir (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005). Duygusal netlik, negatif duygu durumunun ortadan kaldırılması ve bir dizi strateji kullanılarak olumsuz duyguların düzenlenmesi ile ilişkilidir (Novick-Kline ve diğ., 2005). Ne hissettiğini bilen insanlar duygusal problemleri ile başa çıkma konusunda daha beceriklidirler ve sonuç olarak duyguları konusunda belirsizlik yaşayan insanlarla karşılaştırıldığında kendilerini duygusal olarak daha huzurlu hissederler. Dahası spesifik bir duyguyu kolayca teşhis edebilen insanlar stresli bir durumla karşılaştıklarında duygusal

tepkilerini daha kısa sürede gösterirler ve alternatif tepkileri değerlendirmelerini sağlayan bilişsel kaynaklarını daha az kullanırlar, o anda performans gösterdikleri işle ilgilenmeyi sürdürür ve daha işlevsel başa çıkma stratejilerini hayata geçirebilirler (Gohm ve Clore, 2002).

Lambie'ye (2008) göre, kişinin kendine üçüncü bir kişinin gözüyle dışarıdan bakabilmesi koşulunda, kendi duygularına dair farkındalık geliştirmesi mümkündür. Yapılan bir çalışma kapsamında (Baker ve Berenbaum, 2008), kişilerden başlarından geçen stresli bir olaya ilişkin duyguları hakkında konuşmaları istenmiştir. Olay sırasında hissettiklerinin özgün bir duyguya denk gelip gelmediği hakkında düşünmeleri ve duygularını incelemeleri yönünde cesaretlendirilmiş, duygularını netleştirmelerine yardımcı olunmuştur. Araştırmanın sonunda duygularını tanımlamada güçlük çeken bireylerde (ve özellikle olumsuz bir duygulanıma/duyuşa sahip olanlarda) müdahaleden sonra oldukça olumlu etkiler gözlenmiştir. Ancak bazı araştırmacılara göre (Lischetzke ve Eid, 2003) bireylerin ne hissettiklerine dikkat etmeleri ve duyguları konusunda net olmaları duygusal iyilik halleri (affective well-being) için her zaman yararlı olmayabilir. Kişi hissettiği duyguyu düzenleyemiyorsa, bu farkındalık duygusal iyilik hali üzerinde oldukça olumsuz etkiler yaratırken; duygu düzenleme stratejilerini etkili bir şekilde kullanabilen bireyler için bu farkındalık oldukça yararlı olabilmektedir.

Duygu durumu izleme ve duygu durumu etiketleme ile bir kişilik özelliği olarak kabul edilen kendini gizleme (self-concealment) arasındaki ilişki incelendiğinde, kendisiyle ilgili sıkıntı veren ya da negatif olarak algılanan bilgileri diğerlerinden gizleyen bireylerin kendi duygu durumlarını gözden geçirdikleri ve onlara odaklandıkları, ancak duygularını etiketlemedikleri ortaya konmuştur. Ketum bireyler duygu durumlarını dikkatle incelerler ve bu duygu durum, genellikle gizledikleri bilginin negatif içeriğinden

dolayı olumsuz değer (valence) taşır. Ancak kişi ne kadar ketumsa, hissettiği duyguları uygun bir şekilde etiketlemesi de o kadar zorlaşır (Wismeijer ve diğ., 2009). Başka bazı araştırmacılar da (Lischetzke ve diğ., 2005) bireylerin olumlu duyguları hakkında, olumsuz ya da karmaşık duygularına göre daha net fikirlere sahip olduğunu çünkü olumlu duyguların problemsiz/sorunsuz bir anlam ifade ettiğini savunmaktadırlar. Olumlu duygulara dikkat etmenin, olumlu duygusal deneyimler ve iyilik hali ile ilişkili olduğu görülmektedir (Gasper ve Bramesfeld, 2006). Kişilik özellikleri ile duygusal farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada (Gohm ve Clore, 2002) duygusal farkındalık, sorumluluk (conscientiousness) kişilik özelliği ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmacılar, yüksek öz-disiplin, planlı hareket etme, dürtüleri yönlendirebilme, düzenleyebilme ve kontrol edebilme gibi kişilik özelliklerine sahip olmanın, bireyleri ne hissettiklerini anlamaya ve onları etiketlemeyi öğrenmeye teşvik edebileceğini ileri sürmektedirler.

Duygusal farkındalığın düşük düzeyde olmasının sosyal desteğin niteliğinde ve niceliğinde azalmayla ilişkili olduğu bilinmektedir. Ancak yakın sosyal etkileşimlerde bulunmaktan çok hoşlanmayan bireylerin duygusal farkındalıklarının azalması da mümkündür. Araştırmalar bu iki değişken arasındaki neden-sonuç ilişkisini netleştirmiş değillerdir (Ciarrochi, Heaven ve Supavadeeprasit, 2008). Ancak belirsizlik durumunda insanlar diğerlerine bakıp içinde buldukları durumu netleştirmeye çalışırlar. Özellikle ne hissettikleri konusunda belirsizlik yaşayan bireylerin diğer bazı insanlardan, (sosyal karşılaştırma kuramına göre kendileri ile benzer olduklarını düşündükleri insanlardan) duygu durumları ile ilgili bilgi toplama ihtiyacı içinde oldukları görülmektedir. Bireyler kendi duyguları üzerinde düşünürken, muhataplarını nasıl ve neden öyle hissettikleri hakkında bilgi toplama aracı olarak görürler (Marsh ve Webb, 1996). Düşük duygusal

farkındalığın azalmış sosyal destekle olan ilişkisi ergenlerle yapılan bir çalışmada da ortaya konmuştur (Heaven, Ciarrochi ve Hurrell, 2010).

Saarni 'ye göre (Saarni, aktaran Ciarrochi, Heaven ve Supavadeeprasit, 2008) duygusal farkındalık ilk çocukluk yıllarında kazanılmaktadır. Çocuklar, 12 ile 28 ay arasında kendi duygusal tepkilerine dair ilk farkındalıklarını geliştirirler. Okul öncesi dönemde (2.5-5 yaş) duygularını ve duygularını ortaya çıkaran olayları diğerlerine anlatmaya başlarlar. Bu tarzda bir iletişim doğal olarak onların farkındalıklarının gelişmesine yardımcı olur. Çocuklar kendi kendilerini ve 'iyi' ya da 'kötü' oluşlarına göre duygularını değerlendirme becerisi de kazanırlar. Bu kazanımlar 'öz-bilinçlilik(self-conscious)' diye adlandırılan duyguların (örn. utanç) oluştuğu evreyi belirler. Ortaokul döneminde ise çocuklar aynı kişiye bazen birbiriyle çatışan, birden fazla duygu hissedebileceklerinin farkına varmaya başlarlar ve sonunda da bir ergen olarak kendi duygusal döngülerinin farkına varırlar (örn. Korkma hissinden dolayı utanç duyma).

Scherer ve Ceschi'ye (2000) göre, kişinin belirli bir duygusunun farkında olması; fizyolojik semptomlar, motor ifade ve eyleme hazırlık gibi duygunun farklı bileşenlerinin kişi tarafından otomatik bir şekilde gözlenmesinin sonucudur (self-attribution). Ancak kişi, özgün bir ifade ortaya koyan duygusal durumunun farkında olmayabilir, düzenleme mekanizmaları hissedilen duygunun yoğunluğunun ve doğasının doğru tayin edilmesini engelleyebilir. Kişi, duygu bileşenlerindeki değişimlerin farkında olsa bile, bu hissi kelimelere dökemiyor olabilir. Lambie'ye göre (2008) ise bedensel hislerimiz her zaman bir duygu ismi ile etiketlenmeye hazır hale gelmeyebilir ve bu durum ortada bir duygu durumu olmadığı anlamına gelmemektedir. Bir duygu deneyimlenirken, bilinçli ya da bilinçaltı kontrol mekanizmalarından ötürü, söz konusu bileşenlerde meydana gelen karmaşık değişimlerin sadece küçük bir kısmı ortaya çıkabilir. Bu durum da kişinin

duygusuna dair ifade ettiği bilgilerin güvenilir olmasını gölgeler. Sonuç olarak, kişinin duygusal durumunu subjektif bir şekilde değerlendirerek sözel olarak ifade etmesi (subjective verbal self-ratings), hissettiği duygunun tespiti için yeterli bir kriter değildir (Scherer ve Ceschi, 2000).

Bireylerin duygu durum farkındalıklarının incelendiği bir araştırmada, kadınların duygu durumu izleme puanları erkeklerden daha yüksek iken; duygu durumu etikeleme için kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Wismeijer ve diğ., 2009). Başka bir araştırma sonucu da duygusal farkındalığın, maskülen-feminen karakter özellikleri ile oldukça ilişkili olduğunu göstermektedir (Conway, 2000). Sözel zekanın kontrol altına alındığı bir çalışmada (Barrett ve diğ., 2000), kadınların erkeklerden daha fazla duygusal farkındalık sergiledikleri; bunu da hem kendilerinin hem de diğerlerinin farklılaşmış ve karmaşık duygusal deneyimlerini ifade etmek için duygu dili (emotion language) kullanarak yaptıkları ileri sürülmüştür.

Araştırma bulguları, kadınların erkeklere oranla duygularının daha çok farkında olduklarını ancak erkeklere de bir takım müdahalelerle bu farkındalığın kazandırılabilieceğine işaret etmektedir (Boden ve Berenbaum, 2007). Duygusal farkındalığın önemini vurgulayan parçalar okuduktan sonra hem kadınların hem de erkeklerin duygusal farkındalık düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığı gözlenmiştir. Yani deney grubunda olan erkeklerle, kontrol grubunda olan kadınların duygusal farkındalık puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu bulgu, motivasyonun duygusal farkındalıkta önemli bir rol oynadığını göstererek, duygusal farkındalığın bütünüyle stabil bir kişilik özelliği olmadığı şeklinde değerlendirilmiştir. Sosyalleşirken kendi duygusal durumlarını fark etmeleri yönünde cesaretlendirilmeyen

bireylerin, bu becerilerini geliştirmelerinin m¼mk¼n olduğu g¼r¼lmektedir (Ciarrochi, Hynes ve Crittenden, 2005).

“Duygusal farkındalık” sosyal psikologların olduğu kadar psikolojinin diğer alt alanlarından olan bilim insanlarının da ¼zerinde ¼nemle durduğu bir konudur. ¼zellikle klinik psikologlar bu konuyu “aleksitimi (duygu k¼rl¼ę¼)” kavramı altında çalışmaktadır. Aleksitiminin dissosiyatif eğilimler (Irwin ve Melbin-Helberg, 1997), kişilerarası sorunlar (Vanheule, Desmet ve Meganck, 2006), somatik şikayetler (Lundh ve Simonsson-Sarnecki, 2001), yeme bozuklukları (Sim ve Zeman, 2004) gibi birçok problemle birlikte g¼r¼ld¼ę¼ bilinmektedir. İlk kez 1972 yılında Sifneos tarafından ‘duygu kelimelerinin yokluğu’ anlamında kullanılmıştır. Aleksitimi, duyguları kelimelerle ifade etme becerisindeki bir eksikliği ifade etmektedir. Yani duyguların sembolik temsilde bir problem s¼z konusudur (Lane ve diğ., 1997). Aleksitiminin ¼ temel bileşeni vardır: Duyguları teşhis etme g¼l¼ę¼, hisleri s¼zel olarak iletme g¼l¼ę¼ ve hisleri, fizyolojik uyarımlardan ayırt etme g¼l¼ę¼ (Lumley, 2004). Aleksitmik eğilimleri olan bireylerden alınan fizyolojik (elektrotermal) ¼l¼mlerin daha d¼ř¼k olduğu bilinmektedir (Pollatos ve diğ., 2008). Alekstimik bireyler kişiler arası ilişkilerinde oldukça g¼l¼k çekmektedirler ¼nk¼ deneyimlerini diğer insanlarla paylaşmamakta ve onlardan uzak durmayı tercih etmektedirler. Diğer insanlar tarafından ‘soğuk/mesafeli’ olarak adlandırılırlar. Klinik psikologlar terapi s¼recinde aleksitmik bireylerin duyularının g¼stergelerine dikkat etmelerine, bunları tanımlamalarına ve bu duyularla ilgili açıklamalarını zenginleştirmelerine yardımcı olmaktadır (Vanheule, Desmet ve Meganck, 2006).

I.2.3. Duyguların Dışavurumu

Duygularla ilgili erken dönemlerde ortaya çıkan psikolojik yaklaşımlar, onların sosyal görünümlerine vurgu yapmamışlardır. Charles Darwin'in "İnsanlarda ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi" adlı çalışması, hem duyguların sosyal yanına dikkat çekmekte hem de duyguların dışavurumu bağlamında bir ilk niteliği taşımaktadır. Darwin (1872/2001) çalışmasında duyguların evrimsel açıdan işlevselliği çerçevesinde, yüzde nasıl ifade edildiğini ayrıntılı bir şekilde betimlemiştir. Ona göre yüz, duygunun taşıyıcısıdır. Darwin'in çalışmasının üzerinden bir asır geçmesine rağmen, araştırmacılar hala altı temel duygunun sözel olmayan yollarla nasıl aktarıldığı üzerine çalışmalar yürütmektedirler (örn. Ekman, 2003; Hall ve Matsumoto, 2004).

Duyguların dışavurumu, "duygusal deneyimi gözlenebilir sözel ya da sözel olmayan davranışlarla aktarmaktır" (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Bir başka tanıma göre duygusal dışa vurum, "bir duyguya tipik olarak eşlik eden gülme, ağlama, surat asma gibi davranışsal (yüz ifadesi, postür) değişimlerdir" (Gross ve John, 1997).

Duyguların dışavurumu, kişinin farkında olduğu ya da farkında olmadığı süreçlerde gerçekleşebilir; kısmen kontrol edilebilir ya da kişi hissettiği duyguyu ifade etmeyi planlayabilir. Duyguları ifade etme, içsel deneyimler ve dış dünya arasında bir köprü görevindedir (Kennedy-Moore ve Watson, 1999). Duygular, iletişimsel eylemler olarak evrilmekte, duygu dışavurumlar sosyalizasyon süreci ile şekillenmektedir. Kişiler arası iletişim, birçok duygunun ortaya çıkmasında öncelikli belirleyicidir (Andersen ve Guerrero, 1998:49)

Bazı insanlar duygularını sıklıkla ve sürekli ifade ederlerken, diğerleri duygu ifadelerini gizlerler. Örneğin bazı insanlar mutlu olduklarında, duygularını yüz ifadeleri, duruşları, söylemleri aracılığıyla yani birçok kanaldan dışa vururlarken, diğer bazıları

mutluluklarını sadece bir tebessümle dışa vurabilir ya da vurmazabilirler. Diğer bir ifade ile bir birey tarafından deneyimlenen belirli bir duygu, o duygunun ifade edileceğini garanti etmez. Bir duyguyu deneyimlemek ve onu ifade etmek duygusal sürecin iki farklı bileşenidir. Bu durumun çok çeşitli nedenleri olabilir. Bazı duygular (örn. neşe) içerikleri gereği diğerlerinden (örn. utanma) daha fazla ifade edilirler (Trierwiler, Eid ve Lischetke, 2002). Bazı duyguların dışa vurumu kültür tarafından engellenebilir ya da onaylanabilir (Matsumoto ve Kupperbusch, 2001). Ekman ve Friesen (aktaran Mets ve Planalp, 2002:348) insanların duygu dışavurumlarını -kültürün onayladığı- sergileme kurallarına uyumlu hale getirmek için beş şekilde değişimlediğini ileri sürmektedir. Bunlardan ilki *ketleme*, hissedilen bir duygu ifadesinin bastırılması; ikincisi *mış gibi yapma*, herhangi uyarılma hissedilmediği halde bir duygu ifade etme; üçüncüsü *abartma*, bir duyguyu gerçekte hissedilenden çok daha şiddetli ifade etme; dördüncüsü *hafife alma*, bir duyguyu gerçekte hissedilenden çok daha az şiddette ifade etme ve sonuncusu *maskeleye*, başka bir duygu hissedildiği halde bir diğerini ifade etme.

Duygusal deneyimin sözel ve sözel olmayan davranışlarla ifade edilmesi; duygunun çeşidi/türü, duygusal olayın doğası ve sosyal bağlamla ilişkilidir (Lee ve Wagner, 2002). Duyguların dışavurumu ve bu dışavurumların ne anlama geldiği sosyal etkileşimlerde önemlidir. Dışa vurulan duygular, diğer insanların bu duyguların farkına varmasını sağlar ve insanlara ilişkilerini düzenleme fırsatı sunar (Kennedy-Moore ve Watson, 1999)

Batı kültüründe, insanların duygularını mutlaka dışa vurmaları gerektiğine dair bir inanç vardır. Aksi takdirde kendilerine fiziksel ya da psikolojik olarak “kötü” şeyler olacağına inanılır. Kişinin, hissettiği duyguları içine atmasından ziyade, dışarıya çıkmasına, görünür olmasına izin vermesi Batı toplumlarında önemlidir (Kennedy-Moore

ve Watson, 1999). Nitekim duyguları sözel ya da sözel olmayan yollardan dışavurmanın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu çeşitli çalışmalarla da (örn. Pennebaker, 1995) desteklenmiştir.

Bazı araştırmacılara göre (Langens ve Schüler, 2005) duyguları ifade etme, stresli olaylarla başa çıkmak için kullanılan niyetli bir stratejidir. Birçok kültürde insanlar sıkıntılı yaşam olayları ile karşılaştıklarında ya da olumsuz bir duygusal durumdan dolayı acı çektiklerinde arkadaşlarına, din adamlarına, psikoterapistlere ya da yaşantılarını yazmak için günlüklerine yönelirler. Bütün bu çabalar olumsuz duygularını azaltmak içindir. Duygu dışavurumu, hem kişinin ruh sağlığı için hem de etkili kişiler arası ilişkileri devam ettirmek için önemlidir (Camras, Kolmodin ve Chen, 2008).

Duyguları yazarak ifade etmenin de fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu yansımaları vardır (Smyth, 1998). Yapılan bir araştırmada (örn. Petrie, Booth ve Pennebaker, 1998) başlarından geçen travmatik bir olayı ya da strese neden olan duygusal bir meseleyi yazarak kendilerini ifade eden bireylerin, nötr bir konuda yazanlara göre bağışıklık sistemlerinde olumlu yönde değişimler gözlenirken, psikolojik sıkıntılarında azalma olduğu ve zaman içinde daha olumlu bir benlik kavramı geliştirdikleri (Hemenover, 2003) bulgusu elde edilmiştir. Greenberg ve diğerleri (aktaran King ve Miner, 2000) deneyimlenen olumsuz duyguların yazı ile ifadesinin bireyleri benliklerini yeniden düzenlemeye (self-regulation) teşvik ettiğini çünkü kendi kendilerini gözlemlemeyi kabul eden bireylerin olumsuz duygularla etkili bir şekilde başa çıktığını ileri sürmüştür. Yoğun duygusal deneyimleri inceleme, bireyin kendi önceliklerini öğrenmesini, bazı deneyimlerin kendisinde neden böyle etkilere yol açtığını anlamasını ve belki de hedeflerini bilir hale gelmesini sağlamaktadır (King ve Miner, 2000).

I.2.3.1. Gelişimsel-Etkileşimsel Kuram Bağlamında Duyguların Dışavurumu

Kuram duyguları, bilişsel yaklaşım ile doğası gereği ikili olan kişilerarası iletişime odaklanarak gelişimsel perspektiften inceler ve duyguları atıf sürecine katkı sağlayan yapılandırılmış bilgiler olarak görür. Yani duygu gerçek anlamda bir tür “bilgidir” bir tür “biliştir”. Kurama göre, birtakım varsayımlar en başta yapılandırılmış bilgi kaynakları olarak zihnimizde yerleşiktirler. Kişinin, kendisi ve diğerleri ile ilgili bilgi işleme sürecinde yaptığı atıflar bu varsayımlara dayalı olarak ortaya çıkar. Bireyler bu bilişsel düşünceleri (cognitive thoughts) ve duyguları, yaşam deneyimleri ve dil aracılığıyla anlamayı ve etiketlemeyi öğrenirler.

Bir yakın ilişki oluştuğunda, bireyler ‘duygu eğitimi’ adı verilen bir ortak süreçte birleşerek, birbirlerinin duygu durumlarına geribildirim verirler. İlişki geliştikçe duygu dışavurumu daha özgün ve daha gerçek/içten hale gelir. Kişiler, partnerlerinden kendi duygu dışavurum davranışlarına rehberlik eden tepkiler alırlar. Doyumlu bir ilişkiye sahip olmayı başarmış insanlar, partnerlerinin canını sıkacak duygu ifadelerinden kaçınabilirler ya da partnerlerini hoşnut edecek duyguları ifade etmeye çalışırlar. Kişinin partneriyle birlikte yapılandığı bu süreçte başarılı veya başarısız olması, ilişkiyi yürüten bireylerin duygusal yeterlik düzeyini değişimler (Yelsma ve Marrow, 2003).

Kişilerarası geribildirim, bireyin duygularını nasıl etiketleyeceği ve yorumlayacağı konusunda önem taşımaktadır. Bireylerin dışavurum ve dikkat örüntüleri sosyal geribildirim etkinliğini belirler. A’nın C’nin duygularına uygun bir şekilde yanıt verme becerisini belirleyen ilk faktör, C’nin spontan ifadelerinin netliği ve A’nın bu ifadelere dikkat etmesidir. Eğer C ifade eder ve A da dikkat ederse A, doğrudan spontan iletişim yoluyla C’nin duygusal durumunu bilir hale gelir. Böylece A, C’nin sergilediği davranışlar karşısındaki bireysel tepkisini çeşitli şekillerde ifade edebilir. Eğer A ifade

ederse ve C dikkat ederse; C, kendisinin sergilediklerine karşılık olarak A'nın neler hissettiğini bilir duruma gelecektir (Buck, 1991:130).

Örneğin A, C'nin öfke ifadelerine ve davranışlarına şöyle yanıt verebilir: “Öfkelisin. İnsanlar zaman zaman engellenirler ve öfkelenirler ama eşyaları fırlatmamalısın. Bir süreliğine neden başka bir şey yapmıyorsun?” Bu tepki, C'ye onun öznel deneyimi, duygunun/deneyimin etiketlenmesi, zaman zaman deneyimlenmesinin normal olduğu ve bununla ilgili neler yapılabileceği konusunda zengin bir bilgi verir. Alternatif olarak A şu şekilde de tepki verebilir: “Bu şekilde davranma. Bu şımarıklıktır” ya da “Sen kötü bir kızsın” ya da C bir tokat yiyebilir ve kişilerarası ilişkilere ya da duygunun etiketlenmesine dair başka tür dersler alır. İnsanların sosyal bağlamlarda az ya da çok etkili bir şekilde tepki verir hale gelmesi, böyle deneyimlerin sonucunda oluşur (Buck, 1991:131).

1.2.3.2. Sosyal Bilgi Modeli Olarak Duygular

Bu model köklerini, sosyal-işlevsel duygu yaklaşımından almaktadır. Model, duygu dışavurumların diğerlerine bilgi taşıdığı varsayımı üzerine temellenir. Duygu dışavurumlarının kişiler arası ilişkileri nasıl etkilediği, dışavuruma maruz kalan kişinin motivasyonuna ve söz konusu ifadelerde temsil edilen bilgiyi işleme becerisine bağlıdır (Vankleef, 2009). İnsanlar, diğerlerinin dışavurumlarına dayalı olarak, onların duyguları, tutumları, niyetleri ve davranışları hakkında bazı çıkarımlar yapar ve sosyal etkileşimlerini yeniden düzenlerler (Keltner ve Haidt, 1999). Bu tarz çıkarımlar, döngüsel bir şekilde duygu dışavurumunun hedef aldığı kişinin davranışlarını etkileyebilir. Örneğin bir öfke ifadesine maruz kalan kişi, yanlış bir şeyler yaptığı sonucunu çıkarabilir ve bu çıkarım davranışını şekillendirebilir (özür dileme). Ya da bir kişi mutluluk dışavurumunun hedefindeyse, her şeyin yolunda gittiği sonucunu çıkarır ve bu çıkarım kişiyi şimdiye kadar

davrandığı şekilde devam etmesi yönünde motive eder. Diğerlerinin dışavurumlarına dayalı olarak yapılan çıkarımlar ve gösterilen duygusal tepkiler sadece bilgi işleme süreci ile değil, aynı zaman da yaygın kültürel normlar, duygunun dışavurum tarzı duygunun yöneldiği kişi ya da durum gibi sosyal-ilişkisel faktörlerle de ilişkilidir. Bu faktörler duygu dışavurumun (algılanan) uygunluğunu ve akabinde hedefin davranışsal tepkilerini etkiler. Özetle bu model ilk olarak, duygunun kişiler arası ilişkilerdeki etkisini anlamaya katkı sağlar. İkinci olarak, değerlik yaklaşımının ötesinde her duygunun özgün bir bilgi taşıdığını ileri sürer. Son olarak da duygu dışavurumun kişiler arası ilişkilere iki aracı ile etki ettiğini savunur: Dışavurumun hedefindeki kişinin bilgi işleme süreci ve sosyal ilişkisel faktörler (Vankleef, 2009).

