



Article Information

Article Type: Research Article

This article was checked by iThenticate.

Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17121/ressjournal.3720>

ArticleHistory:

Received

05/12/2025

Accept

16/01/2026

**Available
online**

19/01/2026

THE EXAMINATION OF EMOTIONAL EXPRESSION AND RELATIONSHIP SATISFACTION IN THE EXAMPLE OF THE MOVIE MARRIAGE STORY

DUYGU İFADE ETME VE İLİŞKİ DOYUMUNUN EVLİLİK HİKÂYESİ (MARRIAGE STORY) FİLMİ ÖRNEĞİNDE İNCELENMESİ

Emre Gökdeniz¹
Mustafa Türkmen²

Abstract

The expression of emotions in romantic relationships plays a decisive role in determining relationship quality and relationship satisfaction. The suppression, delay, or destructive expression of emotions may lead to a decrease in relationship satisfaction and communication breakdowns between partners. This study examines the relationship between emotional expression and relationship satisfaction through the film Marriage Story (2019), directed by Noah Baumbach. The study was conducted using a qualitative research design based on document analysis. Five critical scenes representing different stages of the relationship were selected from the film, and the characters' emotional expression behaviors and levels of relationship satisfaction were analyzed within a theoretical framework. The findings indicate that positive and open emotional expression is predominant during periods of high relationship satisfaction, whereas relationship satisfaction decreases significantly in processes where emotions are suppressed or not expressed. Additionally, it was observed that emotions suppressed over long periods may be expressed in an uncontrolled and destructive manner, leading to irreversible damage to the relationship. In contrast, the emotional expression observed in the final scene suggests that even after the romantic relationship has ended, a form of relationship satisfaction can be re-established at a human and interpersonal level. This study makes visible the relationship between emotional expression and relationship satisfaction through a cinematic example and demonstrates that film analysis can serve as a functional tool for concretizing psychological concepts.

Keywords: Emotional Expression, Relationship Satisfaction, Film Analysis

Özet

Romantik ilişkilerde duyguların ifade edilmesi, ilişkinin niteliği ve ilişki doyumu üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Duyguların bastırılması, gecikmesi ya da yıkıcı biçimde ifade edilmesi, ilişki doyumunun azalmasına ve çiftler arasında iletişim kopukluklarına yol açabilmektedir. Bu çalışmada, duygu ifade etme davranışı ile ilişki doyumu arasındaki ilişki, Noah Baumbach'ın yönettiği Evlilik

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, emregokdeniz407@gmail.com, ORCID: 0009-0001-1884-4047

² Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, mturkmen@comu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1797-7494

Hikâyesi (Marriage Story, 2019) filmi örneğinde incelenmiştir. Çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi deseniyle yürütülmüştür. Filmde yer alan ve ilişkinin farklı evrelerini temsil eden beş kritik sahne seçilmiş; bu sahnelerdeki karakterlerin duygu ifade etme davranışları ile ilişki doyumu düzeyleri kuramsal çerçeve doğrultusunda analiz edilmiştir. Bulgular, ilişkinin yüksek doyum düzeyine sahip olduğu dönemlerde olumlu ve açık duygu ifadesinin baskın olduğunu; duyguların bastırıldığı ve ifade edilmediği süreçlerde ise ilişki doyumunun belirgin biçimde azaldığını göstermiştir. Ayrıca, uzun süre bastırılan duyguların kontrolsüz ve yıkıcı bir biçimde dışa vurulmasının, ilişkinin geri dönülemez biçimde zarar görmesine yol açtığı görülmüştür. Buna karşın, final sahnesinde gözlemlenen duygu ifade etme davranışının, romantik ilişki sona erse bile insani düzeyde bir ilişki doyumunun yeniden kurulmasına olanak tanıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma, romantik ilişkilerde duygu ifade etme davranışı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin sinema örneği üzerinden görünür kılmakta ve film analizlerinin psikolojik kavramların somutlaştırılmasında işlevsel bir araç olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu İfade Etme, İlişki Doyumu, Film Analizi