1.2.3.3. Kültür ve Duygu Dışavurumu

Duygusal iletişimin (emotional communication) iki akımdan beslendiği ileri sürülür: biri kendiliğinden oluşan biyolojik temelli akım, diğeri ise kültürel desenli ve öğrenilmiş sembolik akım (Buck, aktaran Buck ve diğ., 1992). Kültür, sözel ya da sözel olmayan ifadeler kullanarak duyguları muhataba aktarmada belirleyicidir (Elfenbein ve diğ., 2007). Kültürel değer yönelimi ile sözel ve sözel olmayan duygu dışavurumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada (Wong ve diğ., 2008) toplumda hiyerarşik yapı ne kadar güçlüyse utanma, suçluluk, korku gibi olumsuz duyguların sözel olmayan bir şekilde dışavurumunun o kadar az olduğu ortaya konmuştur. Ekman (2003) ise Darwin'in savını takiben, dünyanın çeşitli ülkelerinde (Amerika, Japonya, Papua Yeni Gine, Brezilya, Arjantin, Endonezya, Rusya) yerel kabileleri de içine alacak şekilde 60'lı yıllarda başladığı çalışmalarında, bazı duyguların insanoğlunda doğuştan var olduğunu ve her birinin kendine özgü fizyolojik örüntüleri olduğunu ileri sürmüştür. Bununla birlikte duygu

dışavurumlarını yöneten, hangi duygunun, kime, nasıl ifade edileceğini etkileyen kültüre özgü bazı kuralların olduğunu da yaptığı çalışmalarla ortaya koymuştur. Soloman'a (2007:252) göre, bazı duyguların evrensel olduğu savı desteklense de desteklenmese de toplumlar, duyguların çeşitli boyutlarında farklı özelliklere sahiptir. Duyguların yoğunluğu; duygu repertuarları (önem verilen duygular); özgün bir duyguya neden olan *olay/neden*; kültürel değerlere ve sergileme kurallarına bağlı olarak duyguların dışavurum tarzları ve bu dışavurumların bağlama uygunluğu kültürden kültüre değişkenlik gösterebilmektedir. Ayrıca duygular tipik olarak eyleme öncülük etse de, eylem biçiminin uygunluğu da kültürel olarak belirlenmektedir. Son olarak, insanoğlu duygunun sözel dışavurumuna dair geniş bir repertuara sahiptir, bu durum da hem dışavurumun doğasını hem de duygunun doğasını oldukça karmaşıklştırmaktadır.

Örneğin Matsumoto (1990) bireyci ve toplulukçu kültürlerden gelen bireylere, sekiz farklı sosyal ortamda altı temel duygunun dışavurumunun uygunluğunu sormuştur. Amerikalılar, Japonlara oranla “iğrenme” ve “üzüntünün” iç gruplarda; “mutluluğun” ise dış gruplarda dışavurulmasının daha uygun olduğunu söylemiştir. Japonlar ise Amerikalılarla karşılaştırıldığında -iç grup uyumunu koruma adına- “öfkenin” dış grupta ifade edilmesini daha uygun olarak değerlendirmişlerdir.

Kang ve diğerleri de (2003) çeşitli kültürlerde yürüttükleri çalışmalarında, ilişkinin niteliğini etkileyen duygularla ilgili değişkenlerin farklı olduğu bulgusunu elde etmiştir. Amerikalılar, kişiler arası ilişkilerde duyguların dışavurumunu Korelilere ya da Çinlilere oranla daha önemli bir faktör olarak değerlendirmişlerdir. Toplulukçu kültürün üyelerine göre önemli olan, duyguların dışavurumu değil, kişinin hangi özgün duyguyu ifade ettiğidir. Yani toplulukçu kültürün üyeleri karşılarındaki kişilerin neşeli mi, mutlu

mu, üzgün mü, depresif mi olduklarına daha fazla dikkat etmektedir. Bu durum da birbirlerinin duygularına daha duyarlı olmalarını sağlamaktadır.

I.2.3.4. Evlilikte Duyguların Dışavurumu

Bowlby'e göre (aktaran Guerrero ve Andersen, 2000) insanlar; en yoğun duygularını diğerleriyle ilişkiler kurarken, bu ilişkileri sürdürürken, bitirirken ya da bozarken hissederler. Duyguların ortaya çıkmasında ilişkilerin önemli bir belirleyici olması nedeniyle, spontan bir şekilde oluşan duygular ve bu duyguların sosyal bağlamdaki yansımaları pek çok araştırmacı için önemli bir çalışma alanı oluşturmuştur (Reis, 2001:57). Bu noktadan hareket edildiğinde evlilik ilişkisi, duyguları incelemek için ideal bir bağlam sunmaktadır. Çünkü evlilikte, “neşeden” “aşağılanmaya” kadar her türlü duygu yaşanır ve duygu yüklü konularda uzlaşmak mutlu evlilikler için önemli bir belirleyicidir (Carstensen, Gottman ve Levenson, 1995). İlişkisel bağlamlarda, kişinin deneyimlediği duygu sadece kendi eylemlerine yön vermez aynı zamanda partnerinin tepkilerini ve sonuç olarak da ikili ilişkilerin niteliğini etkiler (Mikulincer ve Shaver, 2005).

Evliliklerde ilişkiye hakim olan duygusal iklim, evlilik kalitesi için önemlidir. Örneğin sürekli olumsuz duygular deneyimleyen bireylerin hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyumlarının düşük olduğu görülmektedir (Davila, Bradbury ve Fincham, 1998). Doyumlu ve doyumsuz evlilikleri birbirinden ayıran en önemli özelliğin; “öfke”, “üzüntü”, “aşağılama” gibi olumsuz duyguların dışavurumu olduğu ortaya konmuştur (Schaap, aktaran Carstensen, Gottman ve Levenson, 1995). 4 yıllık evli çiftlerle yapılan bir araştırmada, öfke ve aşağılama duygularını sıklıkla ifade eden, sevgi ve mizah duygularını ise daha az ifade eden çiftlerin zaman içinde evlilik doyumlarında azalma olduğu bulgusu elde edilmiştir (Rogge ve Bradbury, 1999). Dahası evlilik öncesinde partnerlerin

birbirlerine ifade ettikleri olumlu (sevgi, mizah, ilgi) ve olumsuz duygular (öfke, aşağılama, üzüntü, kaygı) da çiftin evlilik doyumlarındaki değişimi yordamaktadır (Mattson, Frame ve Johnson, 2010).

Bazı araştırmacılar ilişkilerde/evliliklerde deneyimlenen duyguları, bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirmektedirler. Bowlby'e göre (aktaran Simpson ve diğ., 2007) ilişkilerde ortaya çıkan duygusal tepkilerin temelleri kısmen ilk bakım veren kişi ile daha sonra ergenlikte ve yetişkinlikte kişi için anlam ifade eden partner ile özetle erken dönemlerdeki ilişkilerde atılmaktadır. Güvenli bağlanma yaşayan bireyler duygularını rahat bir şekilde ifade ederken, güvensiz bağlanma ve özellikle de kaygılı bağlanma yaşayan bireylerin, duygularını dışa vurmada sıkıntı çektikleri ileri sürülmektedir (Haydon ve Shilkret, 2001, Kerr ve diğ., 2003). Güvenli ve güvensiz/kaygılı bağlanma geçmişleri olan bireylerin, öfkelerini ifade etme tarzları da farklı olabilmektedir. Biri öfkesini daha yapıcı, işlevsel bir şekilde ifade ederken, diğeri ise partnerde olumsuz bir etki yaratacak şekilde ifade etmektedir. Güvensiz bağlanan bireyler ilişkilerinde, tipik olarak daha fazla negatif ve daha az pozitif duygu deneyimlemektedirler (Simpson ve diğ., 2007). Ayrıca güvenli bağlanma yönelimi olan bireylerin dışa vurdukları duygusal tepkiler, ilişki kalitesini arttıran, partnerin iyilik halini (welfare) sürdüren, ilişkide yaşanan zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı ve partnerin kişisel gelişimini destekleyen tarzdadır (Mikulincer ve Shaver, 2005).

Duyguları ifade etme becerisinin, evliliklerin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için temel olduğu ileri sürülmektedir (Cordova, Gee ve Warren, 2005). Özellikle de çatışma sırasında çiftlerin dışavurdukları duyguları ile evlilik doyumları arasında doğrudan bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Çatışma sırasında pozitif duyguların (espri yapma gibi) hakim olduğu bir ortam sağlama becerisi, ilişkinin gelecekte

sağlıklı bir şekilde ilerleyip ilerlemeyeceğini belirlemektedir. Çatışmanın dışında çiftin günlük etkileşimlerindeki söylemleri (naz yapma, şaka yapma) çatışma sırasında olumlu bir hava esmesine katkı sağlamaktadır (Driver ve Gottman, 2004).

Mutlu ve mutsuz çiftlerin birbirleriyle etkileşimleri sırasında karşılıklı olarak ifade ettikleri duyguların sırası bile değişmektedir. Bir eş olumsuz bir duygu ifade ettiğinde diğer eş de aynı şekilde karşılık verir ve bu örüntü ‘karşılıklı olumsuz duygu’ (negative affect reciprocity) şeklinde adlandırılır. Bu tarz çiftlerin ilişkilerinden memnun olma olasılıkları çok düşüktür (Carstensen, Gottman ve Levenson, 1995).

Evlilik ilişkisinde hangi duyguların ifade edildiğine bağlı olarak kişilerin partnerlerine ilettikleri ya da partnerlerinden aldıkları mesajlar da değişmektedir. Sanford (2007) duyguları ‘sert (hard)’ ve ‘yumuşak (soft)’ şeklinde ikiye ayırdığı çalışmasında, “öfke”, “aşağılama”, “şiddet” gibi sert duygular potansiyel bir saldırı mesajı taşıdığından, ifade edildiklerinde alıcının geri bir saldırı ile karşılık vermesinin mümkün olduğunu ileri sürer. Böylece sert duygular ilişkide bulunan her iki birey için yıkıcı bir iletişimi başlatabilir. “Üzüntü”, “incinme” gibi yumuşak duyguların ifadesi ise saldırıdan ziyade incinebilirliği ifade ettiğinden partnerde “empati kurma”, “önemseme”, “anlayışlı olma” gibi tepkiler ortaya çıkarabilir. Nitekim Sanford ve Rowatt (2004) yumuşak duyguların ifade edildiği evliliklerde bireylerin evlilik doyumunun yüksek, hard duyguların ifade edildiği evliliklerde ise düşük olduğu ve bu evliliklerde çatışmanın da daha fazla yaşandığı bulgusunu elde etmiştir.

Cordova, Gee ve Warren’e (2005) göre, evlilik doyumu ile ilişkili olan faktörlerden biri duygusal becerikliliktir (emotional skilfulness). Ancak erkeklerde ve kadınlarda durum farklıdır. Erkeklerin duygusal becerileri eşlerinin evlilik doyumları ile net bir şekilde ilişkiliyken, kadınların duygularını teşhis etme ve iletme konusunda

becerikli olması eşlerinin evlilik doyumları ile ilişkili değildir. Çünkü duygular hakkında konuşma diğerleriyle bir tür ilişki kurma şeklidir, bu durum da kadının sosyalleşme sürecinde erkeğin sosyalleşme sürecine göre daha normatif kabul edilir. Bu nedenle bazı araştırmacılar (Lindsey ve diğ., 2002) anne-oğul ilişkisinde duygusal karşılıklılığın önemine dikkat çekmektedirler.

Psikoloji literatüründe kabul gören geleneksel akım, duyguların deneyimlenmesini, dışavurulmasını ve yorumlanmasını kavramak için sosyal ilişkilerin yapısına bakılması gerektiğini vurgulamaktadır (Clark ve Brissette, 2000). Clark ve Finkel de (2005) ilişki bağlamının, duyguların (korku, kaygı, öfke, mutluluk, neşe) dışavurumunda önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. İnsanlar partnerlerini, refahlarını sağlamak için özel bir sorumluluk alan bireyler olarak algıladıkları durumda (high-strength communal relationship), -ki evlilik ilişkisi de bu duruma bir örnek teşkil etmektedir (Clark ve Brissette, 2000)- iyi/sağlıklı/mutlu hallerinin bir göstergesi olarak duygularını özellikle mutluluk ve neşelerini daha çok ifade ederler. Eğer birey karşısındaki kişinin kendi iyiliğini önemsemediğine inanırsa, ilişkide taraflar birbirlerinin iyiliği için sorumluluk almazlar ise, duygularını dışa vurmaya tercih etmezler (low-strength communal relationship). Çünkü böyle ilişkilerde ifade edilen duygu partnerde destekleyici davranışlar ortaya çıkarmadığı gibi, ortaya çıkan hassasiyeti kötüye kullanma gibi bir durum da söz konusu olabilir. Buck ve diğerlerine (1992) göre de duyguların kolay bir şekilde dışavurumu ya da bastırılması sosyal ilişkinin niteliği ile ilişkilidir.

Duyguları dışa vurma güçlüğünün evlilik doyumu ile ilişkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada da (Yelsma ve Marrow, 2003) benzer sonuçlar elde edilmiştir. Kadınların da erkeklerin de kendi duygularını teşhis etmede güçlük çekmesi hem kendi evlilik doyumları hem de eşlerinin evlilik doyumları ile ilişkilidir. Ancak kadınların

duygularını ifade etmeleri eşlerinin evlilik doyumlarına etki etmemektedir. Başka bir çalışmada ise erkeklerin evliliklerine dair değerlendirmeleri, ne kendi duygularını dışa vurmalarıyla ne de eşlerinin duygularını dışa vurmasıyla ilişkili bulunmuştur. Kadınlar açısından bakıldığında ise doyumlu bir evlilik için her iki değişken de oldukça önemlidir (Lavee ve Ben-Ari, 2004). Eşlerden birinin kronik hastalığından dolayı bakıma muhtaç olduğu, ortalama 50 yıllık evli çiftlerle yapılan bir araştırmada (Monin ve diğ., 2009) hasta eşlerin duygularını dışa vurmalarının, bakım veren eşin yaşadığı stresin düzeyini azalttığı bulgusu elde edilmiştir. “Suçluluk”, “eş adına mutlu olma”, “eş adına üzülmeye”, “merhamet” gibi duyguların hasta eş tarafından kendisine bakım veren eşe ifade edilmesi, yaşanan stresi azaltmakta ve çiftlere karşılıklı önemsenme hissini yaşatmaktadır. Ancak hasta olan eşin cinsiyeti burada da etkilidir. Üzüntü, korku, kaygı gibi ‘hassas (vulnerable emotions)’ olarak adlandırılan duygular kadın tarafından ifade edildiğinde, eşin yaşadığı stresi azaltmaya katkı sağlamamaktadır. Ancak erkeğin (hasta eş) ifade ettiği duygular, bakım vermenin eşte yarattığı stresi azaltmaktadır.

Rauer ve Volling (2005) evliliklerin işlevselliğini etkileyen öğenin, hem kadın için hem de erkek için olumlu duyguların dışa vurumundansa, olumsuz duyguların dışavurumu olduğunu ileri sürmektedir. Özellikle de erkeğin olumsuz duygularını ifade etmesinin, evlilik üzerinde oldukça yıkıcı bir etkisi vardır. Çünkü kadınlar ve erkekler farklı olumsuz duygular ifade etmektedir. Kadınlar genelde “boyun eğen” bir tarzda ‘üzüntü’, ‘ağlama’ gibi olumsuz duygular ifade ederlerken; erkekler “hükmeden” bir tarzda öfke duygularını ifade etmektedirler.

Evli çiftlerle yürütülen ve 14 yıl süren boylamsal bir araştırmada (Gottman ve Levenson, 2002), çiftlerin boşanma zamanlarını (erken boşanma ya da geç boşanma) belirleyen faktörlerin iki değişken altında toplandığı görülmüştür: duygu dışavurumunun

olmadığı tepki örüntüleri (nötr, inexpressive) ve kısa süreli ancak yüksek düzeyde duygu dışavurumu (volatile attack-defend pattern). Erken boşanan çiftler, öfkelerini oldukça şiddetli bir şekilde birbirine ifade etmektedir ve bu çiftlerde kadının negatif yüklü duyguları/düşünceleri daha fazladır; geç boşanan çiftlerin ilişkisine hakim olan durum ise; eşlerin duygu dışavurumlarının olmamasıdır (nötr). Evlilikte nötr duygulanımın, çatışmalı bir etkileşimde “olumlu” etkileri olabilir ancak bu nötr kalma hali yüksek düzeyde olduğunda işlevselliğini kaybeder. Nitekim karşılıklı konuşmaların duygudan yoksun olması, boşanmayı en çok yordayan değişkendir.

Olumsuz duyguların işlevsel olabileceğini gösteren çalışmalar da vardır. Örneğin bir kadın, eşini ev dışında çok fazla zaman geçiren biri olarak algılayabilir. Bunun sonucunda *üzülebilir* ya da *incinebilir*. Bu olumsuz duyguların dışa vurulması bir tartışmayı başlatsa bile, bireyler arasında bir uzlaşmayla sonuçlanabilir ve erkeği evde daha fazla zaman geçirmesi yönünde motive edebilir. Böylece olumsuz duyguların dışavurumu yakınlığı sağlayabilir ve doyumunu arttırabilir (Sanford ve Rowatt, 2004). Graham ve diğerlerine (2008) göre de olumsuz duyguları (kaygı, korku, üzüntü, sıkıntı) dışa vurmanın ilişkiler için olumlu doğurguları vardır. Bu tür duyguları ifade etme, diğer insanlarda “destek olma”, “yeni bir ilişki inşa etme” ve “devam eden bir ilişkide yakınlığı pekiştirme” gibi davranışlar ortaya çıkarır. Aslında her bir duygu ilişkiler bağlamında uygun bir şekilde ifade edilerek, kişinin ihtiyaçlarını diğerine iletir.

Yukarıda sözü edilen araştırmalarda görüldüğü gibi, evlilikte partnerlerin deneyimledikleri duyguların türü, duyguların ifade edilip edilmediği ya da nasıl ifade edildiği evliliğin devamı için önem taşıyan faktörlerdir. Evliliğe hakim olan genel (pozitif/negatif) duygusal iklim evlilik araştırmalarında odak çalışma alanı olsa da, bazı spesifik duyguların ilişkideki rolü ile ilgili araştırmalar günden güne artmaktadır (örn.

Guerrero, La Valley ve Farinelli, 2008; Papp, Kouros ve Cummings, 2010). Öfke de bu duygulardan biridir.

I.2.3.5. Öfke ve Dışavurumu

Öfkelilik ve öfke ile ilişkili yapılar son yıllarda kişilik psikologlarının ve sosyal psikologların dikkatini çekmektedir. Öfke dışavurumu, kişinin öfke hissine tepki vermek için kullandığı spesifik stratejiler ve davranışlardır. İnsanlar, öfkelendikleri zaman duygularını ya dışavurmaya ya da bastırmaya eğilimli olarak, tipik davranış örüntüleri ortaya koyarlar (Spielberger, aktaran Hogan ve Linden, 2004).

Öfkenin dışa vurum tarzları bir süreklilik doğrusu üzerinde değişkenlik gösterir. Öfke; bağırma, sert bir yüz ifadesi ve şiddet içerikli davranışlar gibi dürtüsel, dışa yansıyan ifadelerle karakterize edilebilir. Ancak öfke yaşayan kişi duygusuna dair dışarıdan gözlenebilir işaretler vermezse, öfke gözle görülemeyebilir (Kashani ve diğ., 1995).

Öfkenin sözel saldırganlıkla ifade edilmesi oldukça yaygın, ancak problemleri bir davranıştır. Yaygındır çünkü öfkeyi sadece sözcüklerle ya da sesle ifade etmek çok daha kolaydır. Diğerlerine yöneltilen öfke, ciddi bir şekilde diğer insanları incitebilir ve karşılıklı saldırganca tepkilerin ortaya çıkmasına ve şiddetlenmesine yol açabilir (Infante ve Rancer, aktaran Smits, de Boeck ve Vansteelandt, 2004). Sosyal destekle öfkenin dışa vurumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da bu bulguyu destekler şekilde sonuçlar vermektedir. Bireylerin, öfkelerini bir takım içsel kontrol mekanizmaları kullanarak yönetme becerisinin algılanan sosyal desteği yordadığı ortaya konmuştur (Dahlen ve Martin, 2005). Nitekim bireyler eşleri ile çatışmalı bir etkileşimde bulduklarında, öfkelerini düzenlemeye dair becerileri zayıfsa (öfkelerinin yoğunluğunu ve sıklığını

kontrol etmede güçlük çekiyorlarsa), etkileşim boyunca çok daha fazla öfkelenedikleri ya da öfke ile ilgili çeşitli davranışlar sergiledikleri ileri sürülmektedir (Carrere ve diğ., 2005).

Öfkenin sözel yolla ifade edilmemesi, hemen akabinde çıkacak sorunları engellediğinde avantajlı olabilir ama bir yandan da başta sağlık sorunları olmak üzere yeni sorunlar yaratabilir (Smits, de Boeck ve Vansteelandt, 2004). Örneğin, öfkelerini sürekli bastıran ya da uygun bir şekilde ifade edemeyen kadınların depresyona girme riski yüksektir (Sperbeg ve Stabb, 1998). Öfkeyi yapıcı bir şekilde ifade edebilme, ilişkilerde müzakere ve çatışmaları çözümlmek için gerekli bir beceridir (Kennedy-Moore ve Watson, 1999).

Öfke, özellikle kişiler arası ilişkilerde belirleyici bir duygudur ve düşük evlilik doyumu ile ilişkilidir (Johnson, 2002). Öfkenin yanı sıra, eşlerin öfkelerini dışa vurma tarzlarının da evlilik doyumuyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Eşyaları fırlatma, bağırma ya da saldırma gibi davranış örüntülerini içine alan, “yıkıcı saldırganlık” şeklinde adlandırılan tarz, evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Ancak öfke duygusunu, kendini açma, problem çözme gibi davranışları içine alan, yapıcı ve aktif katılımı gerektiren bütünleştirici-girişken (integrative-assertion) tarz ifade etmenin evlilik doyumu üzerinde olumlu etkileri olduğu ileri sürülmektedir (Guerrero, La Valley ve Farinelli, 2008). Çiftlerin öfke duyguları ve birbirilerine olan düşmanca tutumları evlilik doyumlarındaki değişimi negatif yönde yordamaktadır. Ancak hem kadının hem de eşinin evlilik doyumuna doğrudan etki eden tek faktör kadının öfke duygusudur. Kadının öfkesi arttıkça erkeğin ilişkide yaşanan çatışma algısı da artmakta, bu algı da doğrudan erkeğin evlilik doyumunu düşürmektedir. Özetle, kadının bir kişilik özelliği olarak öfkeli oluşu, evlilik uyumunu devam ettiren mekanizmalar üzerinde yıkıcı bir etkiye sahiptir (Baron ve diğ., 2007).

Ayrıca öfke puanları yüksek olan erkeklerin, puanları düşük olanlarla karşılaştırıldığında, anlayamadıkları konudan ötürü eşlerini daha fazla suçladıkları ve eşlerini kasten uzlaşmaya varmak istemeyen bireyler olarak gördükleri ileri sürülmektedir (Smith, Sander ve Alexander, 1990).

Evliliklerde öfkenin en fazla deneyimlendiği dönemlerin, çiftlerin birtakım stres faktörleri ile karşılaştıkları zamanlar olduğu ileri sürülmektedir (Frye ve Karney, 2006). Bu zamanlarda ilişkiye negatif yüklü duygular hakim olur ve eğer çiftin stresle baş etmek için kullandığı stratejiler işlevsel değilse, bireyler öfkelerini sözel olarak saldırgan bir tutumla dışavururlar (Bodenmann ve diğ., 2010).

Bununla birlikte evli çiftlerin kendilerini partnerlerinin refahlarından sorumlu hissetmedikleri (low-communal) ve sorumlu hissettikleri (high-communal) durumlarda, öfke duygusuna verilen tepkilerin farklılaştığı ileri sürülmektedir. İlk durumda eşin öfke ifadesine olumsuz tepkilerle karşılık verilirken; ikinci durumda kişinin partnerinin refahı ile ilgili sorumluluk alma durumu bir tampon görevi görmekte ve olumsuz davranışlar sergilenmemektedir. Üstelik öfkeye neden olan olaylar ve öfkenin yoğunluğu da söz konusu iki duruma göre değişebilmektedir. Bununla birlikte, kendilerini eşlerinin refahlarından sorumlu hissedenlerin evlilik doyumlarında, eşlerinin öfke dışavurumlarına rağmen herhangi bir düşüş gözlenmezken; kendilerini eşlerinin refahından sorumlu hissetmeyenlerin evlilik doyumlarında azalma olduğu ileri sürülmektedir (Hee Yoo ve diğ., 2011).

Kadınlar ve erkekler öfkenin dışa vurumu ile ilgili olarak farklı özellikler ortaya koymaktadırlar. Ancak bu farklılığın cinsiyetten ziyade toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Kopper, 1993). Kopper ve Epperson (1996) toplumsal cinsiyet rolleri ile öfke ilişkisini inceledikleri araştırmalarında, maskülen

özelliklere sahip katılımcıların öfkelenmeye, öfkelerini dışarıdan gözlenen bir şekilde ifade etmeye meyilli ve öfke ifadelerini kontrol etmeye daha az meyilli olduklarını ortaya koymuştur. Feminin özellikler taşıyan katılımcıların ise, daha az öfkelenen, öfkesini içe dönük/içe yönelmiş bir şekilde ifade eden ve öfkesini kontrol etmeye çalışan bireyler olduğu bulgusu elde edilmiştir.

1.2.3.6. Üzüntü ve Dışavurumu

Üzüntü, insanoğlunun evrensel olarak yaşadığı kabul edilen duygular arasında yer alır. Üzüntü duygusunu tanımlamada “keder”, “elem”, “hayal kırıklığı”, “hüzün” vb. bir çok kelime kullanılmaktadır. Tüm duygu dışavurum davranışlarının taşıdığı bir dizi mesaj vardır. Üzüntünün taşıdığı mesaj şudur: “Acı çekiyorum, bana yardım et ve beni rahatlat” (Ekman, 2003). Diğer tüm duygular gibi evrensel ve biyolojik bileşenleri vardır, kültür ve bağlamın üzüntünün tanımı, anlaşılması ve ifade edilmesi üzerinde oldukça etkili olduğu bilinmektedir (Bkz. Fivush ve Buckner, 2000).

İnsanlar üzüldüklerinde bu duygularını çeşitli davranışlarla dışavururlar. Bazı insanlar üzüldükleri zaman geri çekilme davranışları sergilerler, yalnız kalmak isterler, üzgün bir şekilde görülmek istemezler. Bazı insanlar da üzüldüklerinde, üzüntüye verilen en yaygın tepkilerden biri olan “ağlama” davranışını sergilerler. Ağlamayı tetikleyen olayın ne olduğuna bağlı olarak değişse de, bireyler genellikle ağladıktan sonra daha iyi hissettiklerini ifade etmektedirler. Üzüntü, “yüz hareketleri (facial movements)” denen bazı hareketlerle, yüz aracılığıyla da dışavurulur. İnsanlar üzgün olduklarında, bir takım tipik yüz ifadeleri sergilerler (Ekman, 2003).

Kuşkusuz, her duygu için, her bireyin kendine özgü çeşitli duygu dışavurum tarzı olabilir. İnsanlar, deneyimledikleri bir duyguyu genellikle diğer insanların da

kendileri gibi yaşadığını, bazen de kendi tarzlarının tek doğru tarz olduğunu düşünürler. Ancak insanlar, üzüntünün ne kadar sürede dışavurulacağı, bu dışavurumun ne kadar süreceği ve ne zaman kedere dönüşeceği ile ilgili farklı konularla özellikler gösterirler. Bu nedenle, insanların kendi duygu dışavurum tarzlarını ve bu dışavurumların başkalarının tarzlarından nasıl farklılaştığını bilmeleri, söz konusu duyguyu içeren yaşam olaylarında, iletişim hatalarını daha iyi anlamalarını sağlayabilir (Ekman, 2003).

Üzüntünün deneyimlenmesinde ve ifade edilmesinde kadınlarla erkekler arasında farklılıklar söz konusudur. Kadınlar kendilerine üzüntü veren olaylar hakkında diğerleriyle daha fazla konuşurlar. Kendilerinin ve diğerlerinin üzüntü deneyimlerine odaklanma ve başkalarıyla ilgili üzüntü hissetme olasılıkları erkeklere oranla daha fazladır. Kadınlar, üzüntüyü günlük yaşamlarının bir parçası olarak görürler. Dahası “üzüntüyü” paylaşım ve ifade yoluyla insanları bir arada tutan bir duygu olarak kavramsallaştırırlar. Kadınlar için üzüntü, diğerleriyle karşılıklı bir ilişki içinde olmanın hem nedeni hem de sonucudur. Üzüntü hakkında konuşma, sosyal etkileşimin önemli ve onaylanan bir parçasıdır ve kadın kimliğinin pozitif bir yanıdır. Ancak üzüntüyü sürekli diğerleriyle paylaşıyor ve başkalarının üzüntülerini dinliyor oluşları, depresyona öncülük eden ruminatif bir başa çıkma tarzını da beraberinde getirir (Fivush ve Buckner, 2000).

Erkekler ise sosyalizasyon sürecinde üzüntünün günlük konuşmalara uygun bir olmadığını öğrenirler. Üzüntü veren olaylar hakkındaki konuşmaları kısadır ve üzüntülerini nadiren açıkça ifade ederler. Erkeklerin üzüntü duydukları konuların teması, ilişkilerinden ziyade, bağımsızlıkları ile ilişkilidir. Böylece bu durum onları depresif semptomlara karşı korurken dışsallaştırıcı rahatsızlıklara (saldırganlık, şiddet, öfke patlamaları vb.) duyarlı hale getirir. Üzüntüleri üzerine konuşulmadığı için benlik kavramları “diğerlerinden ayrılmış” olarak tanımlanır, bu durum da onları izole eder ve saldırgan tepkilere öncülük

edebilir (Fivush ve Buckner, 2000). Nitekim üzüntü ve öfke zaman zaman ard arda deneyimlenebilmekte, üzüntünün hemen akabinde öfkeyi ya da öfkenin üzüntüyü ortaya çıkardığı gözlenmektedir (Rochman, Diamond ve Amir, 2008).

“Üzüntü” duygusuyla etkin bir şekilde başa çıkabilme pozitif sosyal yeterlikle ilişkilidir. Cinsiyet farkı gözetmeksizin, üzüntüyle etkin bir şekilde başa çıkabilen bireyler üzüntülerini sözel olarak ifade etmeyi tercih ederler ya da bilişsel yeniden değerlendirme yoluyla içinde buldukları durumu değiştirme girişiminde bulunurlar (Rivers ve diğ., 2007).

Kişiler arası ilişkiler bağlamında, kadınlar ve erkekler için üzüntü duygusunun dışavurum örüntülerini tetikleyen durumlar da birbirinden farklıdır. Kadınlar, partnerleri tarafından reddedildiklerinde, daha fazla üzüntü bildirmektedir. Ancak erkeklerin üzüntü hissettikleri durumlar, partnerlerinin kendilerinden daha fazla yakınlık istedikleri durumlardır (Brody ve diğ., 2002). Evlilik ilişkisi bağlamında, üzüntüye verilen tepkileri etkileyen faktörlerden biri evlilik doyumudur. Evlilik doyumları yüksek kadınlar üzüntü duyduklarında daha fazla sosyal destek arayışına girmekte ve geri çekilme, yalnız kalma gibi işlevsel olmayan tepkileri daha az sergilemektedirler. Evlilik doyumları düşük çiftler ise üzüntü duyduklarında geri çekilme, yalnız kalma gibi tepkiler sergilemektedirler (Guerrero, La Valley ve Farinelli, 2008). Çocuklarını kaybetmiş çiftlerle yapılan bir çalışmada da (Kamm ve Vanderberg, 2001), yası eşe ifade etme, yasa dair eşle konuşabilme ile evlilik doyumları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ancak kadınların yaşadıkları yasla ilgili olarak eşleriyle iletişim kurmaya açık olmaları, yüksek evlilik doyumuyla ilişkiliyken; erkeklerin yaslarını eşleriyle paylaşmaya dair olumlu tutumları, yasin yoğunluğuyla ilişkilidir. Özetle erkeklerin, duygularını eşleriyle

paylaşmaları hissettikleri yasin yoğunluyla ilişkilidir ancak bu paylaşım evlilik doyumlarını etkilememektedir.

Üzüntüyü özellikle kişilerarası çatışma bağlamında dışavurma, yakın ilişkileri sürdürmede işlevsel bir rol oynamaktadır. Çünkü öfkenin dışavurumuna oranla, üzüntünün ifade edilmesi karşı tarafta empatik anlayışın gelişme olasılığını arttırmaktadır. Bununla birlikte üzüntü, fizyolojik olarak bedeni yavaşlattığından, çatışmanın şiddetlenmesine öncülük eden saldırıya geçme ya da savaşa gibi dürtüleri bastırabilmektedir (Sanford ve Rowatt, 2004).

I.2.3.7. Mutluluk ve Dışavurumu

Literatüre bakıldığında spesifik pozitif duyguların, negatif duygular kadar geniş bir yelpazede çalışılmadığı görülmektedir. Çünkü olumsuz duygular; başa çıkılması gereken, kurtulmak istenen ya da en azından etkilerinin en aza indirgenmesi amaçlanan duygulardır. Bu yüzden psikologların ve diğer araştırmacıların, pozitif duygulardan daha çok negatif duyguları anlamaya çalışması şaşırtıcı değildir (Strongman, 1996:116). Pozitif duygularla ilgili yeterli empirik çalışmanın yapılmamasının nedenlerinden biri de psikolojik rahatsızlıklara odaklanan psikoloji geleneği ile ilişkilidir. Olumsuz duygular aşırı olduğunda, sürekli olduğunda ve bağlamda uygun olmadıklarında birey ve toplum için ciddi sorunlar yaratmaları nedeniyle araştırmacıların ilgi alanına girmektedirler (Fredrickson, 2004).

Kişiler pozitif duygular deneyimlediklerinde ise kendilerini iyi hissederler ancak bu iyilik hali sadece hissedilen olumlu duyguların verdiği anlık bir iyilik hali değildir. Olumlu duygular bilişsel bağlama yayılırlar ve gelecekte de kişiyi daha iyi hissettirecek bir takım mekanizmaları harekete geçirirler (Fredrickson ve Joiner, 2002).

Mutluluk, muhataba ihtiyaçlarının doyurulduğuna dair mesajlar iletmektedir (Clark ve Finkel, 2005). Averill kapsamı çok geniş olduğundan mutluluğun kavramsal olarak sınırının izilemediğini ileri sürer. Mutluluğun bireysel bir mesele olduğunu, her bireyin farklı yoğunlukta deneyimlediğini ayrıca mutluluğun sosyal düzenle ilgili sistemlerle ilişkili olduğunu vurgular (Strongman, 1996:117). Bazı araştırmacılar (rn.Yetim, 2001) mutluluğu öznel iyi olma kavramı ile ilişkili olarak incelerler ve öznel iyiliği yüksek insanların daha mutlu olduğunu vurgularlar.

“Mutluluk” duygusu olumlu yüz ifadeleriyle ve özellikle de gülme aracılığı ile muhataba aktırılır. Mutlu insanların sosyal anlamda dışadönük olduklarını; diğerleriyle iletişim kurma arayışı içinde oldukları ve hissettikleri olumlu duyguları diğerlerine aktarma eğiliminde olduklarını ileri sürülmektedir. İnsanlar tipik olarak ilişki içinde oldukları partnerleri ile “mutluluk” hisleri hakkında konuşurlar ve mutluluğun kendileri için ne anlama geldiğini ifade ederler (Bkz. Guerrero ve Floyd, 2008:114). Ayrıca mutluluk bulaşıcıdır, karşılıklıklığı ve paylaşımı beraberinde getirir (Andersen ve Guerrero, 1998).

Clark ve Finkel (2005) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada insanların ifade ettikleri beş duygu içinde (korku, öfke, kaygı, mutluluk, neşe) hem yakın ilişkilerinde hem de iş ilişkilerinde en çok ifade edilenin “mutluluk” olduğu ortaya konmuştur. Dosser, Balswick ve Halverson da (1983) mutluluk, üzüntü, sevgi ve öfke duygularının dışavurumunu araştırdıkları çalışmalarında, bireylerin en çok “mutluluk” duygularını ifade ettikleri bulgusunu elde etmiştir. Ayrıca kadınların mutluluk ve neşe duygularını erkeklere oranla daha yoğun bir şekilde deneyimlediği ve daha fazla ifade ettiği ileri sürülmektedir (Brody, aktaran Alexander ve Wood, 2000). Clark ve Taraban (1991) mutluluğun ifade edilmesinin, ilişkisel bağlamalarda (iş ya da evlilik gibi) hoşlanmayı arttırdığını ileri sürmektedir.

Yukarıda yer alan araştırmalar kısaca özetlenecek olursa duyguların, evlilik bağlamında oldukça önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Duyguların ifade edilmesinin ya da edilmemesinin evlilik kalitesi üzerindeki etkilerine dair çok sayıda araştırma bulgusu bulunmaktadır. Bununla birlikte duygusal farkındalığın ilişki kalitesi ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (örn. Croyle ve Waltz, 2002; Humphreys, Wood ve Parker, 2009). Ancak literatürde evlilik kalitesini, hem duygu dışavurum tarzları hem de duygusal farkındalık açısından inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu noktadan hareketle, bu çalışmada eşin duygularını nasıl dışavurduğunun evlilik kalitesi üzerindeki etkisi, duygusal farkındalığın rolü de incelenerek araştırılacaktır. Çünkü eşi bir duygusunu dışavurduğunda, kişinin o dışavurumun kendisinde yarattığı duygular da dahil olmak üzere genel olarak duygularının farkında olup olmamasının, algıladığı evlilik kalitesini etkileyebileceği düşünölmektedir.

II. BÖLÜM

YÖNTEM

II.1.Amaç ve Araştırma Soruları

Bu çalışmanın temel amacı duygusal farkındalığın evli çiftlerin, öfke, mutluluk ve üzüntü duygu dışavurum tarzları ile algıladıkları evlilik kalitesi ilişkisindeki, düzenleyici/moderatör rolünü incelemektir. Çalışmada *yordayıcı* değişkenler, çiftlerin öfke, üzüntü ve mutluluk dışavurum tarzları, *yordanan* değişken evlilik kalitesi ve *düzenleyici* değişkenler ise duygusal farkındalığın iki alt faktörü olan duyguları etiketleme ve duyguları izlemedir. Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- 1) Kişinin algıladığı evlilik kalitesi ile eşinin öfke dışavurum tarzları arasındaki ilişkide kişinin duygusal farkındalığı düzenleyici değişken olarak rol oynamakta mıdır?
- 2) Kişinin algıladığı evlilik kalitesi ile eşinin üzüntü dışavurum tarzları arasındaki ilişkide kişinin duygusal farkındalığı düzenleyici değişken olarak rol oynamakta mıdır?
- 3) Kişinin algıladığı evlilik kalitesi ile eşinin mutluluk dışavurum tarzı arasındaki ilişkide kişinin duygusal farkındalığı düzenleyici değişken olarak rol oynamakta mıdır?

Araştırma soruları, yordanan değişken için hem kadın hem de erkek açısından için ayrı ayrı sınıanmıştır.

II.2. Örneklem ve İşlem

Bu çalışma Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan (Mersin, İstanbul, Antalya, Bursa, Kahramanmaraş, Ankara, Adana, Balıkesir-Bandırma) ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden, en az 1 yıllık evli çiftlerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara kolaylıkla bulunabileni örnekleme (convenience sampling) yöntemiyle ulaşılmıştır. Ölçme araçları çiftlere bir zarfın içinde verilmiş ve araştırmanın sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi adına yanıtların samimiyetinin çok önemli olduğu vurgulanmıştır. Eşlerden birine ulaşılan durumlarda, kişinin eşine araştırmaya katılmak isteyip istemediğini sorması, kabul etmediği durumda ısrar etmemesi gerekliliği açıklanmıştır. Ayrıca ölçeklerin çiftler tarafından birlikte değil ayrı ayrı doldurulmasının, çiftlerin birbirlerinin yanıtlarına bakmamasının önemi anlatılmış, ölçeklerin araştırmacıya zarfın ağzı kapatılarak verilmesi gerektiği söylenmiştir. Ölçeklerin verilişinde "sıra etkisi" (order effect) dengelenmiştir.

Verilerin analizi öncesi katılımcıların (N=436 kişi/218çift) ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar tek tek gözden geçirilmiştir. Bu inceleme sonucunda ölçme araçlarının herhangi birini yanıtlamayan, maddeleri boş bırakan, yanıtlarını hep aynı yönde verdiği gözlenen 22 kişi ve yazı karakterleri incelendiğinde ölçme araçlarını eşi yerine doldurduğu izlenimi oluşturan 31 kişi toplamda ise 53 çift çalışmadan çıkarılmıştır. Ayrıca veriyi analize hazırlamak için yapılan "çoklu outliers analizi" sonucunda 7 çiftin daha atılmasına karar verilmiştir. Böylece analizler 158 çift üzerinden yürütülmüştür.

Araştırmanın örneklemini 158'i kadın, 158'i erkek toplam 316 evli çift oluşturmuştur. Erkeklerin yaş ortalaması 40.96, kadınların yaş ortalaması 37.29'dur. çiftlerin %24.7'si görücü usulü (n=39), %75.3'ü flört ederek (n=119) evlenmişlerdir. Kadınların %7,6'sı ilkokul (n=12), %5,7'si ortaokul (n=9), %24,7'si lise (n=39), %52,5'i üniversite, %9,5'i lisansüstü; erkeklerin %2,5'i ilkokul (n=4), %6,3'ü ortaokul (n=10), %28,5'i lise

(n=45), %48,7'si (n=77) üniversite, %13,9'u lisansüstü (n=22) mezunudur. 158 çiftten, 125'inin çocuğu vardır, 33'ünün çocuğu yoktur. 153'ünün ilk evliliği, 5'inin ilk evliliği değildir. Çiftler ortalama 13 yıllık evlidirler.

II.3. Ölçme Araçları

Bu çalışmada veriler, Demografik Bilgi Formu, Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği, Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri ve Duygudurum Farkındalık Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

II.3.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılan çiftlere yaşları, eğitim düzeyleri, kaç yıllık evli oldukları, şu anki evliliklerinin ilk evlilikleri olup olmadığı, çocuk sahibi olup olmadıkları, çocuklarının yaşları, eşleriyle görücü usulü mü yoksa flört ederek mi evlendikleri sorulmuş ve eşlerinin aileleri ile ilişkilerini 10'lu bir cetvelde değerlendirmeleri istenmiştir (Bkz. Ek1).

II.3.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (Revised Dyadic Adjustment Scale)

Araştırmada evlilik kalitesini ölçmek üzere Spanier (1976) tarafından geliştirilen *Çift Uyum Ölçeği*'nin Busby ve diğerleri (1995) tarafından yeniden düzenlenmiş olan formu kullanılmıştır (Bkz. Ek2). Çift Uyum Ölçeği, evlilik ya da benzer ikili ilişkilerde, evli ya da birlikte yaşayan çiftlerin ilişki kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. İlk geliştirildiği şekliyle ölçme aracı 32 maddeden ve 4 alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler: Doyum (satisfaction), uzlaşma (consensus), bütünleşme (cohesion) ve duygusal ifade'dir (affectional expression). Ölçekte 2'li, 5'li, 6'lı ve 7'li puanlama formatları vardır. Ölçeğin üç alt ölçeğinden elde edilen puanlar hem ayrı

ayrı hem de toplamı alınarak kullanılabilir. Ölçekten alınacak puan aralığı 0-151 arasındadır.

Literatürde bu ölçme aracının evlilik ve diğer ikili ilişkilerde kullanılabilen en iyi ölçme aracı olduğu vurgulanmasına rağmen, Busby ve diğerleri (1995) ölçeğin bazı alt faktörlerindeki problemleri gidermek adına revizyon çalışması yapmışlardır. Çalışma sonucunda, faktörlere ait bazı maddeler, homojen olmamaları, bazı maddeler evet/hayır şeklinde yanıtlanıyor olmaları, bazı maddeler de çok genel ifadeler olmaları nedeniyle ölçekten çıkarılmış, sonuçta 14 maddeli, 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu faktörler, Doyum (örn. “Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?”), Görüş birliği (örn. Temel kararların alınması), Uzlaşma’dır (örn. “Ne sıklıkla bir iş üzerinde birlikte çalışırsınız?”). Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği’nde 1. 2. 3. 4. 5. ve 6. maddeler ilk faktöre, 7. 8. 9. 10. maddeler ikinci faktöre ve 11. 12. 13. 14. maddeler ise son faktöre aittir. Ayrıca 7. 8. 9. 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınacak puan aralığı 0-70 arasındadır. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği ile Çift Uyum Ölçeği arasındaki korelasyon oldukça yüksektir ($r = .97$, $p < .01$). Guttman iki yarım güvenilirlik katsayısı .94 iken, ölçüt bağıntılı geçerlik için kullanılan Locke-Wallace Evlilik Uyumu Testi ile arasındaki korelasyon katsayısı .68’dir ($p < .01$).

İlk geliştirildiğinde 32 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından 264 evli çift ile yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .92 iken, iki yarım güvenilirlik katsayısı .86’dir. Locke-Wallece Evlilik Uyumu Testi (1959) ile .82 düzeyinde ilişkilidir. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği ise Gündoğdu (2007) tarafından kullanılmış, 584 evli kadın ve erkeğe uygulanan ölçme aracının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı, alt faktörlerinden Doyum için .80, Bütünleşme için .74 ve Uzlaşma için .80 dir. Toplam puan Cronbach Alfa değeri ise .87’dir. Bu çalışma kapsamında 158

çifte uygulanan Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .84 iken, alt faktörleri olan Doyum, Bütünleşme ve Uzlaşma için sırasıyla .71, .71, .77 olarak elde edilmiştir. Analizler sırasında toplam puan kullanılmıştır.

II.3.3. Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri (DDTE)

Literatürde duyguların dışavurumunu ölçmek için geliştirilmiş birkaç ölçme aracı olsa da [örn. *Emotional Expressivity Scale* (Kring, Smith ve Neale, 1994); *Emotional Expressiveness Questionnaire* (King ve Emmons, 1990)] bu ölçme araçlarının, duygu dışavurum tarzlarını belirlemeye yönelik olmadığı görülmektedir. Mevcut ölçme araçları, genellikle özgün bir duyguyu ele almamakta, genel anlamda duyguların dışavurumuna dair ölçümler yapılmaktadır. Özgün bir duyguyu ele alan ölçme araçları da (örn. Forgays, Forgays ve Spielberger, 1997) sadece o duygunun dışavurulup, vurulmaması temeline dayalı olarak ölçüm yapmaktadır. Bu çalışmada, çiftlerin öfke, üzüntü ve mutluluk duygusunun dışavurumlarını belirlemek amacıyla Araz ve Erkuş (2010) tarafından geliştirilen *Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri* (Bkz. Ek4) kullanılmıştır.

DDTE üç duygunun (öfke, üzüntü ve mutluluk) sözel ve sözel olmayan dışavurumunu ölçmekte ve her bir duygu kendi içinde alt faktörlere ayrılmaktadır. Mutluluk dışavurum Ölçeği 8 maddeden oluşmaktadır ve 2 bileşenli tek faktörlü bir yapıdır. Ben odaklı dışavurum ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .75, Öteki odaklı dışavurum ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Her iki alt ölçekten elde edilen puanlar ayrı ayrı kullanılabilirdiği gibi araştırmanın amacı doğrultusunda toplam puan da kullanılabilir.

Üzüntü dışavurum ölçeği 19 madden oluşmaktadır ve 5 alt faktörü bulunmaktadır: *Yüze yansıtma, sözel dışavurum, gizleme, saldırganca dışavurum ve*

erteleme. Üzüntü dışavurum tarzları ölçeğinin alt faktörlerinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .80, .70, .62, .75 ve .61 olarak elde edilmiştir.

Öfke dışavurum ölçeği 23 maddeden oluşmaktadır ve 6 alt faktörü vardır: *Yüze yansıtma, misilleme, sözel dışavurum, serinkanlı dışavurum, saldırganca dışavurum* ve *erteleme*. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .75, .77, .62, .65, .79 ve .59 şeklindedir. Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri'nin test-tekrar test güvenilirliğini belirlemek amacıyla 96 katılımcıya üç hafta arayla tekrar uygulama yapılmış, alt ölçeklerde ölçülen yapıların kararlı olduğu görülmüştür. Duygu Dışavurum tarzları Envanteri'nin ölçüt bağıntılı geçerliğini belirlemek amacıyla Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin bazı alt boyutları ile Suçluluk-Utanç Ölçeği kullanılmış ve literatürdeki bulguları destekler yönde sonuçlar elde edilmiştir (Araz ve Erkuş, 2010).

Ölçeğin orijinalinde yönerge “Aşağıda birisi size farklı duygular yaşattığında (mutluluk, üzüntü, öfke) o kişiye o anda verebileceğiniz bazı tepki ifadeleri yer almaktadır.” şeklinde iken bu çalışmada araştırmanın amacı doğrultusunda değişiklik yapılmıştır. Böylece her ölçekteki yönerge “Eşiniz sizi mutlu edecek bir şey yaptığında”, “Eşiniz sizi üzecek bir şey yaptığında” “Eşiniz sizi öfkeliendirecek bir şey yaptığında” şeklinde yeniden düzenlenmiştir. Bu çalışma kapsamında 158 çiftin DDTE'yle ilgili yaptıkları puanlamalara LISREL paket programı aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış; mutluluk ve üzüntü duygusu için orijinal çalışmadaki faktöryel yapıyı destekleyen bulgular elde edilmiştir. Sadece üzüntü duygusu için 18. maddeyi herkes “hiçbir zaman” şeklinde işaretlediği için o maddenin çıkarılmasına karar verilmiştir. Öfke dışavurum ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonrasında orijinal çalışmada Erteleme ölçeğinde yer alan 10. madde Misilleme ölçeğine, 5. madde Serinkanlı ölçeğine

dahil edilmiş, 17. madde ise işlem dışı bırakılmıştır. Böylece Erteleme ölçeği iptal edilmiş, 5 faktörlü bir yapı elde edilmiştir.

Bu çalışma kapsamında Öfke Dışavurum Ölçeği'nin alt ölçekleri olan *Yüze Yansıtma* (3.6.11.14.19. maddeler), *Misilleme* (1.9.10.13. maddeler), *Serinkanlı Dışavurum* (5.7.18.22. maddeler), *Sözel Dışavurum* (2.8.16.21. maddeler) ve *Saldırganca Dışavurum* (4.15.17.20.23. maddeler) Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla .77, .75, .72, .74 ve .49 şeklinde elde edilmiştir. Örneklemin yapısı incelendiğinde erkeklerin % 48'inin, kadınlarında %52'sinin üniversite mezunu olduğu, bu nedenle de çiftlerin öfkelerini saldırganca bir tarzla dışavurmama ya da saldırganca dışavurum tarzına sahip olduklarını göstermeme gibi eğilimleri olabileceği göz önüne de alınarak, Cronbach Alfa değeri oldukça düşük olan *Saldırganca Dışavurum* alt ölçeğinin analizler sırasında kullanılmamasına karar verilmiştir. Üzüntü Dışavurumunun alt ölçekleri olan *Yüze Yansıtma* (1.3.10.16. maddeler), *Sözel Dışavurum* (2.6.11.17. maddeler), *Gizleme* (7.13.15.19. maddeler), *Erteleme* (4.8.12. maddeler) ve *Saldırganca Dışavurum* (5.9.14.18. maddeler) ölçeklerinin Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla .70, .72, .53, .59 ve .44 şeklinde elde edilmiş, ancak *Saldırganca Dışavurum* alt ölçeğinin düşük alfa değeri, analizler sırasında kullanılmamasına karar verilmiştir. DDTE'nin *Mutluluk Dışavurum* alt ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı da .85 olarak elde edilmiştir ve analizler toplam puan üzerinden yürütülmüştür.