GİRİŞ

Romantik ilişkiler, bireylerin hem psikolojik açıdan hem de sosyal açıdan iyi oluş süreçlerinde kritik bir öneme sahiptir (Kansky, 2018). Bu ilişkiler, sosyal bağlamda kişinin yaşamındaki en önemli sosyal etkileşimlerden biridir (Mikulincer ve Shaver, 2007). İnsan; doğası gereği anlaşılma, değer görme ve duygusal paylaşımda bulunma ihtiyacı duymaktadır ve bu ihtiyaçlarını büyük oranda bu yakın ilişkiler yoluyla karşılamaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Ancak bir ilişkinin sürdürülebilirliği ve niteliği, sadece sevginin varlığına değil; bu sevginin ve diğer duyguların partnerler arasında nasıl ifade edildiğine de bağlıdır. Bu noktada "duygu ifade etme", ilişkinin dinamiklerini belirleyen temel bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygu ifade etme; bireyin iç dünyasındaki hisleri, sözel veya sözel olmayan kanallarla karşı tarafa iletme süreci olarak tanımlanmaktadır (Benson, 1967). Duygu ifade etme davranışı kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Bu bireysel farklılıklar, çocuğun doğuştan sahip olduğu mizaç özellikleri ile bakım verenlerin tutumları ve sosyalleştirme tarzlarının etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Bu bağlamda çocuk, duygularını düzenleme ve ifade etme becerilerini; başta anne ve baba olmak üzere, yakın çevresiyle kurduğu sürekli ve karşılıklı etkileşimler aracılığıyla edinmektedir (Malatesta vd., 1989). Dael ve diğerlerine (2012) göre, duyguların ifade edilmesi yalnızca yüz ifadeleri ve ses tonları gibi bilinen kanallarla kısıtlı kalmayıp, çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve bu durum, vücut hareketleri ve duruşu gibi görsel iletişim kanallarının da duyguları başkasına geçirmede önemli bir rol üstlenmesini sağlamaktadır. Kişinin el ve kol hareketleri, oturma pozisyonları gibi sinyaller, bireyler tarafından kişinin hangi duyguyu ifade ettiğinin net bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Duyguları ifade etmede önemli olan bireyin kendi duygularının farkında olması ve bunları istediği şekilde ortaya koyabilmesidir (Kuyumcu, 2011). Duygu ifade etme, sadece bilgi verme işlevi taşımakla kalmaz, aynı zamanda karşıdaki bireyin davranışlarını etkileme amacını da taşıyabilmektedir (Van Kleef vd., 2015). Rafaeli ve Sutton (1989), ifade edilen duyguların, muhatabın davranışlarında istenilen ya da istenmeyen değişikliklere yol açabildiğini, böylece duygu ifade etme davranışının sosyal sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur. Bireyin duygularını etkili bir şekilde ifade edebilmesi, hayat kalitesini olumlu etkilerken, duygularını yeterince ifade edememesi ise sosyal ilişkilerinde zorluklarla karşılaşmasına yol açabilmektedir (Öksüz, 2005). Olumsuz duyguları ifade etme davranışı, kişinin sadece duygu dışavurumu gerçekleştirmesini sağlamaz aynı zamanda içgörüyü kolaylaştırarak hissedilen duygunun sebeplerini bulmasına yardımcı olur. Kennedy-Moore ve Watson (2001), olumsuz duyguları ifade etmenin, bireyin

yaşadığı sorunun çözüme ulaşması için kritik bir görev üstlendiğini belirtmektedir. Duygu ifade etme, bireysel işlevlerinin yanı sıra, ilişki dinamiklerini ve partnerler arası etkileşimi de doğrudan etkileyen bir kavram olarak ele alınmaktadır. Alanyazında, duyguların açık ve yapıcı ifadesinin ilişkisel yakınlığı artırdığı; bastırılması, yok sayılması ya da saldırgan bir tutumla dışa vurulmasının ise ilişki doyumunu ciddi oranda zedelediği vurgulanmaktadır (Croyle ve Waltz, 2002; Guerrero vd., 2009; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012; Yelsma ve Marrow, 2003).

Romantik ilişkilerin devamlılığı ve niteliği, bireylerin ilişkiden elde ettikleri doyum düzeyiyle yakından ilişkilidir. İlişki doyumu, bireyin ilişkisinden aldığı genel tatmin ve mutluluk düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Çoban, 2021). Bu kavram, ilişkinin niteliğine ilişkin bireysel bir değerlendirmeyi ifade etmektedir. İlişki doyumu, nesnel ölçütlerden çok, bireyin ilişkiyi öznel deneyimleri çerçevesinde nasıl değerlendirdiğiyle ilişkilidir (Hendrick, 1988). Bu durum, ilişki doyumunun bireysel algılar ve duygusal yaşantılar doğrultusunda şekillendiğini ve her birey için farklılık gösterebildiğini ortaya koymaktadır. İletişim çatışmaları, duygusal kopukluk ve partneri tarafından yok sayılma hissi, ilişki doyumunu azaltarak bireylerde kaygı ve stres düzeyini artırabilmektedir (Eğeci ve Gençöz, 2006). Partnerlerin birbirlerini yargılamadan dinleyebilmesi ve duygularını, ihtiyaçlarını açıkça ifade etmesi, ilişkideki tatmin düzeyini doğrudan artırmaktadır (Meeks vd., 1998). Özellikle eşler arasındaki duygu ifade etme davranışının niteliği, ilişkinin geleceği üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Partnerler arasındaki iletişimin niteliği, çatışmaların ele alınış biçimi, empatik anlayış ve ilişkide duygusal desteğin varlığı, romantik ilişkilerde doyumun önemli bileşenleri olarak değerlendirilmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Duyguların doğru yönetilemediği ve sağlıklı bir zeminde ifade edilemediği durumlarda, ilişki bir destek kaynağı olmaktan çıkıp psikolojik bir çatışma alanına dönüşebilmektedir (Mazzuca vd., 2019). İlişki doyumunun önemi, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması açısından da kritik bir role sahiptir. İlişki doyumu yüksek bir ilişki içinde olmak, bireyin aidiyet ihtiyacını karşılayarak yalnızlık hissini azaltmakta ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Mellor vd., 2008). Bununla birlikte, ilişki doyumunun yüksek olmasının bireylerin fiziksel sağlık durumları, öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal işlevsellikleri üzerinde olumlu katkılar sağlayabileceği; özellikle stresli yaşam dönemlerinde destekleyici ve koruyucu bir rol üstlenebileceği ifade edilmektedir (Nar vd., 2022). İlişki doyumunun düşük olduğu ilişkilerde ise, bireyler anksiyete ve depresyon gibi sorunlara karşı daha savunmasız durumda olmaktadır. (Braithwaite ve Holt-Lunstad, 2017).