II.3.4. Duygudurum Farkındalığı Ölçeği (DFÖ)

Bu çalışmada eşlerin duygusal farkındalıkları Swinkels ve Giuliano (1995) tarafından geliştirilen *Duygudurum Farkındalığı Ölçeği* (Mood Awareness Scale) ile ölçülmüştür (Bkz. Ek3). 6 basamaklı Likert tipi ölçek olup (1="Hiç Katılmıyorum", 6

=“Tamamen Katılıyorum”), 10 maddeden, iki alt faktörden oluşan bir yapı göstermektedir: Duygudurum izleme (örn.”Gün boyu kendimi duygu durumum hakkında düşünürken bulurum”), duygudurum etiketleme (örn. “Hislerimi isimlendirmede çok zorlanırım”). Orijinal çalışmada Duygudurum Etiketleme alt faktörünün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .77, Duygudurum İzleme alt faktörünün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 iken test-tekrar test korelasyon katsayıları sırasıyla .94 ve .76 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin geçerliğini sınamak için Toronto Aleksitmi Ölçeği, PANAS, Sosyal Arzulanırlık Ölçeği, Eysneck Kişilik Envanteri, Empati Ölçeği gibi literatürde sıklıkla kullanılan ölçekler kullanılmıştır ve ölçeğin geçerliğine ilişkin güçlü bulgular elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu bulunmadığından, Türkçe’ye uyarlanması için bir ön çalışma yapılmıştır.

Pilot Çalışma

Bu çalışmada Duygudurum Farkındalığı Ölçeği psikoloji alanından ve ileri düzeyde İngilizce bilen üç yargıcı tarafından Türkçe’ye ve başka iki yargıcı tarafından da Türkçe’den İngilizce’ye çevrilmiştir. Türkçe’de tam karşılığı bulunmadığı düşünülen bazı ifadeler için ölçeği geliştiren kişiyle iletişime geçilmiş, söz konusu ifadelerin eş anlamları konusunda bilgi alındıktan sonra, ölçeğe son şekli verilmiştir. Ölçme aracı, Mersin ve Bandırma’da yaşayan, çeşitli yaş ve eğitim gruplarından 259’u kadın, 221’i erkek toplam 480 kişiye uygulanmıştır. Test-tekrar test uygulamasına kolaylık sağlaması için katılımcılardan form üzerine bir rumuz yazmaları istenmiştir. Yapılan varimaks rotasyonlu faktör analizi sonrasında, her faktör için madde-toplam puan korelasyonları incelenmiş, birden fazla faktöre yük veren ya da yer aldığı faktöriyel yapıdan atılması koşulunda o faktörün Cronbach Alfa değerini yükselten toplam üç maddenin (2. 8. 10. maddeler) atılmasına karar verilmiştir. Maddeler atıldıktan sonra yapılan faktör analizinde Kaiser normalleştirilmesine göre öz değeri (Eigenvalues) 1.00’in üzerinde olan ve ölçeğin orijinali

ile paralellik gösteren iki faktörlü yapı elde edilmiştir. Duygudurumu İzleme alt faktörünün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .71 ve Duygudurumu Etiketleme alt faktörünün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .70 olarak elde edilmiştir. Faktörler sırayla varyansın %30 ve %29'unu, iki faktör toplam varyansın %59'unu açıklamaktadır.

Ölçek ilk uygulamadan yaklaşık 3 hafta sonra birinci uygulamaya katılmış olan Mersin Üniversitesi'nin Psikoloji, Tarih, İngiliz Dili ve Edebiyatı ve Gazetecilik bölümlerinde okuyan toplam 89 öğrenciye ders saatinde, ilgili öğretim elemanından izin alınarak tekrar uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Pearson Korelasyon Katsayısı Duygudurum İzleme alt faktörü için .55 ($p < .01$), Duygudurum Etiketleme alt faktörü için .66 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Geliştirilen ölçme aracının ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak için literatürde duygusal farkındalığı ölçmede sıkça kullanılan Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin *Duygu iletişiminde zorluk* alt ölçeği ile Duygudurumu İzleme alt faktörü ($r = -.13, p < .05$) ve Duygudurum Etiketleme alt faktörü ($r = -.42, p < .05$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani kişiler duygularını gözden geçiremediklerine ve duygularına odaklanamadıklarında aynı zamanda duygularını teşhis edememekte ve duygularını aktarmada zorluk yaşamaktadırlar. Aleksitimi ölçeğinin diğer alt faktörü olan *duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk* alt ölçeği ile Duygudurum İzleme alt faktörü arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, Duygudurum Etiketleme alt faktörü ile negatif yönde ($r = -.53, p < .01$) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İki duygusal farkındalık ölçeğinin alt faktörleri arasındaki anlamlı ilişki, duygularını tanımada ve tanımlamada zorluk çeken bireylerin duygularını etiketlemede de zorluk çektikleri şeklinde yorumlanabilir. Böylece Türkçe'ye uyarlanan Duygudurum Farkındalığı Ölçeği'nin istatistiksel açıdan kullanılabilir özellikler gösterdiği söylenebilir.

Bu yüksek lisans tezi kapsamında Duyguları Etiketleme (1.4.7.maddeler) alt ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı .65 , Duyguları İzleme (2.3.5.6.maddeler) alt ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı .78 olarak elde edilmiştir.

II.3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 13 paket programı kullanılarak ve Bağımlı Örneklem için t-testi, Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi ve Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi istatistikleri ile analiz edilmiştir.

III.BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde kadınların ve erkeklerin duygu dışavurum tarzları, duygusal farkındalıkları ve evlilik kaliteleri puanlarının ortalamalarının karşılaştırıldığı Bağımlı Örneklem için t-testi sonuçları ile çalışmada kullanılan bütün bağımsız değişkenlerin, düzenleyici değişkenlerin ve bağımlı değişkenin aralarındaki ilişkiyi gösteren Pearson Korelasyon Katsayısı değerleri verilecektir. Ayrıca kişinin algıladığı evlilik kalitesinde; eşinin öfke, üzüntü ve mutluluk duygusu sonrasında sergilediği dışavurum tarzlarının ve kendi duygusal farkındalığının etkileşimini belirlemek için yapılan Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi (Moderated Multiple Regression Analysis) sonuçlarına yer verilecektir.

III. 1. Duygu Dışavurum Tarzlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Bu çalışmada kadınlar, bütün duygudışavurum tarzlarında erkeklerden daha fazla puan almışlardır. Kadınlar ve erkekler arasında öfke, üzüntü ve mutluluk dışavurum tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunanlar Tablo 1’de görülmektedir. Kadınlar erkeklere oranla mutluluklarını daha fazla dışavurmakta, öfkelerini daha fazla sözel olmayan yollarla ifade etmekte yani yüzlerine yansıtmakta ayrıca öfkelerini erkeklere göre daha fazla misilleme yaparak dışavurmaktadırlar. Üzüntülerini ise erkeklere göre daha fazla sözel olarak ve öfkede olduğu gibi daha fazla yüzlerine yansıtarak ifade etmekte ayrıca üzüntü hissini yaşamaları sonrasında tepkilerini ertelemeyi tercih etmektedirler. Ayrıca erkeklere oranla, iç dünyalarına dönüp, ne hissettiklerini daha sık analiz etmektedirler. Bununla birlikte, kadınların ve erkeklerin evlilik kaliteleri puanları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamaktadır.

Tablo1: Bağımlı Örneklem için t-testi Tablosu

Değişkenler	Erkekler (n=158)		Kadınlar (n=158)		t
	X	SS	X	SS	
Öfke Yüze Yansıtma	11.39	2.58	12.51	2.90	4.010***
Öfke Sözel	10.74	2.23	11.16	2.27	1.834
Öfke Misilleme	6.34	2.03	7.09	2.24	3.750***
Öfke Serinkanlı	9.23	2.35	8.83	2.32	-1.575
Üzüntü Sözel	10.75	2.30	11.50	2.27	3.093**
Üzüntü Yüze Yansıtma	10.46	2.11	11.76	2.08	5.880***
Üzüntü Gizleme	7.10	1.72	6.94	1.78	-.804
Üzüntü Erteleme	5.52	1.63	5.93	1.69	2.314*
Duyguları Etiketleme	13.12	3.27	13.51	3.43	1.157
Duyguları İzleme	12.61	4.32	14.00	4.04	3.468***
Mutluluk Dışavurumu	24.7	4.34	25.9	4.23	2.875*
Eşin Ailesi ile İlişki	8.08	2.10	7.58	2.12	-2.320**
Evlilik Kalitesi	54.28	6.86	53.62	7.82	-1.279

*=
p<.05,

=p<.005, *p<.001

Tablo 2 ve Tablo 3’de araştırmada kullanılan değişkenlerin birbiriyle ilişkilerini gösteren korelasyon katsayıları yer almaktadır. Korelasyon katsayılarının $r = -.17$ ile $r = .71$ arasında değiştiği görülmektedir. Bazı duyguların aynı dışavurum tarzları arasında anlamlı pozitif veya negatif yönde ilişkiler olduğu gözlenmektedir. Örneğin üzüntünün ve öfkenin aynı tarz dışavurumları arasında (üzüntü-sözel ve öfke-sözel) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgudan hareketle öfkelerini sözel olarak ifade edenlerin, üzüntülerini de sözel olarak ifade etme eğiliminde oldukları söylenebilir. Ya da üzüntülerini yüzlerine

yansıtanlar, öfkelerini de yüzlerine yansıtmaktadır. Üzüntüsünü sözel olarak ifade edenlerin üzüntülerini eşlerinden gizlemekten de kaçındıkları görülmektedir. Ayrıca mutluluklarını eşlerine ifade eden kişilerin, duygularını etiketleyebilen kişiler oldukları söylenebilir. Çünkü mutluluk dışavurumu ile duyguları etiketleme arasında hem kadın hem de erkek açısından pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hem kadın hem de erkek için geçerli olan bir diğer bulgu, eşlerin birbirlerinin aileleri ile ilişkileri ne kadar iyiye, algıladıkları evlilik kalitesinin de o kadar fazla olduğudur.

Tablo 2: Erkeğin Evlilik Kalitesinin, Duygu Dışavurumlarının ve Duygusal Farkındalığının Korelasyon Tablosu

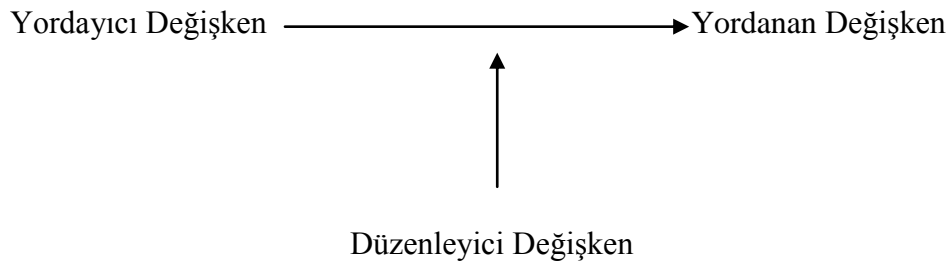
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ÜZÜNTÜ DIŞAVURUMU	1.Sözel	-											
	2.Yüze Yansıtma	.134	-										
	3.Gizleme	-.182*	-.146	-									
	4. Erteleme	-.084	.180*	.308**	-								
	5. Yüze Yansıtma	.172*	.693**	-.180*	.081	-							
ÖFKE DIŞAVURUMU	6. Sözel	.707**	.076	-.096	-.048	.209*	-						
	7. Misilleme	-.039	.311**	-.097	.257**	.522**	.028	-					
	8.Serinkanlı	.055	-.184*	.529**	.175*	-.281**	.012	-.211**	-				
	9.MUTLULUK	.497**	-.161*	-.093	-.170*	-.157*	.395**	-.218**	.196*	-			
DUYGUSAL FARKINDALIK	10.Duyguları İzleme	.016	.130	.091	.117	.186*	.060	-.208**	-.040	-.088	-		
	11.Duyguları Etiketleme	.311**	-.242**	-.063	-.078	-.096	.203*	-.156*	.023	.404**	-.290**	-	
	12. Evlilik Kalitesi	.304**	-.123	.078	-.106	-.060	.239**	-.272**	.164*	.491**	-.069	.241*	-
	13. Eşin Ailesi ile İlişki	.225**	-.138	.064	-.070	-.165*	.124	-.145	.116	.217**	-.183*	.289**	.335**

Tablo 3: Kadının Evlilik Kalitesinin, Duygu Dışavurumlarının ve Duygusal Farkındalığının Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ÜZÜNTÜ DİŞAVURUMU	1.Sözel	-											
	2.Yüze Yansıtma	.254**	-										
	3.Gizleme	-.250**	-.192*	-									
ÖFKE DİŞAVURUMU	4. Erteleme	.047	.109	.275**	-								
	5. Yüze Yansıtma	.189**	.661**	-.224**	.082	-							
	6. Sözel	.706**	.230**	-.283**	-.118	.159*	-						
DUYGUSAL FARKINDALIK	7. Misilleme	.097	.347**	-.119	.226**	.544**	.070	-					
	8.Serinkanlı	.003	-.212**	.534**	.241**	-.325**	-.069	-.158	-				
	9.MUTLULUK	.374**	-.012	-.060	.000	-.097	.334**	-.218**	.106	-			
DUYGUSAL FARKINDALIK	10.Duyguları İzleme	-.018	.189*	.028	-.034	.190*	.017	.081	.009	-.003	-		
	11.Duyguları Etiketleme	.178*	.163*	-.224**	-.059	.068	.230**	-.042	-.106	.206**	-.289**	-	
	12. Evlilik Kalitesi	.323**	-.036	-.108	-.066	-.056	.308**	-.201*	-.010	.395**	-.051	.188*	-
	13. Eşin Ailesi ile İlişki	.035	-.125	-.051	.056	-.110	-.012	-.021	.132	.109	-.127	.020	.287**

III. 2. Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi

Bu çalışmada eşin duygu dışavurum tarzları ile kişinin evlilik kalitesi arasındaki ilişkide, kişinin duygusal farkındalığının düzenleyici rolünü incelemek için çeşitli Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizleri yapılmıştır. Baron ve Kenny (1986) düzenleyici değişkeni, bağımsız ya da yordayıcı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin gücünü ve/veya yönünü etkileyen niceliksel ya da niteliksel bir değişken olarak tanımlar (Bkz. Şekil 2). Analizlere geçmeden önce düzenleyici değişkenler de dahil olmak üzere bütün bağımsız değişkenlere Aiken ve West (1991)'in önerdiği işlemler uygulanmıştır. İlk adımda, bütün bağımsız değişkenler merkezileştirilmiş (centered), ikinci adımda etkileşim değişkenleri (interaction term) oluşturulmuştur (örn. merkezileştirilmiş kadın öfke serinkanlı dışavurum X merkezileştirilmiş erkek duyguları etiketleme) ve üçüncü adımda hiyerarşik regresyon yapılmıştır.



Şekil 2: Düzenleyici değişken etkisi

III.2.1.Öfke Duygusu İçin Yapılan Analizler

Eşin Öfke Dışavurum Tarzlarının Kadının Algıladığı Evlilik Kalitesi Üzerindeki Temel Etkisi

Eşin öfke dışavurum tarzlarının kadının algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki temel etkisi Tablo 4’de görülmektedir.

Tablo 4: Kadının Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Öfke Dışavurum Tarzları ile Kadının Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları

Kadının Evlilik Kalitesi				
	β	R ²	R ² Değ.	F
Adım 1		.082	.082	13,990**
Kadının eşinin ailesi ile ilişkisi	.287*			
Adım 2: Temel Etkiler		.181	.099	4,741**
Yüze Yansıtma	.060			
Misilleme	-.196*			
Sözel	.014			
Serinkanlı	.162*			
Duyguları Etiketleme	.187*			
Duyguları İzleme	.053			
Adım 3: İki Yönlü Etkileşim Etkileri		.241	.060	3,012**
Yüze Yansıtma X Duyguları Etiketleme	.173			
Misilleme X Duyguları Etiketleme	-.145			
Sözel X Duyguları Etiketleme	-.027			
Serinkanlı X Duyguları Etiketleme	.183*			
Yüze Yansıtma X Duyguları İzleme	.161			
Misilleme X Duyguları İzleme	-.022			
Sözel X Duyguları İzleme	.104			
Serinkanlı X Duyguları İzleme	.080			

Not: *. $p < .05$, **. $p < .001$

Kadının evlilik kalitesi puanının bağımlı değişken olarak atandığı Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi sonuçlarında beta değerleri incelendiğinde, ilk adımda kontrol değişkeni olarak analize sokulan, kadının “eşinin ailesi ile olan ilişki”sinin, kadının algıladığı evlilik kalitesinin yordanmasına anlamlı katkı sağladığı görülmektedir ($\beta = .287$, $p < .05$). Analizin ikinci adımında bağımsız değişken olarak analize sokulan erkeğin

öfkelerini *misilleme* yoluyla ($\beta = -.196, p < .05$) ve *serinkanlı* tarzla ($\beta = .162, p < .05$) dışavurmasının kadının algıladığı evlilik kalitesi puanı üzerindeki temel etkileri anlamlıdır. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere, kadınların algıladıkları evlilik kaliteleri eşleri öfkelerini misilleme yoluyla ifade ettikçe düşerken, eşlerin öfkelerini serinkanlı bir tarzla dışavurmaları kadınların evlilik kalitelerinde artış sağlamaktadır.

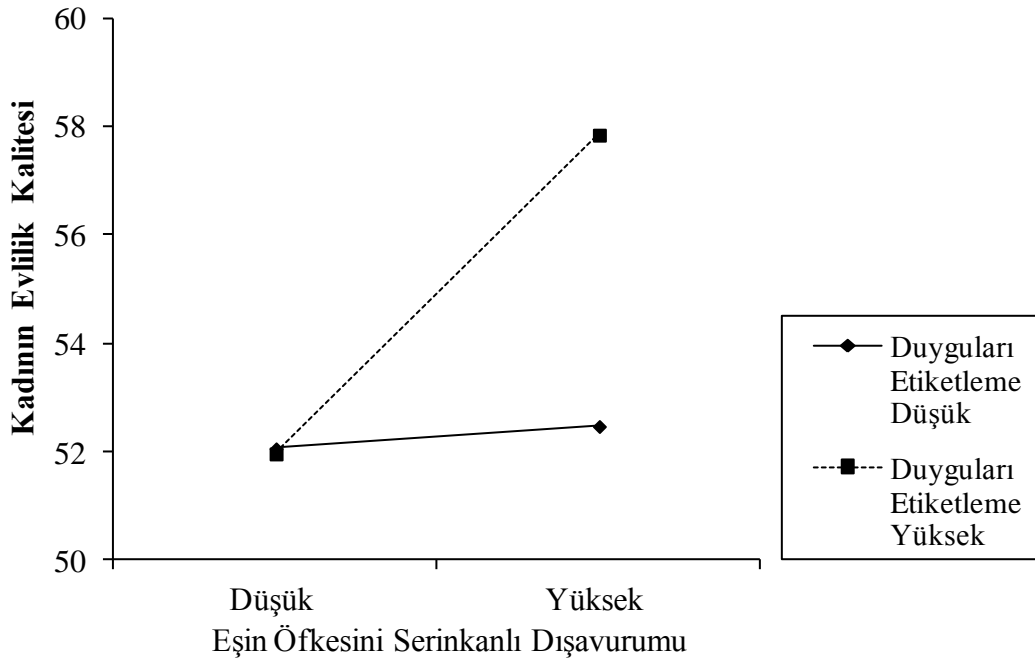
İkinci adımda analize sokulan bağımsız değişkenlerden *yüze yansıtma* ve *sözel dışavurum* tarzlarının ise kadının algıladığı evlilik kalitesinin yordanmasına anlamlı katkılar sağlamadığı görülmektedir. Ayrıca düzenleyici değişkenlerden kadının *duygularını etiketlemesinin* ($\beta = .287, p < .05$) kendi evlilik kalitesi puanı üzerindeki temel etkisi anlamlıyken, *duygularını izlemesinin* ($\beta = .053, p = .501$) evlilik kalitesinin yordanmasına anlamlı katkı sağlamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Eşin Öfke Duygu Dışavurum Tarzlarının ve Düzenleyici Değişkenlerin İki Yönlü Etkileşim Etkisi

Erkek öfke duygu dışavurum tarzlarının ve düzenleyici değişkenlerin etkileşim etkisi Tablo 4'de görülmektedir.

Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizinin üçüncü adımında, bağımsız değişkenler (erkek öfke dışavurum tarzları) ile düzenleyici değişkenlerin (kadının duygularını etiketlemesi ve duygularını izlemesi), bağımlı değişken (kadının evlilik kalitesi) üzerindeki etkileşim etkileri incelenmiştir. Sonuçlar *Serinkanlı Dışavurum X Duyguları Etiketleme* ($\beta = .183, p < .05$) arasındaki etkileşimin, kadının evlilik kalitesinin yordanmasına anlamlı katkı sağladığını göstermektedir. Kadının evlilik kalitesi üzerindeki etkileşimleri anlamlı bulunan değişkenlerde ilişkinin yönünü belirlemek için Aiken ve West (1991) tarafından önerilen, Dawson ve Richter (2006) tarafından geliştirilen Basit

Eğri Testi Analizi (Simple Slope Test Analysis) kullanılmıştır (<http://www.jeremydawson.co.uk/slopes.htm>). Basit Eğri Testi'nin sonucu Şekil 3'de görülmektedir.



Şekil 3. Kadının Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Öfkesini Serinkanlı Tarzla Dışavurmasının ve Kadının Kendi Duygularını Etiketlemesinin Etkileşimi

Yapılan Basit Eğri Testi, eşin öfkesini serinkanlı tarzla dışavurum düzeyi arttıkça, kadının algıladığı evlilik kalitesinin de arttığını göstermektedir. Ancak bu artış duygularını iyi etiketleyen kadınlarda gözlenmektedir ($\beta = .319$, $t(158) = 2,918$, $p < .005$). Eğer kadın duygularını iyi etiketleyebiliyorsa, eşi öfkesini serinkanlı tarzla ifade ettiğinde algıladığı evlilik kalitesi artmaktadır. Ancak kadın duygularını iyi etiketleyemiyorsa, eşinin öfkesini serinkanlı tarzla ifade etmesi evlilik kalitesinde anlamlı bir değişime neden olmamaktadır ($\beta = .026$, $t(158) = .248$, $p = .804$).

Eşin Öfke Dışavurum Tarzının Erkeğin Algıladığı Evlilik Kalitesi Üzerindeki Temel Etkisi

Eşin öfke dışavurum tarzlarının erkeğin evlilik kalitesi üzerindeki temel etkisi Tablo 5’de görülmektedir.

Tablo 5: Erkeğin Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Öfke Dışavurum Tarzları ile Erkeğin Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları

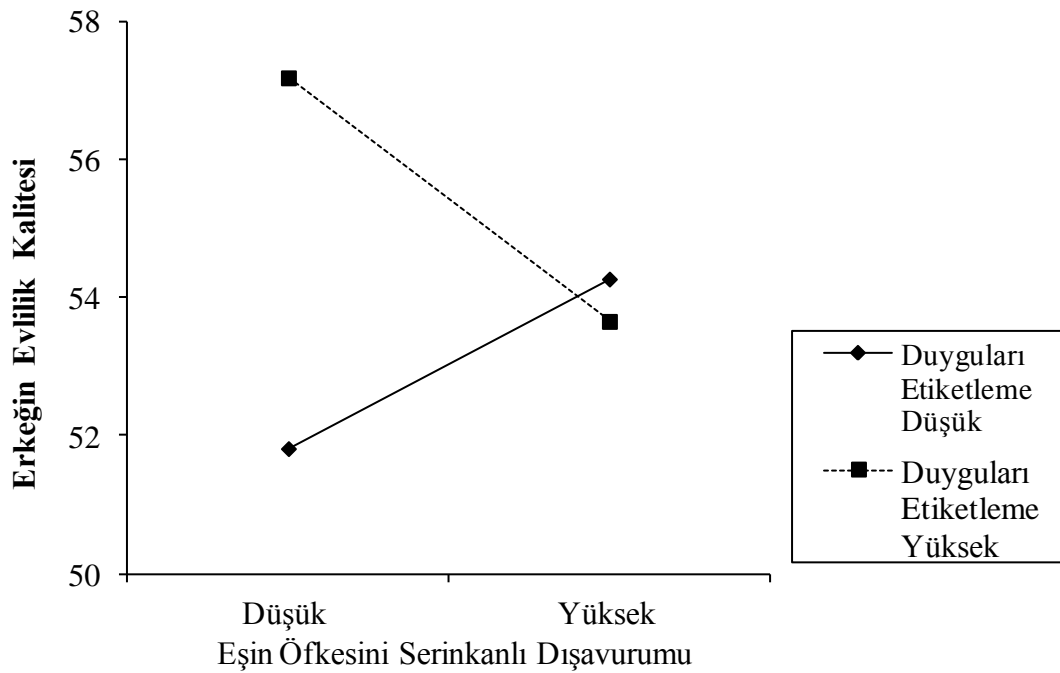
Erkeğin Evlilik Kalitesi				
	β	R ²	R ² Değ.	F
Adım 1		.112	.112	19,659 ^{***}
Erkeğin eşinin ailesi ile ilişkisi	.335 ^{**}			
Adım 2: Temel Etkiler		.193	.081	5,123 ^{***}
Yüze Yansıtma	.023			
Misilleme	-.156			
Sözel	.193 [*]			
Serinkanlı	-.051			
Duyguları Etiketleme	.151 [*]			
Duyguları İzleme	.024			
Adım 3: İki Yönlü Etkileşim Etkileri		.253	.060	3,208 ^{***}
Yüze Yansıtma X Duyguları Etiketleme	.133			
Misilleme X Duyguları Etiketleme	-.114			
Sözel X Duyguları Etiketleme	-.128			
Serinkanlı X Duyguları Etiketleme	-.214 [*]			
Yüze Yansıtma X Duyguları İzleme	.103			
Misilleme X Duyguları İzleme	-.013			
Sözel X Duyguları İzleme	-.052			
Serinkanlı X Duyguları İzleme	.042			

Not: *: $P < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

Tablo 5 incelendiğinde, kontrol değişkeni olarak ilk adımda analize sokulan, erkeğin “eşinin ailesi ile olan ilişkisi”nin, erkeğin kendi evlilik kalitesinin yordanmasına anlamlı katkı sağladığı görülmektedir ($\beta = .335, p < .01$). Analizin ikinci adımında bağımsız değişken olarak analize sokulan *sözel dışavurum* ($\beta = .193, p < .05$) ve *duyguları etiketlemenin* ($\beta = .151, p < .05$) erkeğin evlilik kalitesi puanı üzerindeki temel etkileri anlamlıdır. *Yüze yansıtma*, *serinkanlı dışavurum* ve *misillemenin* erkeğin algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki temel etkilerinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Eşin Öfke Dışavurum Tarzlarının ve Düzenleyici Değişkenlerin İki Yönlü Etkileşim Etkisi

Tablo 5’de görüldüğü gibi, kadının öfkesini *Serinkanlı Dışavurumu* X erkeğin *Duygularını Etiketlemesinin*, erkeğin algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki ikili etkileşimi anlamlıdır ($\beta = -.214, p < .05$). Anlamlılığın düzenleyici değişkenin hangi koşulunda olduğunu belirlemek için yapılan Basit Eğri Testi analizi sonuçları Şekil 4’de görülmektedir. Diğer ikili etkileşimlerin hiçbiri anlamlı değildir.



Şekil 4. Erkeğin Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Öfkesini Serinkanlı Tarzla Dışavurmasının ve Erkeğin Kendi Duygularını Etiketlemesinin Etkileşimi

Basit Eğri Testi sonucuna göre, eşinin öfkesini serinkanlı bir tarzla dışavurması, erkeğin algıladığı evlilik kalitesi üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Ancak bu etki duygularını iyi etiketleyebilen erkekler üzerinde gözlenmektedir ($\beta = -.252$, $t(158) = -2,293$, $p < .05$). Eğer erkek duygularını iyi etiketleyebiliyorsa ve eşi de öfkesini serinkanlı tarzla dışavuruyorsa, bu durum erkeğin algıladığı evlilik kalitesinde düşüşe neden olmaktadır. Ancak erkeğin duygularını iyi etiketleyemediği koşulda, eşinin öfkesini serinkanlı bir şekilde dışavurup vurmaması evlilik kalitesinde anlamlı bir değişime neden olmamaktadır ($\beta = .137$, $t(158) = 1,299$, $p = .196$).

III.2.2. Üzüntü Duygusu için Yapılan Analizler

Eşin Üzüntü Dışavurum Tarzlarının Kadının Algıladığı Evlilik Kalitesi Üzerindeki Temel Etkisi

Kadının evlilik kalitesi puanının bağımlı değişken olarak atandığı Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi sonuçlarına göre, kontrol değişkeni olarak ilk adımda analize sokulan, kadının “eşinin ailesi ile olan ilişki”sinin, kadının algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .287$, $p < .01$). Analizin ikinci adımında bağımsız değişken olarak analize sokulan *sözel dışavurum*, *yüze yansıtma*, *gizleme* ve *erteleme* üzüntü dışavurum tarzlarının, kadının evlilik kalitesinin yordanmasına anlamlı katkılar sağlamadığı görülmektedir. Ancak düzenleyici değişkenlerden kadının *duygularını etiketlemesinin*, kadının kendi evlilik kalitesi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir ($\beta = .196$, $p < .05$).

Eşin Üzüntü Dışavurum Tarzlarının ve Düzenleyici Değişkenlerin İki Yönlü Etkileşim Etkisi

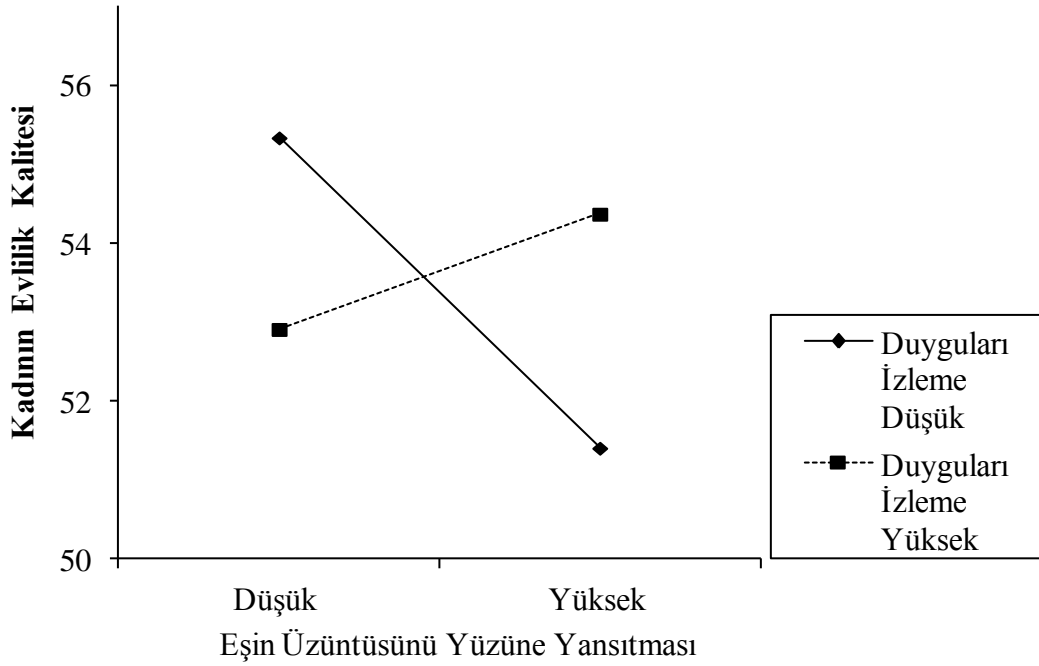
Erkek üzüntü duygu dışavurum tarzlarının ve düzenleyici değişkenlerin iki yönlü etkileşim etkisi Tablo 6’da görülmektedir. Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizinin üçüncü adımında analize sokulan *Erteleme X Duyguları Etiketleme* ($\beta = -.169$, $p < .08$), *Yüze yansıtma X Duyguları izleme* ($\beta = .168$, $p < .05$), *Gizleme X Duyguları İzleme* ($\beta = .152$, $p < .08$) etkileşiminin kadının evlilik kalitesi puanı üzerindeki etkisi anlamlıdır. İkili etkileşimleri anlamlı bulunan değişkenlerde anlamlılığın yönünü belirlemek için yapılan ve düzenleyici değişkenin yüksek ve düşük olduğu koşulların en az birinde anlamlı çıkan Basit Eğri Testi analizi sonuçları Şekil 5 ve Şekil 6’da gösterilmiştir. *Erteleme X Duyguları Etiketleme*’nin kadının algıladığı evlilik kalitesi puanı üzerindeki etkisi anlamlı

bulunmasına rağmen, bu etkinin duyguları etiketlemenin hangi düzeyinde gerçekleştiğini belirlemek için yapılan Basit Eğri Testi analizinden anlamlı sonuçlar elde edilememiştir.

Tablo 6: Kadının Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Üzüntü Dışavurum Tarzları ile Kadının Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları

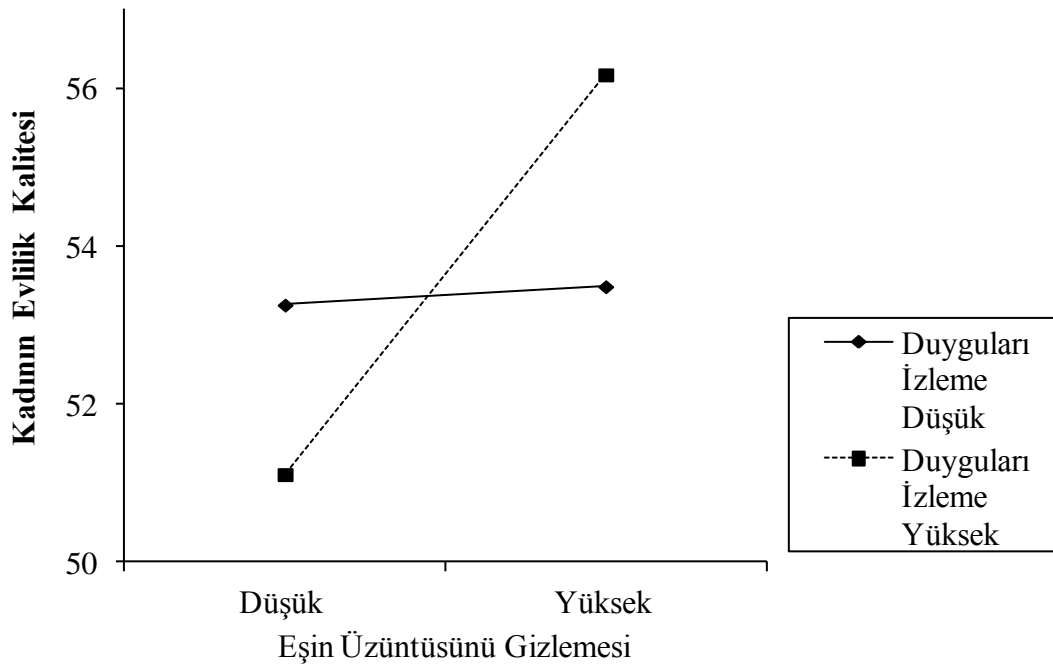
Kadının Evlilik Kalitesi				
	β	R²	R² Değ.	F
Adım 1		.082	.082	13,990***
Kadının eşinin ailesi ile ilişkisi	.287**			
Adım 2: Temel Etkiler		.147	.065	3,687***
Sözel	.075			
Yüze Yansıtma	-.094			
Gizleme	.135			
Erteleme	-.039			
Duyguları Etiketleme	.196*			
Duyguları İzleme	.044			
Adım 3: İki Yönlü Etkileşim Etkileri		.204	.57	2,427**
Sözel X Duyguları Etiketleme	-.076			
Yüze Yansıtma X Duyguları Etiketleme	.105			
Gizleme X Duyguları Etiketleme	.152			
Erteleme X Duyguları Etiketleme	-.169 [±]			
Sözel X Duyguları İzleme	.007			
Yüze Yansıtma X Duyguları İzleme	.168*			
Gizleme X Duyguları İzleme	.152 [±]			
Erteleme X Duyguları İzleme	-.032			

Not: *:p<.05 **:p<.01, ±: p< .08 (marjinal değer), ***:p<.001



Şekil 5. Kadının Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Üzüntüsünü Yüzüne Yansıtması ve Kadının Kendi Duygularını İzlemesinin Etkileşimi

Şekil 5’de görüldüğü gibi, eşinin üzüntüsünü yüzüne yansıtarak dışavurmasının, kadının evlilik kalitesi üzerindeki negatif etkisi, duygularını daha az analiz eden, iç dünyasına daha az bakan kadınlarda gözlenmektedir ($\beta = -.219$, $t(158) = -2,026$, $p < .05$). Erkek üzüntüsünü yüzüne yansıtıkça, kadının evlilik kalitesi düşmektedir. Ancak duygularını yüksek düzeyde analiz eden kadının algıdığı evlilik kalitesi, eşinin üzüntüsünü az ya da çok yüzüne yansıtarak dışavurmasına bağlı olarak değişmemektedir ($\beta = .052$, $t(158) = 0,440$, $p = .661$).



Şekil 6. Kadının Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Üzüntüsünü Gizlemesi ve Kadının Kendi Duygularını İzlemesinin Etkileşimi

Yapılan Basit Eğri Testi, eşinin üzüntüsünü gizlemesinin, kadının algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki pozitif etkisinin, duygularını izleyebilen, iç dünyalarına bakıp ne hissettiklerini anlamaya çalışan kadınlar için söz konusu olduğunu göstermektedir ($\beta = 0,274$, $t(158) = 2,184$, $p < .05$). Eşin üzüntüsünü gizlemesi, kadının evlilik kalitesini arttırmaktadır ancak bu artış duygularını pek izleyemeyen (iç dünyalarına bakmayan) kadınlarda gerçekleşmemektedir ($\beta = 0,023$, $t(158) = 0,215$, $p = .830$).

Eşin Üzüntü Dışavurum Tarzlarının Erkeğin Algıladığı Evlilik Kalitesi Üzerindeki Temel Etkisi

Eşin üzüntü dışavurum tarzlarının erkeğin algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki temel etkisi Tablo 7'de görülmektedir.

Tablo 7: Erkeğin Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Üzüntü Dışavurum Tarzları ile Erkeğin Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları

Erkeğin Evlilik Kalitesi				
	β	R ²	R ² Değ.	F
Adım 1		.112	.112	19,659***
Erkeğin eşinin ailesi ile ilişkisi	.335**			
Adım 2: Temel Etkiler		.210	.098	5,709***
Sözel	.256**			
Yüze Yansıtma	-.107			
Gizleme	.020			
Erteleme	-.122			
Duyguları Etiketleme	.158*			
Duyguları İzleme	.035			
Adım 3: İki Yönlü Etkileşim Etkileri		.250	.040	3,156**
Sözel X Duyguları Etiketleme	-.055			
Yüze Yansıtma X Duyguları Etiketleme	.073			
Gizleme X Duyguları Etiketleme	-.082			
Erteleme X Duyguları Etiketleme	.061			
Sözel X Duyguları İzleme	-.138			
Yüze Yansıtma X Duyguları İzleme	.177 [±]			
Gizleme X Duyguları İzleme	.025			
Erteleme X Duyguları İzleme	.091			

Not: [±]: $p < .08$ (marjinal değer) *: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

Tablo 7 incelendiğinde, ilk adımda analize sokulan “erkeğin, eşinin ailesi ile olan ilişkisinin”, kendi evlilik kalitesi üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlı görülmektedir ($\beta = .335$, $p < .01$). İkinci adımda analize sokulan *sözel dışavurumun* ($\beta = .256$, $p < .01$) erkeğin algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülürken, *yüze yansıtma*, *erteleme* ve *gizleme* dışavurum tarzlarının erkeğin evlilik

kalitesinin yordanmasına anlamlı katkılar sağlamadıkları görülmektedir. Düzenleyici değişkenlerden erkeğin duygularını etiketlemesinin de erkeğin kendi evlilik kalitesi üzerindeki pozitif etkisinin anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir ($\beta = .158, p < .05$).

Eşin Üzüntü Dışavurum Tarzlarının ve Düzenleyici Değişkenlerin İki Yönlü Etkileşim Etkisi

Tablo 7’de görüldüğü gibi, üçüncü adımda analize sokulan *Yüze Yansıtma X Duyguları İzleme* etkileşiminin erkeğin evlilik kalitesi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .177, p < .08$). Yani eşin üzüntüsünü yüzüne yansıtarak dışavurması ile erkeğin evlilik kalitesi arasındaki ilişkide, erkeğin duygularını izlemesinin düzenleyici bir rolü bulunmaktadır. Ancak bu düzenleyici rolün, duyguları izlemenin düşük olduğu koşulda mı, yüksek olduğu koşulda mı gerçekleştiğini belirlemek için yapılan Basit Eğri Testi analizinde, istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir.

III.2.3. Mutluluk Duygusu için Yapılan Analizler

Eşin Mutluluk Dışavurum Tarzının Kadının Algıladığı Evlilik Kalitesi Üzerindeki Temel Etkisi

Eşin mutluluk dışavurum tarzının kadının algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki temel etkisi Tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8: Kadının Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Mutluluk Dışavurumu ile Kadının Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi Sonuçları

Kadının Evlilik Kalitesi				
	β	R ²	R ² Değ.	F
Adım 1		.082	.082	13,990***
Kadının eşinin ailesi ile ilişkisi	.287**			
Adım 2: Temel Etkiler		.161	.079	7,351***
Mutluluk Dışavurumu	.222**			
Duyguları Etiketleme	.154*			
Duyguları İzleme	.050			
Adım 3: İki Yönlü Etkileşim Etkileri		.187	.026	5,784***
Mutluluk X Duyguları Etiketleme	-.157*			
Mutluluk X Duyguları İzleme	.120			

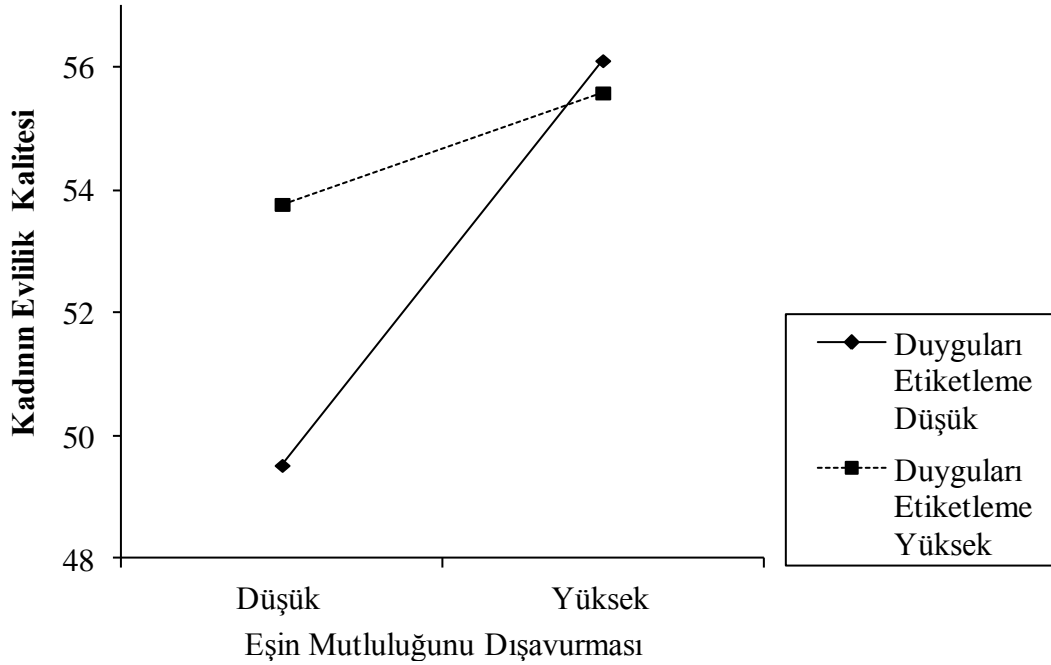
Not: *:p<.05, **: p< .01, ***:p<.001

Kontrol değişkeni olarak ilk adımda analize sokulan kadının, “eşinin ailesi ile olan ilişkisi”nin, kadının algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta = .287$, $p<.01$). İkinci adımda bağımsız değişken olarak analize sokulan erkeğin *mutluluk dışavurumunun* ($\beta = .222$, $p<.01$) ve düzenleyici değişkenlerden kadının *duygularını etiketlemesinin* ($\beta = .154$, $p<.05$), kadının evlilik kalitesi üzerindeki temel etkilerinin de anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Eşin Mutluluk Dışavurum Tarzının ve Düzenleyici Değişkenlerin İki Yönlü Etkileşim Etkisi

Tablo 8’de görüldüğü gibi, analiz sonuçları erkeğin *mutluluk dışavurumu* ve kadının *duygularını etiketlemesinin*, kadının evlilik kalitesi üzerindeki ikili etkileşiminin anlamlı olduğunu göstermektedir ($\beta = -.157$, $p<.05$). Anlamlılığın düzenleyici değişkenin

hangi koşulunda (yüksek/düşük) olduğunu belirlemek için yapılan Basit Eğri Testi analizi sonucu Şekil 7’de gösterilmiştir.



Şekil 7. Kadının Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Mutluluğunu Dışavurması ve Kadının Kendi Duygularını Etiketlemesinin Etkileşimi

Şekil 7’de görüldüğü gibi eşin mutluluk dışavurumunun, kadının algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki pozitif etkisi, kadının duygularını etiketleme düzeyinin düşük olduğu koşulda gerçekleşmektedir ($\beta = .655$, $t(158) = 3,034$, $p < .005$) Yani eşi mutluluğunu daha fazla dışavurduğu zaman, kadın duygularını iyi etiketleyemiyorsa bile, evlilik kalitesi puanında artış olmaktadır. Duygularını iyi etiketleyen kadınlar incelendiğinde, eşleri mutluluklarını ister yüksek ister düşük düzeyde dışavursun, bu durum onların evlilik kalitesi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişime neden olmamaktadır ($\beta = .237$, $t(158) = 1,373$, $p = .172$).

Eşin Mutluluk Dışavurum Tarzının Erkeğin Algıladığı Evlilik Kalitesi Üzerindeki Temel Etkisi

Eşin mutluluk dışavurum tarzının erkeğin algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki temel etkisi Tablo 9’da görülmektedir.

Tablo 9: Erkeğin Algıladığı Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşin Mutluluk Dışavurumu ile Erkeğin Duygularını Etiketlemesi ve Duygularını İzlemesinin Çoklu Düzenleyici Regresyon Analizi Sonuçları

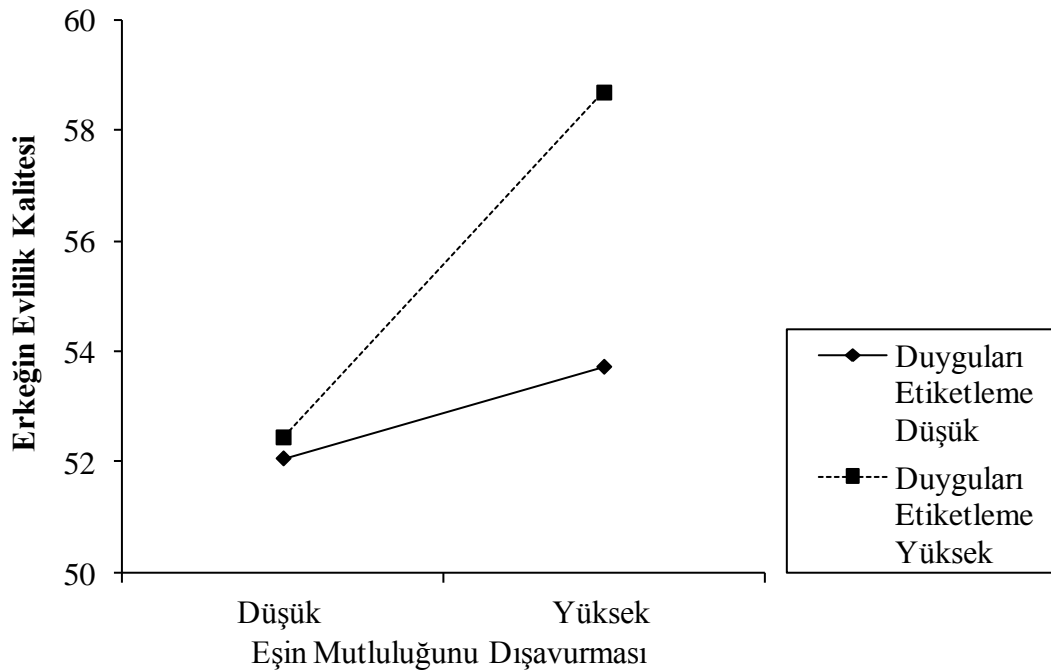
Erkek Evlilik Kalitesi				
	β	R ²	R ² Değ.	F
Adım 1		.112	.112	19,659***
Erkeğin eşinin ailesi ile ilişkisi	.246**			
Adım 2: Temel Etkiler		.199	.087	9,496***
Mutluluk Dışavurumu	.260**			
Duyguları Etiketleme	.167*			
Duyguları İzleme	.042			
Adım 3: İki Yönlü Etkileşim Etkileri		.220	.021	7,096***
Mutluluk Dışavurumu X Duyguları Etiketleme	.161*			
Mutluluk Dışavurumu X Duyguları İzleme	-.120			

Not: *:p<.05, **: p< .01, ***:p<.001

Tablo 9’da görüldüğü gibi ilk adımda analize sokulan “erkeğin, eşinin ailesi ile ilişkisinin” kendi evlilik kalitesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta = .246$, $p<.01$). İkinci adımda kadının *mutluluk dışavurumu* ($\beta = .260$, $p<.01$) ile erkeğin *duygularını etiketlemesinin* ($\beta = .167$, $p<.05$), erkeğin evlilik kalitesi üzerindeki temel etkilerinin de anlamlı olduğu görülmektedir.

Eşin Mutluluk Dışavurum Tarzının ve Düzenleyici Değişkenlerin İki Yönlü Etkileşim Etkisi

Tablo 9’da görüldüğü gibi üçüncü adımda analize sokulan *Mutluluk Dışavurumu X Duyguları Etiketleme* etkileşiminin erkeğin algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki etkisi anlamlıdır ($\beta = .161, p < .05$). Anlamlılığın düzenleyici değişkenin hangi düzeyinde olduğunu belirlemek için yapılan Basit Eğri Testi analizi sonucu Şekil 8’de görülmektedir.



Şekil 8. Erkeğin Evlilik Kalitesinin Yordanmasında Eşinin Mutluluğunu Dışavurması ve Erkeğin Kendi Duygularını Etiketlemesinin Etkileşimi

Basit Eğri Testi sonucuna göre, eşi mutluluğunu dışavurdukça, duygularını iyi etiketleyebilen erkeklerin algıladıkları evlilik kaliteleri, duygularını iyi etiketleyemeyenlere oranla artmaktadır ($\beta=.650, t(158)=3,384, p<.001$). Ancak eğer erkek duygularını iyi etiketleyemiyorsa, eşinin mutluluğunu yüksek ya da düşük düzeyde dışavurması erkeğin

algıladığı evlilik kalitesi üzerinde etkili olmamaktadır ($\beta = .257$, $t(158) = 1,583$, $p = .116$). Yani kadının mutluluk dışavurumu, duygularının farkında olan erkekler için evliliği daha doyumlu kılmaktadır.

IV.BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, eşi bir duygusunu dışavurduğunda, kişinin o dışavurumun kendisinde yarattığı duygular da dahil olmak üzere genel olarak duygularının farkında olup olmamasının, algıladığı evlilik kalitesini nasıl etkilediği konusu çalışılmıştır. Çalışmanın temel amacı, kişinin algıladığı evlilik kalitesi ile eşinin duygu (öfke, üzüntü, mutluluk) dışavurum tarzları arasındaki ilişkide, kişinin duygusal farkındalığının düzenleyici rolünü incelemektir. Araştırma sonuçları, kişinin evlilik kalitesinin yordanmasında, eşinin duygu dışavurum tarzlarının belirleyici olduğunu göstermekle birlikte evlilik kalitesini arttıran ya da azaltan faktörün sadece duygu dışavurum tarzları olmadığını; eşinin duygu dışavurum tarzları ile kendisinin duygusal farkındalığının birlikte rol oynadığını göstermiştir. Bu bölümde Bağımlı Gruplar için *t*-testi ve Çoklu Düzenleyicili Regresyon Analizi sonuçları ilgili literatür bağlamında tartışılacaktır.

Kadınların ve erkeklerin duygu dışavurum tarzlarının ortalamaları karşılaştırıldığında, kadınların duygu dışavurum puan ortalamalarının her üç duyguda da erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan *t*-testi analizi sonuçlarına göre, kadınlar erkeklere oranla duygularını daha fazla dışavurmaktadırlar. Kadınlar erkeklere göre öfkelerini daha fazla yüzlerine yansıtarak ve misilleme yaparak dışavururlarken; üzüntülerini ise sözel olarak daha fazla dile getirmekte ve öfkede olduğu gibi yüzlerine daha fazla yansıtmakta ayrıca üzüntü hissini yaşamaları sonrasında tepkilerini daha fazla erteleyerek kendilerini ifade etmektedirler. Bununla birlikte eşleri kendilerini mutlu ettiğinde, mutluluklarını da erkeklere oranla daha fazla dışavurma eğilimi göstermektedirler. Elde edilen bulgular, literatürle de tutarlıdır. Kadınlar çok çeşitli

bağlamlarda, erkeklere oranla duygularını daha yoğun ve daha sık ifade etmektedirler (Brody, 2001; Kring ve Gordon, 1998).

Duygu dışavurumları sosyalizasyon süreci ile şekillenmektedir (Anderson ve Guerrero, 1998) ve bu süreç duyguların dışavurumu ile ilgili bir takım normları, inançları ve değerleri içine almaktadır. Ayrıca belirli bir bağlamda hangi dışavurum tarzının uygun olduğunu yöneten “sergileme kuralları (display rules)” olarak ifade edilen bir takım standartlar ya da kurallar söz konusudur. Bu kurallar farklı sosyal durumlarda, farklı kültürlerde hatta farklı ailelerde değişebilmektedir (Kennedy-Moore ve Watson, 1999). Duygu dışavurumları ile ilgili kurallar çocukken kazanılır. Örneğin okul öncesi dönemde bir çocuk, temel duyguların nedenleri ve sonuçları hakkında fikir sahibidir (Bkz. Harris ve Saarni, 1989). Duyguların sergilenmesinde kadınlar ve erkekler arasındaki farklılıkların önemli bir kısmı, erken dönemlerde kişinin aile içinde anneden ve babadan öğrendikleri çerçevesinde şekillenir. Çok erken yaşlarda annelerin ve babaların kız ve erkek çocuklarına ifade ettikleri duyguları (Chaplin, Cole ve Zahn-Waxler, 2005) dahası kullandıkları duygu kelimelerinin sayısı bile çocuğun cinsiyetine göre (Bkz. Fivush ve Buckner, 2000) farklılık göstermektedir. Örneğin hem annelerin hem de babaların kız çocuklarıyla konuşurken daha fazla “duygu” kelimeleri kullandıkları bilinmektedir. Bu nedenle kadınların erkeklere oranla duygularını daha fazla dışavurmasının sosyalizasyon sürecinde (erken dönemlerde) kendilerine öğretilenler ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Öfke, üzüntü ve mutluluk dışavurumları bakımından hem kadın hem erkek için yürütülen bütün regresyon analizi sonuçları, kontrol değişkeni olarak analize sokulan “eşin ailesi ile ilişkilerin” algılanan evlilik kalitesi üzerinde temel etki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Hem kadının hem erkeğin, eşinin ailesi olan ile ilişkisi iyiye, algıladığı evlilik kalitesi de artmaktadır. Aileler, evli çiftlerin ilişkilerinde bir dışsal stres faktörü

olarak rol oynayabilmektedir (Bodenmann, Lederman ve Bradbury, 2007). Çiftlerin, ailelerinden kaynaklanan sıkıntılar yaşamaları ilişkilerinde gerilime neden olmakta, hatta zaman zaman çatışma konusuna dönüşebilmektedir. Bu durum da çiftlerin algıladıkları evlilik kalitelerini olumsuz yönde etkilemekte, evliliklerinden aldığı doyumu düşürmektedir. Eşe yönelik hissedilen olumlu duygular ile eşin ailesine hissedilen olumlu duygular arasında paralellik olduğu bilinmektedir (Hortaçsu, 1999). Nitekim Türk aile yapısı, evlenmiş dahi olsalar çiftlerin geniş aileden bağımsız olmalarını onaylamayan, karşılıklı bağımlılığın devamlılığını sağlayan dinamiklerle karakterize edilir (Hortaçsu, 2007). Geçmişle karşılaştırıldığında nispeten azalmış olsa da, Türkiye’de halen görücü usulü ile evlenen çift sayısı azımsanmayacak kadar fazladır. Türkiye İstatistik Kurumu’nun 2006 yılında yaptığı araştırmaya göre, kadınların %36,2’si ile erkeklerin 24,8’i görücü usulü evlendiklerini bildirmişlerdir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2006). Bizim araştırmamızda da 158 çiftten, 39’u görücü usulü evlendiğini bildirmiştir. Yani Türkiye evliliklerin halen aileler tarafından düzenlenebildiği bir toplumdur. Bu nedenle de aile büyükleri olan ilişkilerin, çiftlerin algıladıkları evlilik kalitesini yordaması şaşırtıcı değildir. Bu çalışmanın sonuçları da var olan durumu net bir şekilde ortaya koymaktadır. Üstelik ailelerin, sadece evli çiftlerin ilişkilerinde değil, flört eden çiftlerin ilişkilerinin devam etmesinde ya da sonlanmasında da etkilerinin olduğu ortaya konmuştur (Hortaçsu ve Karancı, 1987).

Bu çalışma kapsamında, algılanan evlilik kalitesi, üç duygunun dışavurumu bağlamında hem kadın hem de erkek için ayrı ayrı incelenmiştir. Aşağıda çoklu düzenleyicili regresyon analizinin bulguları önce sadece temel etkisi olan değişkenler açısından, ardından da ikili etkileşim açısından tartışılacaktır.

Eşin **öfkelerini misilleme** yoluyla dışavurmasının, kadının evlilik kalitesi üzerinde negatif yönde anlamlı bir temel etkiye neden olduğu görülmektedir. Yani eşi öfkelerini misilleme yoluyla dışavurdukça, kadının algıladığı evlilik kalitesi düşmektedir. Evlilik duyguların yoğun bir şekilde yaşandığı bir bağlam olduğundan, evliliğe hakim olan duygusal iklim ilişkinin gidişatını belirlemede önemlidir (Rauer ve Volling, 2005). Özellikle öfke gibi olumsuz duyguların dışavurumu, olumlu duyguların dışavurumuna oranla algılanan evlilik kalitesinin azalmasında oldukça belirleyicidir. Öfke, evlilik kalitesi ile negatif yönde ilişkili bir duygu olmakla birlikte öfkenin ifade ediliş tarzı evlilikte stratejik bir noktada yer almaktadır. Öfkeyi ortaya çıkaran konuya partnerin bakış açısından bakma, problemi eşle tartışma, açık olmaya çalışma, hissedilen duyguları eşle paylaşma, ilişkiyi onarmaya çalışma gibi davranışları içine alan ve literatürde “bütünleştirici-girişkenlik” olarak adlandırılan tarzın evlilikten alınan doyumunu arttırdığı yönünde bulgular mevcuttur (Guerrero, 1994). Oysa öfke, -konuyu partnerle konuşma, problemi çözme girişiminde bulunma gibi- yapıcı ve aktif bir katılımı beraberinde getirmediğinde ilişkide çatışma algısı yarattığından evlilikten alınan doyum da düşürmektedir (Guerrero, La Valley ve Farinelli, 2008). Burada “misillemede bulunma”; öfke duygusu yaşandığında partnerden uzaklaşma, daha sonra öç almayı planlama, karşı tarafı öfkelendirme amacı taşıyan tavırlar takınma gibi tepkileri içine aldığı için evlilik üzerinde olumsuz bir etki yaratması kaçınılmazdır.

Ancak, eşleri yaşadığı öfkeyi misilleme yapmak yerine soğukkanlılığını koruyarak dışavuran kadınlar, evliliklerinde daha mutlu olduklarını bildirmektedirler. Temel etkiyle ilgili bulgulara göre, eşi öfkelerini **serinkanlı** tarzla dışavurduğunda, kadının algıladığı evlilik kalitesi artmaktadır. Öfkelerini ifade ederken serinkanlı tarzla dışavuran yani nispeten daha sakin kalabilen, öfkelerini kontrol edebilen, hatta gülebilen, münakaşaya

girmekten kaçınan eşleri olan kadınlar evliliklerinden daha fazla doyum almaktadırlar. Öfkeyi, yapıcı bir şekilde ifade edebilme, çatışmaları çözümlmek için gerekli bir beceridir (Kennedy-Moore ve Watson, 1999) ve öfke her ne kadar “yıkıcı” bir duygu olsa da, evlilikte ifade ediliş tarzının önemi bu araştırmanın bulgularıyla da desteklenmektedir.

Öfke özellikle çatışma sırasında ifade edildiğinde ilişki için zararlı sonuçlar doğurabilmektedir. Doyumlu ilişkilere sahip olmak için çatışma yönetiminin öğrenilmesi çok önemlidir (Markman, 1991). Özellikle erkeklerin evlilik gibi yakın ilişkilerde olumsuz duygularını düzenlemeye ve çatışma yönetimine dair becerileri eksik olduğunda, öfke dışavurumları saldırganlık boyutuna taşınabilmektedir (Halford, Sanders ve Behrens, 2000). Ancak çiftlerin gönüllü olarak katıldığı, iletişim ve çatışma yönetimi becerilerini kazandıkları müdahale programlarının kontrol grubuna kıyasla çiftlerde gözle görülür değişimler yarattığı bilinmektedir. Müdahale programından sonra çiftlerin birbirlerine daha fazla olumlu duygu ifade ettikleri, problem çözme becerilerini daha fazla kullandıkları, daha az geri çekilme davranışı sergiledikleri, daha az olumsuz iletişim örüntüleri kullandıkları gözlenmiştir (Markman ve diğ., 1993). Görüldüğü gibi öfke, kontrollü bir şekilde sergilendiğinde, ilişkiye zarar vermemekle birlikte, duygunun hedefindeki kişide memnuniyet yaratabilmekte, ilişkide yakınlığı pekiştirebilmektedir.

Her üç duygu için ayrı ayrı yapılan analizlerde **duyguları etiketlemenin** algılanan evlilik kalitesini pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Kişilerin algıladıkları evlilik kalitesi, duygularını etiketleyebildikleri ölçüde artmaktadır. Bu bulgu hem kadınlar hem de erkekler için geçerlidir. Duygunun nasıl dışavurulduğu, yukarıda aktarılan bulgularda görüldüğü gibi, evlilik kalitesindeki değişimi yordamaktadır. Ancak gerek çiftler arasındaki yakınlığın pekişmesinde gerekse çiftlerin algıladıkları evlilik kalitelerinde, kişi herhangi bir duygusunu eşine ifade ettiğinde, eşinin bu duygunun

kendisinde yarattığı hisleri/etkiyi ne ölçüde fark ettiği de oldukça önemlidir. Çünkü fark ettiği ölçüde, partnerine geribildirim verecek ve geribildirim alacaktır. Çiftin arasındaki ilişkinin kalitesi bu karşılıklı dışavurumlarla/geribildirimlerle artacak veya azalacaktır. Bu noktada eşine vereceği geribildirim ilişkinin akıbetini belirlemede önem taşımaktadır (Buck, 1991).

“Ne hissediyorum?” sorusu, cevaplama çok kolay bir soru değildir. Duygusal içgörü ile ilgilidir, bir beceridir, derinlemesine düşünmeyi, farkına varmayı, duyguyu doğru bir şekilde etiketlemeyi ve duygusal deneyimi anlamayı gerektirir. Duygusal deneyimlerini anlayabilen ve yorumlayan bilen eşler, düşüncelerine ve davranışlarına rehberlik eden zengin ve önemli bilgi kaynaklarına ulaşabilirler (Kennedy-Moore ve Watson, 1999). Eşlerinin isteklerine cevap verebilmek için neye ihtiyaçları olduğunu bilirler. Evliliklerinde, eşleri tarafından ifade edilen duygu, olumsuz bir duygu olsa bile, ne hissettiklerini bildikleri için o duyguyla daha iyi başa çıkabilirler. Kendi duygularına dair bilgilerini, eşlerinin duygularını anlamak için kullanabilirler (örn. Eşim sinirlendiğinde bana belli etmemeye çalıştığının farkındayım, beni üzmemek istemiyor olmalı bu beni mutlu ediyor, ben de sinirlendiğimde ona belli etmezsem o da mutlu olabilir). Tüm bunlar, kişinin duygularını etiketleyebilmesi ile algıladığı evlilik kalitesi arasındaki pozitif ilişkinin nedenleri arasında sayılabilir.

Yukarıda eşinin öfkesini serinkanlı bir şekilde dışavurmasının, kadının algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki olumlu etkisinden söz etmiştik. **Duyguları etiketlemenin ve serinkanlı dışavurum tarzının ikili etkileşiminin**, evlilik kalitesi üzerindeki rolü incelendiğinde, duyguları etiketleme düzeyine (düşük/yüksek) bağlı olarak evlilik kalitesi algısının değiştiği görülmektedir. Eşi öfkesini serinkanlı bir tarzda ifade eden kadın, bu tarzın kendisinde oluşturduğu duygular da dahil olmak üzere genel olarak

kendi duygularının farkındaysa, duygularını iyi etiketleyebiliyorsa, algıladığı evlilik kalitesi artmaktadır. Ancak eğer kadın duygularını iyi etiketleyemiyorsa, eşinin öfkesini az ya da çok serinkanlı bir tarzla dışavurması algıladığı evlilik kalitesinde anlamlı bir değişim yaratmamaktadır.

Duygusal farkındalığı yüksek bireylerin, psikolojik ihtiyaçlarının da farkında olan bireyler olduğu bilindiğinden (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005), duygularının farkında olan kadınlar partnerlerine ihtiyaçlarına dair sözel ya da sözel olmayan mesajlar iletiyor olabilirler ve eşleri de onların beklentileri doğrultusunda davrandığında bu durum onların evlilik kalitelerine dair algılarında olumlu yönde bir değişim yaratıyor olabilir. Çünkü serinkanlı dışavurum tarzı, diğer öfke dışavurum tarzlarına oranla toplumun daha çok erkeğe uygun gördüğü sergileme kurallarından biridir. Çok küçük yaşlardan itibaren erkeğe öğretilen ya saldırganca davranması ya da duygularını minimum düzeyde dışavurmasıdır. Bu nedenle de duygularını etiketleme düzeyi yüksek kadınlar, eşlerine bu tarz bir dışavuruma sahip olmaları yönünde mesajlar iletiyor olabilirler. Nitekim sonuçlar da erkeğin öfkesini serinkanlı bir tarzla ifade ettiği, kadının da bu tarzın kendisinde yarattığı duygular da dahil genel olarak duygularını iyi etiketleyebildiği durumda, kadının evlilik kalitesi algısında olumlu yönde bir değişim olduğunu göstermektedir.

Ayrıca öfke dışavurum tarzları, güvenli ve kaygılı bağlanma stilleri ile de yakından ilişkilidir (Simpson ve diğ., 2007). Güvenli bağlanma yönelimi olan eşlerin dışavurdukları tepkiler, ilişki kalitesini arttıran, partnerin iyilik halinin devamlılığını sağlayan tarzda tepkiler olduğundan, öfkelerini serinkanlı bir şekilde dışavuran eşlerin güvenli bağlanma geçmişlerine sahip olma olasılıkları da yüksektir (Mikulincer ve Shaveri 2005). Bundan sonraki çalışmalarda, duygu dışavurum tarzları ile bağlanma türleri arasındaki ilişki araştırılabilir.

Erkeğin algıladığı evlilik kalitesinin yordanmasında, eşinin öfkesini **sözel** olarak ifade etmesinin erkeğin evlilik kalitesi üzerinde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir temel etkisinin olduğu görülmektedir. Kadının karakter olarak öfkeli oluşunun ve kişilik özelliklerinin, evliliğin gelecekteki akıbetini belirlemede, erkeğin karakter olarak öfkeli oluşundan ve kişilik özelliklerinden daha önemli olduğu pek çok araştırmacı tarafından ifade edilmektedir. Bu durumun, geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin kadına yüklediği bir takım rollerden dolayı, kadının karakter olarak öfkeli oluşuna daha duyarlı olunmasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Böylelikle, evlilik ilişkisinde, kadının öfkesini ifade etmesinin daha yıkıcı bir etki yarattığı söylenmektedir (Baron ve diğ., 2007). Oysa elde ettiğimiz bulgular, kadın öfkesini uygun bir dille ifade ediyorsa, onu öfkeliendiren olayın nedeni üzerine konuşmayı tercih ediyorsa, bir daha aynı davranışın tekrarlanmamasını istediğini belirtiyorsa, kısacası saldırganca bir tutum takınmak yerine, hislerini sözel olarak ifade etmeyi tercih ediyorsa, erkeğin algıladığı evlilik kalitesinin arttığını göstermektedir.

Diğerleri tarafından hiç de hoş karşılanmayan “öfke” duygusunu açıkça ifade edebilme, yaşamda önemli bir beceri gibi görünmektedir. Öfkelerini ifade etme konusunda başarısız olan bireyler, onları öfkeliendiren problemlerle tekrar tekrar karşılaşabilirler. Öfkeyi yapıcı bir şekilde ifade edebilmek, ilişkilerde uzlaşmaya varma ve çatışmaları çözme adına çok önemlidir (Kennedy-Moore ve Watson, 1999:33). Ayrıca öfkenin ifade edilmesi, karşı tarafa hoşnutsuzluğa dair mesajlar ilettiğinden, söz konusu durumun değişmesine de yardım eder ve böylece kişilere amaçlarını başarmaları ve benlik saygılarını korumaları için daha fazla şans tanır (Bkz. Brody, 2001:267). Kadın için öfkeyi dışavurma, kısa dönemde partnerinin misillemesine maruz kalma riskini taşısa da, uzun dönemde doyumlu bir evlilik ile ilişkilidir (Bkz. Brody, 2000: 276). Nitekim bizim

bulgularımız da bunu desteklemektedir, eşin öfkesini sözel olarak yani yıkıcı olmayan bir şekilde ifade etmesi erkeğin algısında evliliği daha doyumlu kılmaktadır.

Eşin öfke dışavurum tarzları ile kişinin duygusal farkındalığının etkileşiminin incelendiği analiz sonuçlarına göre, eşi öfkesini **serinkanlı** bir tarzla ifade ettiğinde eğer erkek **duygularını iyi etiketleyebilen** biri ise, algıladığı evlilik kalitesi düşmektedir. Yani erkek, eşinin öfkesini serinkanlı bir tarzla dışavurmasından hoşnut olmamakta ve algıladığı evlilik kalitesi düşmektedir. Ancak bu düşünüş duygularını etiketleyemeyen erkeklerde gerçekleşmemektedir. Yukarıda açıklandığı gibi, erkeğin öfkelenişindeki serinkanlı duruşu, genel olarak duygularını iyi analiz edebilen kadın açısından evlilik doyumunu beraberinde getirirken; erkek perspektifinden bakıldığında ise farklı bir resim ortaya çıkmaktadır. Kadının öfkeleniş zaman sergilediği serinkanlı duruş; bu duruşun kendisinde yarattığı duygular da dahil olmak üzere genel olarak duygularını etiketleyebilen, ne hissettiklerinin bilincinde olan erkeklerde evlilik doyumunda düşüşe neden olmaktadır. Bu çalışmada, serinkanlı dışavurumun yıkıcı bir tarz olmadığı, hatta duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilebileceği söylenebilir. Buna rağmen, erkek açısından evlilik üzerinde “olumsuz” bir etki bırakması, serinkanlı dışavurum tarzını oluşturan davranışların erkek zihnindeki temsiliyle ilgili olabilir. Öfkesini serinkanlı bir şekilde dışavuran kadın onu öfkeliendiren konuya dair eşiyile konuşmayı erteler ve bunu “daha sonra konuşalım” şeklinde ifade eder, olaya gülüp geçebilir, ya da yaşadığı öfke hissi karşısında eşine sadece “haklısın” der. Bu tepkiler, erkek tarafından kadının pasif saldırganlık sergilemesi ya da misillemede bulunmanın öncesindeki sessizlik olarak değerlendirilmiş olabilir. Çünkü bu erkekler aynı zamanda duyguları üzerine düşünen, ne hissettiklerini keşfetmeye çalışan yani duygusal farkındalık düzeyleri yüksek erkeklerdir. Yani eşleri öfkelenişinde, bu öfkeyi ifade ediş tarzlarının kendilerine hissettirdikleri

duyguları etiketleyebilen kişilerdir. Yapılacak niteliksel çalışmalarda, erkeklere açık uçlu sorular (örn. Eşinizin öfkelendiğinde sergilediği serinkanlı dışavurum size neler hissettiriyor?) yöneltmek çalışmanın bu şaşırtıcı bulgusunu açıklayan dinamikler hakkında bilgi sahibi olunabilir.

Kadının algıladığı evlilik kalitesinin yordanmasında eşinin **üzüntü dışavurum tarzlarının**, tek başına kadının kendi evlilik kalitesi üzerinde herhangi bir temel etki göstermediği görülmektedir. Ancak üzüntü dışavurum tarzları, düzenleyici değişken olan “duyguları izleme” ile etkileşime girdiğinde, eşinin üzüntüsünü **yüzüne yansıtarak** yani kaşlarını çatarak, surat asarak, üzgün bir duruş sergileyerek ifade etmesi, kadının **duygularını pek analiz etmediği** koşulda evlilik kalitesi üzerinde olumsuz bir etki yaratmaktadır. Pek fazla duygu analizi yapmayan kadının, eşinin beden diline yansıyan üzüntüsünü görmesi evliliğinden aldığı doyumunu olumsuz şekilde etkilemektedir.

Üzüntünün sözel olmayan dışavurumunun, kişiler arası ilişkilerde önemli bir amaca hizmet ettiği düşünülür. Sosyal-işlevsel perspektiften bakıldığında, duyguların dışavurumu bireyler arasındaki etkileşimleri düzenleme ve sosyal ilişkileri sürdürme ile ilgili evrimsel bir adaptasyondur. Üzüntünün yüz aracılığıyla ifade edilmesi, diğerlerinde yardım etme ve sempati duyma gibi davranışları/duyguları harekete geçirir (Bonanno, Goorin ve Goifman, 2008). Üzüntünün yüz aracılığıyla ifade edilmesi karşı tarafta yardım etme, sempati duyma gibi duyguları harekete geçirse bile araştırma sonuçları kadının algıladığı evlilik kalitesini düşürdüğünün göstermektedir. Bu düşünüş kadınların ve erkeklerin üzüntülerini farklı şekillerde ifade ediyor olmalarıyla ilişkili olabilir. Kadınlar üzüldüklerinde üzüntülerini paylaşmayı, konuşmayı önemserlerken; erkekler üzüntüyü göz ardı etme, başka şeylerle uğraşma gibi davranışları tercih ederler (Fivush ve Buckner, 2000: 248). Kadının evlilik kalitesini düşüren, erkeğin paylaşma, konuşmaya dayanmayan

bu dışavurum tarzı olabilir. Çünkü kadınlar üzüntüyü diğerleriyle iletişim kurma, paylaşma aracılığıyla insanları bir araya getiren bir duygu olarak kavramsallaştırırlar. Eşlerinin böyle bir paylaşımdan kaçınıp, üzüntülerini sadece sözel olmayan yollarla dışavuruyor olmaları, kadınların beklentileriyle çok uyumlu olmadığından onları mutsuz ediyor olabilir.

Daha önce de vurgulandığı gibi duygusal farkındalık; içgörü ile ilgilidir, bir beceridir, derinlemesine düşünmeyi, farkına varmayı, duyguyu doğru bir şekilde etiketlemeyi ve duygusal deneyimi anlamayı gerektirir. Sosyal psikoloji literatüründe değerlendirmelerin iki farklı yolla yapıldığı savunulmaktadır: sezgisel olarak ve konuya ilişkin derinlemesine düşünerek (Kruglanski ve Gigerenzer, 2011). Erkeğin üzüntüsünü sözel olmayan yollarla dışavurumunun, evlilik kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin, duygu izleme düzeyi düşük kadınlar tarafından yaşanıyor olması, bu kadınların üzüntü deneyimine ilişkin değerlendirmelerini kestirme yollarla yani sezgisel olarak, farkında olmaksızın yapıyor olmalarıyla ilişkili olabilir. Duygularını pek analiz etmeyen, çok fazla iç dünyasına dönüp bakmayan kadınların algıladıkları evlilik kalitesinin düşük olması, eşlerinin üzüntü duygusu sonrasında sergiledikleri sözsüz dışavurumu kestirim yoluyla olumsuz değerlendirmeleri nedeniyle olabilir. Duygu izleme düzeyi düşük olan kişilerin yaptıkları bilişsel değerlendirmelerin inceleneceği yeni araştırmalarla, bu konuya ilişkin bilgiler zenginleştirilebilir.

Eşin üzüntü dışavurumuna ilişkin bir diğer bulguya göre üzüntüsünü **gizleyen**, belli etmemeye çalışan bir eşi olan kadın, eğer iç dünyasına bakıp **ne hissettiğini iyi değerlendirebilen kadınsa**, algıladığı evlilik kalitesi artmaktadır. Yani kadınlar, eşlerinin üzüntülerini gizleme davranışından hoşnut görünmektedir. Bir erkeğin üzüntüsünü gizlemesi, Türk toplumunda kabul edilen sergileme kuralları tarafından da onaylanmaktadır. Kültür, duyguların nasıl ifade edileceğini belirleyen bir takım normlara

sahiptir ve hiyerarşik yapıların önemini koruduğu kültürlerde, olumsuz duyguların ifade edilmesinin onaylanmadığı bilinmektedir (Wong, Bond ve Mosquera, 2008). Özellikle üzüntünün açık bir şekilde dışavurumu ile ilgili kurallar erkekler için oldukça katıdır. Kültürel kalıpyargılar “erkek adam ağlamaz” ya da ağlayan (küçük) erkek çocuklar “korkaktır” gibi söylemleri barındırmaktadır. Erkek üzüntüsünü/incinebilirliğini ifade ettiği koşulda, zayıf zaman zaman da feminen görünme riskini almaktadır (Brody, 2001:278).

Araştırmalar da bu kalıpyargıları onaylar şekilde sonuçlar vermektedir. Erkekler, hüznü bir film izlerken kadınlara oranla daha seyrek ağlamak ve üzüntülerini daha az yoğun yaşamaktadırlar. Dışavurumdaki bu farklılıklar, erkeklerin sadece daha az üzülmeleriyle açıklanamaz (Miles ve Gross, 1999). Erkeklerin sergileme kurallarını doğrulayan bir tarzla davranmaları, aynı kültürün değerlerine sahip eşleri için doyumsuz evlilikleri beraberinde getiriyor olabilir. Çiftlerden anlaşmazlık yaşadıkları bir konuyu tartışmalarının istendiği bir laboratuvar deneyinde erkekler, eşlerinin sevgi/ilgi göstermedeki başarısızlıklarını düşmanlığa dair ipucu olarak görürken (çünkü kadından beklenen duygusal olarak sevecen, ilgili, sevgi dolu olmalarıdır), kadınların da erkeklerin tartışma anındaki tepkisizliklerini (çünkü erkeğin saldırganca davranması muhtemeldir) bir sevgi göstergesi olarak değerlendirmişlerdir (Gaelick, Bodenhausen ve Wyer, 1985). Benzer olarak, bu araştırmada da gördüğümüz gibi, eğer kadın duygusal farkındalık düzeyi yüksek biriyse, erkeğin üzüntüsünü gizlemesinden mutlu olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir: Herhangi bir üzüntü işareti yok, o halde problem de yok.

Üzüntü duygusunun dışavurumuyla ilgili analizler, **erkeğin algıladığı evlilik kalitesinin yordanmasında**, eşinin duygu dışavurum tarzı ile erkeğin duygusal farkındalığının ikili etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak eşin üzüntüsünü **sözel** olarak ifade etmesinin, erkeğin algıladığı

evlilik kalitesi üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Yani eşi üzüntüsünü sözel olarak dışavurduğunda, erkeğin algıladığı evlilik kalitesi artmaktadır. Eşe ait diğer dışavurum tarzlarının, kadının evlilik kalitesi üzerindeki temel etkileri anlamlı değildir. Bu bulgu, literatürde kadının üzüntü dışavurum tarzlarına dair yazılanlarla paralellik göstermektedir. Çünkü kadınlar üzüntülerini genellikle konuşarak, paylaşarak dışavururlar. Kadınlar için üzüntüyü paylaşma aynı zamanda bir sosyalleşme aracı olarak işlev görür (Fivush ve Buckner, 2000:248). Erkekler üzülüklerinde her ne kadar “dışsallaştırıcı” teknikler kullanarak üzüntüden kurtulmaya çalışsalar da, eşlerinin üzüntüye dair sözel dışavurumlarının evliliklerini olumlu etkilediği görülmektedir. Çünkü içeriği itibarıyla sözel dışavurumun yapıcı ve atılgan bir tarz olduğu, bunun da doyumunu beraberinde getirdiği söylenebilir.

Kadının evlilik kalitesinde, eşinin mutluluk dışavurum etkisinin incelendiği analiz sonucunda, eşinin **mutluluğunu** dışavurumunun kadının algıladığı evlilik kalitesi üzerindeki temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Yani erkek mutluluğunu, gülme, teşekkür etme, eşine sevgi sözcükleri kullanma, eşini övme gibi sözel ya da sözel olmayan tarzlarda dışavurduğunda, kadının algıladığı evlilik kalitesi artmaktadır. Eşinin mutluluk dışavurumunun, kadının duygusal farkındalığı ile **ikili etkileşiminin**, kadının evlilik kalitesi üzerindeki etkisinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu etki, duygularını düşük düzeyde etiketleyen kadınlarda gerçekleşmektedir. Eşleri mutluluklarını daha fazla oranda dışavurduğunda, duygularını etiketleme düzeyi düşük olan gruptaki kadınların evlilik kalitesi puanlarının oldukça arttığı görülmektedir. Aynı etki duygularını iyi etiketleyen kadınların evlilik kalitelerinde görülmemekte; eşleri mutluluklarını daha çok veya daha az dışavuranların evlilik

kalitelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmamaktadır. Zaten ne hissettiğini bilen kadınların evlilik doyumları, diğer gruba oranla yüksektir.

Erkeğin evlilik kalitesinde eşinin **mutluluk dışavurumu** incelendiğinde, eşi mutluluğunu daha çok dışavuran erkeklerin, evliliklerinden daha fazla doyum aldıkları söylenebilir. Bu ilişkide, erkeğin duygusal farkındalığının rolü incelendiğinde de sonuç benzer şekildedir. Eşi mutluluğunu daha çok dışavurdukça, erkek de duygularını iyi etiketleyebilen biriye, evliliğinden aldığı doyum artmaktadır. Mutluluğun dışavurumu, sadece evlilik ilişkisinde değil, bütün sosyal ilişkilerimizde oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü mutluluk gibi pozitif duyguları ifade etme, diğer insanlar tarafından sevilme ve popüler olma gibi ödülleri beraberinde getirir. Batı toplumlarında –ki bizim ülkemizde de durum aynıdır- pozitif duyguların kadınlar için özel bir anlamı daha vardır, mutluluk gibi duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesi kadının anaç/bakım veren/koruyan kimliğindeki rolünü etkili bir şekilde sürdürmesine de katkı sağlar (Alexander ve Wood, 2000:202). Bilindiği üzere kadının bu roldeki başarısının, “mutlu” bir aile hayatını beraberinde getirme olasılığı çok yüksektir. Çünkü hem eşi hem de çocukları tarafından kendisinden en çok beklenen, bu rolü gereğiyle yerine getirmesidir (!).

Mutluluk duygusuyla ilgili analizlerde, özetle, eşin duygu dışavurum tarzının, **yüksek duygu etiketleme** özelliği olan erkeklerin algıladığı evlilik kalitesi üzerinde belirleyici olduğu saptanmıştır. Oysa aynı anlamlı etkileşim **düşük duygu etiketleme** özelliği olan kadınlar için söz konusudur. Eşin mutluluk dışavurumundaki artışın erkeğin evlilik doyumunu artırması için, erkeğin, bu dışavurumun kendisinde oluşturduğu duygular da dahil olmak üzere genel olarak duygularıyla ilgili üst düzey farkındalığa ihtiyacı olduğu söylenebilir. Oysa olaya kadınlar açısından baktığımızda, duygu etiketlemede nispeten başarısız kadınların, algıladıkları evlilik kalitesinin, eşlerinin

mutluluklarını daha fazla dışavurdıkları koşulda arttığı görülmektedir. Yani erkek mutluluğunu ne kadar ifade ederse, duygusal farkındalığı düşük bir kadının evlilik kalitesi o kadar artmaktadır. Erkeğin mutluluğunu ifade etmesi, nispeten künt bir kadının bile evliliğinden aldığı doyumunu, sezgisel yollarla da olsa artırmaktadır.

Özetle, öfke, üzüntü ve mutluluk duygusuna ilişkin **ikili etkileşim** bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, duygusal farkındalığın (duygu etiketleme ve duygu düzenleme) düzenleyici rolünün, kadınlar ve erkekler için farklı örüntüler ortaya koyduğu; kadınlar için ortaya çıkan portrenin karmaşık, erkekler için ortaya çıkan portrenin ise nispeten daha yalın olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, hem **duygu izleme** hem de **duyguları etiketlemenin** yüksek olduğu koşulun evlilik kalitesi üzerinde etkisinin olacağı varsayılmıştır. Erkek ve kadına ait regresyon bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, hem **mutluluk** hem de **öfke** duygusunda düzenleyici değişken olarak sadece **duyguları etiketlemenin** belirleyici olduğu bulgusu elde edilmiştir. **Üzüntü** duygusunun dışavurumunda ise düzenleyici değişkenin sadece **duygu izleme** olduğu görülmüştür.

V. BÖLÜM

SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Günümüzde bilim dünyası, duygular üzerine yeni keşifler yapma çabası içindedir, çünkü bizim gibi doğası gereği “sosyal” varlıkların hayatında duygular kesinlikle çok önemli bir noktada yer almaktadır. Üstelik evlilik gibi mahrem ilişkilerde duygular konusunda çalışmak, daha mutlu bir toplum yaratma hayali adına önemli bir çabadır. Çalışılması gereken, yapısal olarak da birbirinden ayrı olduğu kanıtlanan çok sayıda duygu olmasına karşın, evlilik bağlamında yürütülen duygu çalışmalarının ya pozitif/negatif duygular, ya duyguların ifade ediliş sıklığı ya da hangi duyguların ifade edildiği çerçevesinde gerçekleştiği görülmüştür. Bu nedenle duyguların dışavurum tarzlarının daha mutlu evlilikler yaratmaya katkı sağlayıp sağlayamayacağı düşünülmüş ve bu çalışmanın yürütülmesine karar verilmiştir. Ancak eşin dışavurum tarzlarının kişinin evlilik algısında yaratacağı düşünülen değişimde, kişinin duygusal farkındalığının rol oynayacağı varsayılmıştır.

Bu çalışma, duygu dışavurum tarzlarının evlilik ilişkisinde oynadığı rolü duygusal farkındalıkla birlikte inceleyen ilk çalışmadır. Türkiye dışında diğer ülkelerde yapılan çalışmalar incelendiğinde öfke dışında, duygu dışavurum tarzlarını evlilik bağlamında inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, duygusal farkındalığın bu ilişkiye olan etkisinin de göz ardı edildiği görülmüştür. Sonuç olarak bu araştırmanın literatüre katkı sağlayan özgün bir çalışma olduğu ve bundan sonra yapılacak çalışmalara önemli bir bilgi kaynağı oluşturacağı düşünülmektedir.

“Evlilik” mahrem bir konu olduğu için çiftlerden eş zamanlı olarak, gönüllü bir şekilde bilgi almak oldukça zahmetli bir süreçti. Bu problemten dolayı çalışmanın en

temel sınırlılığı, verilerin “kolaylıkla bulunabileni örnekleme” yöntemiyle toplanması ve örneklemin eğitim düzeyinin yüksek olmasıdır. Bu durum sonuçların genellenilebilirliğini kısmen sınırlamaktadır.

Toplanan veriler tek tek incelendiğinde, eşi yerine ölçme araçlarını doldurduğu düşünülen çok sayıda çiftin araştırmadan çıkarılmasına karar verilmiş ve bu durum katılımcı sayısını azaltmıştır.

Örneklemin eğitim düzeyinin yüksek olmasının bir sonucu olarak, çiftlerin öfkelerini saldırganca bir tarzla dışavurmama ya da bu tarz bir dışavuruma sahip olduklarını gizleme eğilimlerinden dolayı, Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri'nin öfke ve üzüntü ölçeklerinin, *saldırganlık* alt boyutunun (Cronbach Alfa değerinden ötürü) analizlerden çıkarılması gerekmiştir. Böylece evlilik kalitesi üzerinde oldukça yıkıcı bir etkisinin olacağı tahmin edilen bu değişkenle ilgili bilgi toplanamamıştır.

Duygu dışavurum tarzıyla ilgili bulgular, çiftlerin birbirleriyle olan ikili ilişkileri sırasında sergiledikleri davranışları içermektedir. Bu nedenle eşin duygu dışavurumu dendiğinde, muhatap olarak öteki kişiler karşısında sergilenen dışavurumlar kast edilmemektedir. Örneğin, eşler yaşadıkları öfke duygusu sonrasında birbirlerine karşı misillemede bulunurken, aile dışındaki ilişkilerinde bu tarzı kullanmıyor olabilirler.

Çalışmanın sınırlılıklarından bir diğeri, çiftlerden üç duygunun (öfke, üzüntü, mutluluk) dışavurumuna dair bilgi toplanmış olmasıdır. Evlilik, duygular konusunda araştırmacılara çok zengin bir bağlam sunmaktadır. Zira çalışmada kullanılan *Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri* literatürde hem öfkeye, hem üzüntüye hem de mutluluğa dair dışavurum tarzlarını belirleyen ilk ölçme aracıdır. Bundan sonra geliştirilecek yeni ölçme araçları farklı duyguların (örn. suçluluk, kıskançlık vb.) dışavurum tarzlarına dair değerlendirme yapabilme fırsatını sunduğunda, çiftlerden de

çeşitli duyguların dışavurumu ile ilgili toplanabilir. Böylece evlilik kalitesine dair duyguların ifade edilmesi çerçevesinde daha detaylı bilgiler elde edilebilir.

Kişilerden, mutluluk, üzüntü ve öfke duygularını yaşamaları sonrasında sergiledikleri davranışlara dair bilgi öz-bildirim tarzı ölçme araçları aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma kişinin bildirimini doğru olduğu varsayımı temelinde yürütülmüştür. Bundan sonraki çalışmalarda, bilgi toplanan kişinin bildirimleriyle, eşinin onun dışavurum tarzına ilişkin algısı karşılaştırılabilir. Böylece kişinin duygu dışavurum tarzına dair daha detaylı bilgiler toplanıp daha dakik analizler yürütülebilir.

Araştırmanın sonuçlarının uygulama alanına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yardım talebinde bulunan çiftlere, Aile ve Çift Terapisi bağlamında, duygularını nasıl ifade ettikleri ya da nasıl ifade etmeleri gerektiği konusunda müdahalelerde bulunulabilir ve kendi duygularına dair farkındalık kazandırmayla ilgili terapötik formülasyonlar geliştirilebilir.

Çalışmanın sonuçları, her ne kadar evlilik ilişkisi bağlamından gelse de, flört ve benzeri tüm yakın ilişkileri, sağlıklı mutlu ve sürekliliği olan ilişkiler şeklinde inşa etme adına oldukça değerli pratikler kazandırmaktadır.

KAYNAKÇA

- Acitelli, L.K., Kenny, D.A. ve Weiner, D. (2001). The importance of similarity and understanding of partners' marital ideals to relationship satisfaction. *Personal Relationship*, 8, 167-185.
- Aiken, L.S. ve West, S.G. (1991). *Multiple Regression: Testing an interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Alexander, M.G. ve Wood, W. (2000). Women, men, and positive emotions: A social role interpretation. A. Fischer (Ed.), *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives* içinde (ss.189-210). Cambridge: Cambridge University Press.
- Alkar, Ö.Y. ve Gençöz, T. (2007). Yeni doğum yapmış annelerin depresyon belirtileri: Evlilik doyumu ve doğum zorluk derecesinin önemi. *Ankara Üniversitesi Kriz Dergisi*, 15, 1-8.
- Andersen, P.A. ve Guerrero, L.K. (1998). Principles of communication and emotion in social interaction. P.A. Andersen ve L.K. Guerrero (Ed.), *Handbook of Communication and Emotion: Research, Theory, Applications, and Context* içinde (ss. 49-59). California: Academic Press.
- Araz, A. ve Erkuş, A. (2010). Duygusal dışavurum tarzları envanteri. Yayınlanmamış çalışma.
- Baker, J.P. ve Berenbaum, H. (2008). The efficacy of problem-focused and emotional approach interventions varies as a function of emotional processing style. *Cognitive Therapy Research*, 32, 66-82.
- Baron, K.G., Smith, T.W., Butner, J., Nealey-Moore, J., Hawkins, M.W. ve Uchino, B.N. (2007). Hostility, anger, and marital adjustment. Concurrent and prospective

- associations with psychosocial vulnerability. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 1-10.
- Baron, R.M. ve Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Barrett, L. F., Lane, D.L., Sechrest, L. ve Schwartz, G.E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1027-1035.
- Barrett, L.F. (2006). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 20-46.
- Barrett, L.F., Gross, J., Christensen, T.C. ve Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15, 713-724.
- Becker, G.S. (1973). A theory of marriage: Part I. *Journal of Political Economy*, 81, 813-846.
- Belsky, J., Spanier, G.B. ve Rovine, M. (1983). Stability and change in marriage across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 45, 567-577.
- Boden, M. T. ve Berenbaum, H. (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition and Emotion*, 21, 268-280.
- Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A. ve Widmer, K. (2001). Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up-study. *Swiss Journal of Psychology*, 60, 3-10.
- Bodenmann, G., Ledermann, T. ve Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationship*, 14, 551-569.

- Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T.N., Gmelch, S. ve Ledermann, T. (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 408-424.
- Bodenmann, G., Sandrine, P. ve Karen, K. (2006). Relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 20, 485-493.
- Bonanno, G.A., Goorin, L. ve Goifman, K.G. (2008). Sadness and Grief. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L.F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* içinde (797-810). New York: Guilford Press.
- Botwin, M. D., Buss, D.M. ve Shackelford, T.K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality*, 65, 107-136.
- Brody, L. (2001). *Gender, Emotion and The Family*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Brody, L. R., Müderrisoğlu, S. ve Nakash-Eisikovits, O. (2002). Emotions, defenses, and gender. R. F. Bornstein ve J. M. Masling (Ed.), *The Psychodynamics of gender and gender role* içinde (ss. 203-249). Washington, DC: American Psychological Association.
- Buck, R. (1991). Motivation, Emotion and Cognition: A developmental-Integrationists view. K.T. Strongman (Ed.), *International Review of Studies on Emotion* içinde (ss. 101-142). New York: John Wiley & Sons.

- Buck, R., Losow, J.I., Murphy, M.M. ve Costanzo, P. (1992). Social facilitation and inhibition of emotional expression and communication. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 962-968.
- Bulanda, J.R. ve Brown, S.L. (2007). Race-ethnic differences in marital quality and divorce. *Social Science Research*, 36, 945-967.
- Burr, W.R. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class sample. *Journal of Marriage and The Family*, 32, 29-37.
- Busby, D.M., Christensen, C., Crane, R.D. ve Larson, J.H. (1995). A revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and non-distressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital Family Therapy*, 21, 289-98.
- Byers, S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: a longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42, 113-118.
- Byers, S. ve Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *The Journal of Sex Research*, 36, 180-189.
- Camras, L., Kolmodin, K. ve Chen, Y. (2008). Mother' self-reported emotional expression in Mainland Chinese, Chinese American and European American families. *International Journal of Behavioral Development*, 32, 459-463.
- Carrere, S., Yoshimoto, D., Mittmann, A., Woodin, E.M., Tabares, A., Ullman, J., Swanson, C. ve Hawkins, M. (2005). The roles of marriage and anger dysregulation in biobehavioral stress responses. *Biological Research for Nursing*, 7, 30-43.
- Carstensen, L.L., Gottman, J.M. ve Levenson, R.W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, 10, 140-149.

- Chaplin, T.M., Cole, P.M. ve Zahn-Waxler, C. (2005). Parental socialization of emotion expression: Gender differences and relations to child adjustment. *Emotion*, 5, 80-88.
- Charania, M.R. ve Ickes, W. (2007). Predicting marital satisfaction: Social absorption and individuation versus attachment anxiety and avoidance. *Personal Relationship*, 14, 187-208.
- Ciarrochi, J., Heaven, P.C.L. ve Supavadeeprasit, S. (2008). The link between emotion identification skills and socio-emotional functioning in early adolescence: A 1-year longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 31, 656-582.
- Ciarrochi, J., Hynes, K. ve Crittenden, N. (2005). Can men do better if they try harder: Sex and motivational effects on emotional awareness. *Cognition and Emotion*, 19, 133-141.
- Clark, M.S. ve Brissette, I. (2000). Relationship beliefs and emotion: Reciprocal effects. N. H. Frijda, A.S.R. Manstead ve S. Bem (Ed.), *Emotion and beliefs: How feelings influence thoughts* içinde (ss. 212-240). Paris: Cambridge University Press.
- Clark, M.S. ve Finkel, E.J. (2005). Willingness to express emotion: The impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. *Personal Relationships*, 12, 169-180.
- Clark, M.S. ve Taraban, C. (1991). Reactions to and willingness to express emotion in communal and exchange relationships. *Journal of Experimental Social Psychology*, 27, 324-336.
- Conway, M. (2000). On the sex roles and representations of emotional experience: Masculinity, femininity and emotional awareness. *Journal of Sex Roles*, 43, 687-696.

- Cordova, J.V., Gee, C.B. ve Warren, L.Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a moderator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 218-235.
- Croyle, K.L. ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy, 28*, 435-444.
- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Anlara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Dahlen, E.R. ve Martin, R.C. (2005). The experience, expression, and control of anger in perceived social support. *Personality and Individual Differences, 39*, 391-401.
- Darwin, C. (1872/2001). *İnsan ve Hayvanlarda Beden Dili*. Çeviren: Orhan Tuncay, Gün Yayıncılık, İstanbul.
- Davila, J., Bradbury, T.N., ve Fincham, F.D. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between attachment and marital satisfaction. *Personal Relationships, 5*, 467-484.
- Davilla, J. ve Bradbury, T.N. (2001). Attachment Insecurity and the distinction between unhappy spouses who do and do not divorce. *Journal of Family Psychology, 15*, 371-393.
- Davis, M.H. ve Oathout, H.A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 397-410.
- Dawson, J.F., ve Richter, A.W. (2006). Interpreting interaction effects. Retrieved from <http://www.jeremydawson.co.uk/slopes.htm>. Erişim tarihi: 11 Haziran 2011.

- Dillaway, H. ve Broman, C. (2001). Race, class, and gender differences in marital satisfaction and divisions of household labor among dual-earner couples. *Journal of Family Issues*, 22, 309-327.
- Dizen, M., Berenbaum, H. ve Kerns, J.G. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*, 19, 1140-1157.
- Dökmen, Z.Y. ve Tokgöz, Ö. (2002). Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 9-13 Eylül 2002, ODTÜ, Ankara.
- Dosser, D., Balswick, J. ve Halverson. C. (1983). Situational context of emotional expression. *Journal of Counselling Psychology*, 30, 375-387.
- Driver, J.L. ve Gottman, J.M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, 43, 301-314.
- Ekman, P. (2003). Darwin, deception, and facial expression. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000, 205-221.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Henry Holt and Company.
- Elfenbein, H.A., Beaupre, M., Levesque, M. ve Hess, U. (2007). Toward a dialect theory: Cultural differences in the expression and recognition of posed facial expressions. *Emotion*, 7, 131-146.
- emotional equivalent of blindsight? *Biological Psychiatry*, 42, 834-844.
- Erbek, E., Baštepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R.L. (2005). Evlilik uyumu, *Düşünen Adam*, 18, 39-47.
- Erci, B. ve Ergin, R. (2005). Women's satisfaction with their marriage in Turkey. *Marriage and Family Review*, 37, 117-133.

- Feeney, J., Peterson, C. ve Noller, P. (2005). Equity and marital satisfaction over the family life cycle. *Personal Relationship*, 1, 83-99.
- Feeney, J.A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2, 143-159.
- Fincham, F.D. (1985). Attribution processes in distressed and nondistressed couples: II. Responsibility for marital problems. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 183-190.
- Fışıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16, 214-218.
- Fivush, R. ve Buckner, J.P. (2000). Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse. A.H. Fischer (Ed.), *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives* içinde (ss. 232-253). Paris: Cambridge University Press.
- Forgays, D.G, Forgays, D.K. ve Spielberger, C.D. (1997). Factor structure of the state-trait anger expression inventory. *Journal of Personality Assessment*, 69, 497-507.
- Fowers, B.J., Lyons, E.M. ve Montel, K.H. (1996). Positive marital illusions: Self-enhancement or relationship enhancement? *Journal of Family Psychology*, 10, 192-208.
- Fredrickson, B.L. ve Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B.L.(2004).The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions: Biological Sciences (The Royal Society of London)* 359, 1367-1377.

- Frye, N.E. ve Karney, B.R. (2006). The proximal and distal context of aggressive behaviors in marriage: A longitudinal study of newlyweds. *Journal of Family Psychology, 20*, 12-20.
- Gaelick, L., Bodenhausen, G.V. ve Wyer, R.S. (1985). Emotional communication in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*, 1246-1265.
- Gasper, K. ve Bramesfeld, K.D. (2006). Should I follow my feelings? How individual differences in following feelings influence affective well-being, experience, and responsiveness. *Journal of Research in Personality, 40*, 986-1014.
- Gasper, K. ve Clore, G.L. (2000). Do you have to pay attention to your feelings to be influenced by them? *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 698-71.
- Gaughlin, J.P., Huston, T.L. ve Houts, R.M. (2000). How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 326-336.
- Glenn, N.D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and Family, 52*, 818-831.
- Gohm, C.L. ve Clore, G.L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition and Emotion, 16*, 495-518.
- Gottman, J.M. ve Levenson, R.W. (2002). A two-factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses using 14-year longitudinal data. *Family Processes, 41*, 83-96.
- Graham, J.M. ve Coloney, C.W. (2006). The role of marital attributions in the relationship between life stressors and marital quality. *Personal Relationship, 13*, 231-241.

- Graham, S.M., Huang, J.Y., Clark, M.S. ve Helgeson, V.S. (2008). The positive of negative emotions: Willingness to express negative emotions promotes relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 394-406.
- Gray-Little, B. ve Burks, N. (1983). Power and satisfaction in marriage: A review and critique. *Psychological Bulletin*, 93, 513-538
- Gross, J.J. ve John, O.P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 435-448.
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationships between self-construals and marital quality*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Guerrero, L.K. (1994). “‘I’m so mad I could scream.’” The effects of anger expression on relational satisfaction and communication competence. *Communication Journal*, 59, 125-141.
- Guerrero, L.K., La Valley, A.G. ve Farinelli, L. (2008). The experience and expression of anger, guilt, and sadness in marriage: An equity theory explanation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 699-724.
- Guerrero, L.K., ve Andersen, P.A. (2000). Emotion in close relationships. C. Hendrick ve S. Hendrick (Ed.), *Close relationships: A sourcebook* içinde (ss. 171-183). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Halford, W.K., Sanders, M.R. ve Behrens, B.C. (2000). Repeating the errors of our parents? Family-of-Origin spouse violence and observed conflict management in engaged couples. *Family Process*, 39, 219-235.

- Hall, J.A. ve Matsumoto, D. (2004). Gender differences in judgments of multiple emotions facial expressions. *Emotion*, 4, 201-206.
- Harris, P.L. ve Saarni, C. (1989). Children's understanding of emotion: An introduction. C. Saarni ve P.L. Harris (Eds.), *Children's understanding of emotion* içinde (ss.3-24). New York: Cambridge University Press.
- Hatfield, E., Traupmann, J. ve Walster, G.W. (1978). Equity and extramarital sexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 7, 127-141.
- Haydon, K.C. ve Shilkret, R. (2001, Nisan). *Attachment style, emotional expressiveness, and guilt among college women*. Poster olarak Biennial Meetings of Society for Research in Child Development'da sunulmuştur, Minneapolis.
- Heaven, P.C.L., Ciarrochi J. ve Hurrell K. (2010). The distinctiveness and utility of a brief measure of alexithymia for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 49, 222–227.
- Hee Yoo, S., Clark, M.S., Jr Lemay, E.P., Salovey, J.P. ve Monin, J. K. (2011). Responding to partners' expression of anger: The role of communal motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 229-241.
- Hemenover, S.H. (2003). The good, the bad, and the healthy: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilient self-concept and psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1236-1244.
- Hendrick, S.S. ve Hendrick, C. (1997). Love and satisfaction. R.J. Sternbeg ve M. Hojjat (Ed.), *Satisfaction in close relationship* içinde (ss. 56-79). New York: The Guilford Press.

- Hogan, B.E. ve Linden, W. (2004). Anger response styles and blood pressure: At least don't ruminate about it! *Annals of Behavioral Medicine*, 27, 38–49.
- Hortaçsu, N. (1999). Transition to Parenthood: The Turkish Case. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14, 325-343.
- Hortaçsu, N. (2007). Family-versus couple-initiated marriages in Turkey: Similarities and differences over the family life cycle. *Asian Journal of Social Psychology*, 10, 103-116.
- Hortaçsu, N. ve Karancı, A.N. (1987). Premarital breaksup in a turkish sample: Perceived reasons, attributional dimensions and affective reactions. *International Journal of Psychology*, 22,57-74.
- Humphreys, T. P. ve Wood, L. M. ve Parker, J.D.A. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 46, 43-47.
- Hünler, O. S. (2002). *The effects of religiousness on marital satisfaction and the mediator role of perceived marital marital problem solving abilities between religiousness and marital satisfaction relationship*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- İmamoğlu, E. O. ve Yasak, Y. (1997). Dimensions of marital relationships as perceived by Turkish husbands and wives. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 123, 211-232.
- Irwin, H.J. ve Melbin-Helberg, E.B., (1997). Alexithymia and dissociative tendencies. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 159–166.

- Johnson, M.D. (2002). The observation of specific affect in marital interactions: Psychometric properties of a coding system and a rating system. *Psychological Assessment, 14*, 423-438.
- Johnson, M.D., Cohan, C.L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R.D., Karney, B.R., Sullivan, K.T. ve Bradbury, T.N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 15-27.
- Kamm, S. ve Vanderberg, B. (2001). Grief communication, grief reactions and marital satisfaction in bereaved parents. *Death Studies, 25*, 569-582.
- Kang, S., Shaver, P.R., Sue, S., Min, K. ve Jing, H. (2003). Specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 1596-1608.
- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry, 12*, 24-29.
- Karney, B.R. ve Bradbury, T.N. (2000). Attributions in marriage: State or trait? A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 295–309.
- Kashani, J.H., Canfield, L.A., Soltys, S.M. ve John C.R. (1995). Psychiatric inpatient children's family perceptions and anger expression. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 3*, 13-18.
- Keltner, D. ve Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion, 13*, 505-521.

- Kennedy-Moore, E. ve Watson, J.C. (1999). The myth of emotional venting. P. Salovey, (Ed.), *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies* içinde (ss. 25-62). New York: The Guilford Press.
- Kennedy-Moore, E. ve Watson, J.C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5, 187-212.
- Kerr, S.L., Melley, A.M., Travea, L. ve Pole, M. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research*, 1, 108-123.
- King, L.A. ve Emmons, R.A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- King, L.A. ve Miner, K.A. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 220-230.
- Koçak, G. (2009). *Cinsel benlik şemaları: Özdoyum ve cinsel etkinlik sıklığı, cinsel doyum ve evlilik uyumu üzerindeki etkilerinin bir araştırması*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kopper, B.A. (1993). Role of gender, sex role identity, and type a behavior in anger expression and mental health functioning. *Journal of Counseling Psychology*, 40, 232-237.
- Kopper, B.A. ve Epperson, D.L. (1996). Experience and expression of anger: Relationships with gender, gender role socialization, depression, and mental health functioning. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 158-165.

- Kottak, C.P. (2001). *Antropoloji: İnsan Çeşitliliğine Bir Bakış*. Ankara: Ütopya Yayın Evi
- Kring, A.M., Smith, D.A., ve Neale, J.M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- Kring, A. M. (2000). Gender and Anger. A.H. Fischer (Ed.), *Gender and Emotion* içinde (ss. 211-231). Cambridge: Cambridge University Press.
- Kring, A. M. ve Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 686-703.
- Kruglanski, A.W. ve Gigerenzer, G. (2011). Intuitive and deliberate judgements are based on common principles. *Psychological Review*, 118, 97-109.
- Kudiaki, Ç. (2002). *Cinsel doyum ile evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kurdek, L.A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67, 68-84.
- Lambie, J.A. (2008). What is awareness of emotion and how does it aid rational decision making? : Reply to Ellis. *Consciousness and Cognition*, 17, 974-980.
- Lane, R.D., Ahern, G.L., Schwartz, G.E. ve Kaszniak, A.W. (1997). Is alexithymia the
- Lane, R.D., Quinlan, D.M., Schwartz, G.E., Walker, P.A. ve Zeitlin, S.B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental Measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55, 124-134.

- Langens, T.A. ve Schöler, J. (2005). Written emotional expression and emotional well-being: The moderating role of fear rejection. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 818-830.
- Lavee, Y. ve Ben-Ari, A. (2004). Emotional expressiveness and neuroticism: Do they predict marital quality? *Journal of Family Psychology*, 18, 620-627.
- Lee, V. ve Wagner, H. (2002). The effect of social presence on the facial and verbal expression of emotion and the interrelationships among emotion components. *Journal of Nonverbal Behavior*, 26, 3-25.
- Levinger, G. ve Huston, T. (1990). The social psychology of marriage. F. D. Fincham ve T. N. Bradbury (Ed.), *The psychology of marriage* içinde (ss. 19-59). New York: The Guilford Press.
- Lindsey, E.W., Lewis-MacKinnon, C., Campbell, J., Frabutt, J.M. ve Lamb, M.E. (2002). Marital conflict and boys' peer relationships: The mediating role of mother-son emotional reciprocity. *Journal of Family Psychology*, 16, 466-477.
- Lischetzke, T. ve Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion*, 3, 361-377.
- Lischetzke, T., Cuccodoro, G., Gauger, A., Todeschini, L. ve Eid, M. (2005). Measuring affective clarity indirectly: Individual differences in response latencies of state affect ratings. *Emotion*, 5, 431-445.
- Litzinger, S. ve Gordon, K.C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31, 409-424.

- Locke, H.J. ve Wallace, K.M. (1959). Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251-255.
- Long, E.C.J. (1994). Maintaining a stable marriage perspective taking as a predictor or a propensity to divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 21, 121-138.
- Lumley, M.A. (2004). Alexithymia, emotional disclosure, and health: A program of search. *Journal of Personality*, 76, 1271-1300.
- Lundh, L. ve Simonsson-Sarnecki, M., (2001). Alexithymia, emotion, and somatic Complaints, *Journal of Personality*, 69, 483-510.
- Markman, H. J. (1991). Backwards in to the future of couples therapy and couples therapy research: A comment on Jacobson. *Journal of Family Psychology*, 4, 416-425.
- Markman, H.J., Renick, M.J., Floyd, F. J., Stanley, S.M. ve Clement, M. (1993). Preventing marital stress through communication and conflict management training: A 4- and 5- year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.
- Marsh, K.L. ve Webb, W.M., (1996). Mood uncertainty and social comparison: implications for mood management. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11, 1-26.
- Matson, R.E., Frame, L.E. ve Johnson, M.D. (2010). Premarital affect as a predictor of postnuptial marital satisfaction. *Personal Relationships*, 18, 1-15.
- Matsumoto, D. (1990). Cultural similarities and differences in display rules. *Motivation and Emotion*, 14, 195-213.
- Matsumoto, D. ve Kupperbusch, C. (2001). Idiocentric and allocentric differences in emotional expression, experience, and the coherence between expression and experience. *Asian Journal of Social Psychology*, 4, 113-131.

- Metts, S. ve Planalp, S. (2002). Emotional communication. M.L. Knapp ve J.A. Daly, (Ed.), *Handbook of interpersonal communication* içinde (ss. 339-373). California: Sage Publications.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149-168.
- Miles, H.J. ve Gross, J.J. (1999). Emotion suppression. D. Levinson, J.J. Ponzetti ve P.F. Jorgenson (Eds.), *Encyclopedia of human emotions* içinde (ss.237-241).New York: Macmillan
- Mills, J., Clark, M.S., Ford, T.E. ve Johnson, M. (2004). Measurement of communal strength. *Personal Relationships*, 11, 213-230.
- Monin, J.K., Martire, L.M., Schulz, R. ve Clark, M.S. (2009). Willingness to express emotions to caregiving spouses. *Emotion*, 9, 101-106.
- Murray, S.L. ve Holmes, J.G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 586-604.
- Neyem, A., Aracena, C., Collazos, C. ve Alarcon, R. (2007). Designing emotional awareness devices: What one sees is what one feels. *Ingeniare. Revista chilena de ingeniería*, 15, 227-235.
- Noller, P., Feeney, J.A. ve Peterson C. (2001). Relationships in middle age. W.P. Robinson (Ed.), *Personal relationships across the lifespan* içinde (ss.106-118). Hove: Psychology Press.
- Noller, P., Feeney, J.A. ve Blakeley-Smith, A. (2000). Handling pressure for change marriage: Making attributions for relational dialects. V. Manusov ve J. Harvey

- (Ed.), *Attributions, communication behavior and close relationships* içinde (ss.153-172). Cambridge: Cambridge University Press.
- Novick-Kline, P., Turk, C.L., Mennin, D., S., Hoyt, E.A. ve Gallagher, C.L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 557-572.
- Oatley, K., Keltner, D. ve Jenkins, J. J. (2006). *Understanding emotions*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Papp, L.M., Kouros, C.D. ve Cummings, E.M. (2010). Spouses' emotions in marital conflict interactions: Empathic accuracy, assumed similarity, and the moderating context of depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 367-387.
- Parker, J.D.A., Taylor, G.J., ve Bagby, R.M. (2003). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale--III: Reliability and factorial validity in a community population. *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 269-275.
- Parrot, W.G. (2001). Emotions in social psychology: Volume overview. W.G. Parrot (Ed.), *Emotions in social psychology* içinde (ss.1-20). Philadelphia: Psychology Press.
- Pennebaker, J.W. (1995). *Emotion, disclosure ve health*. Washington DC: American Psychological Association.
- Petrie, K.J., Booth, R.J. ve Pennebaker, J.W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1264-1272.
- Pollatos, O., Schubo, A., Herbert, B.M., Matthias, E. ve Schandry, R., (2008). Deficits in early emotional reactivity in alexithymia. *Psychophysiology*, 45, 839–846.

- Prinz, J.J. (2005). Emotions, embodiment, and awareness. In Barrett, L. F., Niedenthal, P. M. Winkielman, P. (Eds), *Emotion and consciousness*. (ss. 363-379). Newyork: The Guilford Press.
- Ratra, A. ve Kaur, P. (2004). Marital preparedness, marital satisfaction and economic status. *Journal of Human Ecology*, 15, 27-29.
- Rauer, A.J. ve Volling B.L. (2005). The role of husbands' and wives' emotional expressivity in the marital relationship. *Sex Roles*, 52, 577-586.
- Reis, H.T. (2001). Relationship Experiences and Emotional Well-Being. C.D. Ryff ve B. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships and health* içinde (57-95). NewYork: Oxford University Press.
- Rholes, W.S., Simpson, J.A., Campbell, L. ve Grich, J. (2001). Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 421-435.
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A.C., Meerum Terwogt, M., ve Ly, V. (2008). Emotional awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The emotion awareness questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*, 45, 756-761.
- Rivers, A.E., Brackett, M.A., Katulak, N.A. ve Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotion in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393-427.
- Rochman, D., Diamond, G.M. ve Amir, O. (2008). Unresolved anger and sadness: Identifying vocal acoustical correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 505-517.

- Rogge, R.D. ve Bradbury, T.N. (1999). Till violence does us part: The differing roles of communication and aggression in predicting adverse marital outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 340-351.
- Rollins, J.M. (1961). Notes on the measurement of marital happiness. *The Family Life Coordinator*, 10, 19-21.
- Ross, C.E. ve van Willigen, M. (1996). Gender, parenthood, and anger. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 572-584.
- Ross, C.E., Mirovsky, J. ve Goldsteen, K. (1990). The impact of the family life on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1059-1078.
- Russells, R.J.H. ve Wells, P.A. (1994). Predictors of happiness in married couples. *Personality and Individual Differences*, 17, 313-321.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. ve Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. J.W. Pennebaker (Ed), *Emotion, disclosure and health* içinde (ss. 125-154). Washington, DC : American Psychological Assn.
- Sanford, K. (2007). Hard and soft emotion during conflict: Investigating married couples and other relationships. *Personal Relationships*, 14, 65-90.
- Sanford, K. ve Rowatt, W.C. (2004). When is negative emotion positive for relationships? An investigation of married couples and roommates. *Personal Relationships*, 11, 329-354.
- Schafer, R.B. ve Keith, P.M. (1980). Equity and depression among married couples. *Social Psychology Quarterly*, 43, 430-435.

- Schafer, R.B. ve Keith, P.M. (1981). Equity in marital roles across the family life cycle. *Journal of Marriage and Family*, 43, 359-367.
- Scherer, K.R. ve Ceschi, G. (2000). Criteria for emotion recognition from verbal and nonverbal expression: Studying baggage loss in the airport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 327-339.
- Sim, L. ve Zeman, J. (2004). Emotion awareness and identification skills in adolescent girls with bulimia nervosa. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 760-771.
- Simpson, J.A., Collins, W.A., Tran, S. ve Haydon, K.C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 355-367.
- Smith, T.W., Sanders, J.D. ve Alexander, J.F. (1990). What does the cook and medley hostility scale measure? Affect, behavior, and attributions in the marital context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 699-708.
- Smits, D.J.M., de Boeck, P. ve Vansteelandt, K. (2004). The inhibition of verbally aggressive behavior. *European Journal of Personality*, 18, 537-555.
- Smyth, J.M. (1998). Written emotional expression: Effects sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- Solomon, R.C. (2007). *True to our feelings: What our emotions are really telling us*. Oxford: Oxford University Press.
- Spanier, G. B. (1976). New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38, 15-28.

- Spanier, G.B. ve Lewis, R.A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and The Family*, 82, 825-839.
- Sperberg, E.D. ve Stabb, S.D. (1998). Depression in women as related to anger and mutuality in relationships. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 223-238.
- Sprecher, S. (2002). Sexual Satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39, 190-196.
- Sprecher, S. ve Regan, P.C. (2000). Sexuality in a relational context. C. Hendrick ve S. S. Hendrick (Ed.), *Close relationships: A sourcebook* içinde (ss. 217-227). California: Sage Publications.
- Stack, S. ve Eshleman, J.R. (1998). Marital status and happiness: A 17-Nation Study. *Journal of Marriage and Family*, 60, 527-536.
- Strongman, K.T. (1996). *The psychology of emotion: theories of emotion in perspective*. Sussex: John Wiley & Sons.
- Swinkels, A. ve Giuliano, T.A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Taylor, S.E. ve Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Thompson, R.J., Dizen, M., ve Berenbaum, H. (2009). The unique relations between emotional awareness and facets of affective instability. *Journal of Research in Personality*, 43, 875-879.

- Thomsen, D.G. ve Gilbert, D.G. (1998). Factors characterizing marital conflict states and traits: Physiological, affective, behavioral and neurotic variable contributions to marital conflict and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 25, 833-855.
- Trierweiler, L.I., Eid, M. ve Lischetzke, T. (2002). The structure off emotional expressivity: Each emotion counts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1023-1040.
- Turner, J.S. ve Helms, D. B. (1988). *Marriage and Family: Traditions and Transitions*. Florida: Harcourt Brace Jovanovich
- Tutarel-Kıslak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum: Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2, 35-42.
- Tutarel-Kıslak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum: Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3, 61-68.
- Utne, M.K., Hatfield, E., Traupmann, J. ve Greenberger, D. (1984). Equity, marital satisfaction, and stability. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 323-332.
- Vaillant, C.O. ve Vaillant, G.E. (1993). Is the U-curve of marital satisfaction an illusion? 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 55, 230-239.
- Van Kleef, G.A. (2009). How emotions regulate social life: The emotions as social information (EASI) model. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 184-188.

- Vanheule, S., Desmet, M. ve Meganck, R. (2006). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, *63*, 109–117.
- Waldinger, R.J., Hauser, S.T., Schulz, M.S., Allen, J.P. ve Crowell, J.A. (2004). Reading others' emotions: The role of intuitive judgements in predicting marital satisfaction, quality, and stability. *Journal of Family Psychology*, *18*, 58-71.
- Wilkowski, B.M. ve Robinson, M.D. (2008.) The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An Integrative analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *12*, 3-21.
- Wismeijer, A.A.J., Van Assen, M.A.L.M., Sijtsma, K. ve Vingerhoets, A.J. J. M. (2009). Is negative association between self-concealment and subjective well-being mediated by mood awareness? *Journal of Social and Clinical Psychology*, *28*, 728-748.
- Wong, S., Bond, M.H. ve Mosquera, P.M.R. (2008). The influence of cultural value orientations on self-reported emotional expression across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *39*, 224-229.
- Wright, C.I. ve Busby, D.M. (1997). Relationship satisfaction: Impact and consequences for women's emotional health and treatment. *Contemporary Family Therapy*, *19*, 443-460.
- Yasan, A. ve Gürgen, F. (2009). Marital satisfaction, sexual problems, and possible difficulties on sex therapy in traditional Islamic culture. *Journal of Sex and Marital Therapy*, *35*, 68-75.
- Yelsma, P. ve Marrow, S. (2003). An examination of couples' difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction. *The Journal of Family Communication*, *3*, 41-62.

- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık
- Zenter, M.R. (2005). Ideal mate personality concepts and compatibility in close relationships: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 242–256.

EKLER

Ek-1: Demografik Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma evlilik ve duygular konusunun araştırıldığı bir yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Lütfen her sayfanın başında verilen açıklama doğrultusunda, her ifade için size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyin. Vereceğiniz yanıtlarda doğru ya da yanlış aranmayacak; değerlendirmeleriniz gizli tutulacaktır. Araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi adına samimi yanıtlar vermeniz çok önemlidir.

İçtenlikle yanıtlayacağınıza inanıyorum, katkılarınız için teşekkür ediyorum.

Psikolog Ayçin Civan

Mersin Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

aycincivan@hotmail.com

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Eğitim düzeyiniz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

Kaç yıllık evlisiniz? :

Bu ilk evliliğiniz mi? : Evet () Hayır ()

Çocuğunuz var mı? Evet () Hayır ()

Kaç çocuğunuz var? :

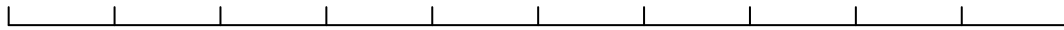
Çocuğunuz/çocuklarınız kaç yaşında? :

Görücü usulü mü, flört ederek mi evlendiniz? : Görücü usulü () Flört ederek ()

Eşinizin ailesi ile ilişkinizi aşağıdaki cetvel üzerinde (X) işareti koyarak değerlendiriniz.

Çok kötü

Çok iyi



0

5

10

Ek-2: Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

Aşağıdaki konularda eşinizle anlaşp anlaşamadığınızı ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman anlaşamayız	Nadiren anlaşırız	Bazen anlaşırız	Oldukça sık anlaşırız	Çoğu zaman anlaşırız
1	Dini konular					
2	Muhabbet-sevgi gösterme					
3	Temelkararların alınması					
4	Cinsel yaşam					
5	Geleneksellik					
6	Mesleki kararlar					

Aşağıda eşinizle ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça sık	Çoğu zaman
7	İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkta tartışrsınız?					
8	Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?					
9	Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?					
10	Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?					
11	Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?					
12	Ne sıklıkla teşvik edici fikir alışverişinde bulunursunuz?					
13	Ne sıklıkla bir iş üzerinde birlikte çalışrsınız?					
14	Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışrsınız?					

Ek-3: Duygudurum Farkındalığı Ölçeği*

Aşağıdaki cümleler sizin duygu durumlarınız ve duygularınızla ilgilidir. Her bir cümleye ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı cümlenin yanında yer alan rakamlara işaret koyarak belirtiniz. Yanıtlarınızı lütfen diğerlerinin nasıl hissettiği ya da bir kişinin nasıl hissetmesi gerektiğine dayalı olarak değil, bir birey olarak SİZİN nasıl hissettiğinize dayanarak veriniz.

		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Hislerimi isimlendirmede çok zorlanırım.						
2	Gün boyu kendimi duygu durumum hakkında düşünürken bulurum.						
3	Sıklıkla duygu durumumu değerlendiririm.						

*Ölçme aracının tamamı Ar.Gör. Ayçin Civan'dan (aycincivan@hotmail.com) temin edilebilir.

Ek-4: Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri**

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

Eşim beni MUTLU EDECEK bir şey yaptığında;

	Hiçbir zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Gülerim.				
2. Ben de onu mutlu edecek şeyler söylerim.				

Eşim beni ÖFKELENDİRECEK bir şey yaptığında;

	Hiçbir zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Ben de onu öfkeliendirecek şeyler söylerim.				
2. Uyarırım.				

Eşim beni ÜZECEK bir şey yaptığında;

	Hiçbir zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Yüzümü asarım.				
2. Üzüntümü ifade ederim.				

**Ölçme aracının tamamı Mersin Üniversitesi psikoloji bölümü öğretim üyesi Yrd. Doç.Dr.Arzu Araz'dan (arzuar34@yahoo.com.tr) temin edilebilir.