"Evlilik Hikâyesi (Marriage Story)" (2019) filmi, bir evliliğin çözülme sürecini ve bu süreçte yaşanan duygusal dalgalanmaları gerçekçi bir dille ele alarak, duygu ifade etme güçlüklerinin ilişki doyumu üzerindeki etkilerini gözler önüne sermektedir. Bu çalışmada duygu ifade etme ve ilişki doyumu kavramları "Evlilik Hikâyesi" filmi örneğinde incelenmektedir. Filmde, tiyatro yönetmeni Charlie ve oyuncu eşi Nicole arasındaki boşanma süreci, iletişim kopuklukları ve duygusal patlamalar ekseninde anlatılmaktadır. İncelenen film, ilişkinin bitiş sürecinde duyguların nasıl ifade edildiğini (veya edilemediğini), bu durumun ilişki doyumunu nasıl etkilediğini keşfetmeye yönelik bir vaka çalışması görevi görmektedir. Bu çalışma, duygu ifade etme davranışı ve ilişki doyumu kavramlarının birbiriyle olan ilişkisini vurgulamayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, duygu ifade etme ve ilişki doyumu kavramlarının orijinal adı "Marriage Story" olan "Evlilik Hikâyesi" filmi çerçevesinde incelendiği betimsel bir çalışmadır.

Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, sadece ek bir veri kaynağı olarak değil, aynı zamanda bağımsız ve tek başına bir araştırma deseni olarak da uygulanabilmektedir (Yıldırım, 1999). Bu yöntem; araştırma konusuyla ilgili bilgi değeri taşıyan her türlü yazılı belgenin ve görsel materyalin toplanarak çözümlenmesi süreci olarak tanımlanmaktadır. Doküman analizi kapsamında veri kaynağı olarak yalnızca yazılı belgelerden değil; aynı zamanda film, video kayıtları ve fotoğraflar gibi görsel-işitsel materyallerden de yararlanılmaktadır (Bryman, 2012).

Çalışma Materyali

Bu çalışmanın materyalini, Noah Baumbach tarafından yönetilen ve orijinal adı Marriage Story olan Evlilik Hikâyesi (2019) filmi oluşturmaktadır. Film, romantik bir ilişkinin farklı evrelerinde duygu ifade etme biçimlerini ve ilişki doyumundaki değişimleri görünür kılmaya nedeniyle çalışma materyali olarak tercih edilmiştir. İncelenen filme ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur. Filmde analiz edilen sahnelerle ilişkin liste ise Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 1. İncelenecek Film ile İlgili Demografik Bilgiler

Yönetmen	Noah Baumbach
Yapımcılar	Noah Baumbach, David Heyman
Senarist	Noah Baumbach
Oyuncular	Scarlett Johansson, Adam Driver, Laura Dern, Alan Alda, Ray Liotta
Orijinal Dili	İngilizce
Süre	137 Dakika
Yapımı	2019 - ABD

Tablo 2. Filmde Analiz Edilen Sahnelerin Tümüne İlişkin Liste

Sahneler	Filmdeki Gösterim Zamanı	Sahne İçeriği
1.	01’20” - 07’45’	Yüksek İlişki Doyumu ve Olumlu Duygu İfadesi (Geçmiş)
2.	08’50” - 11’15”	Düşük Düzeyde Duygu İfadesi: Duyguların Bastırılması (Arabulucu Sahnesi)
3.	19’20” - 26’10”	İlişki Doyumsuzluğunun Sözel İfadesi (Nicole'un Monoloğu)
4.	90’30” - 100’00”	Yoğun ve Kontrolsüz Duygu İfadesi ile İlişki Doyumunun Azalması
5.	124’00” - 129’00”	Duygu İfadesi ve İlişki Doyumu (Final/Mektup)

İşlem

Bu çalışmada, mevcut alanyazına katkı sağlamak ve konuya ilgi duyan araştırmacılara farklı bir bakış açısı sunmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, duygu ifade etme ile ilişki doyumu arasındaki ilişki, "Evlilik Hikâyesi" filminin analizi üzerinden örneklendirilmiştir. Analiz sürecinde; film içerisinde karakterlerin duygu ifade etme davranışlarına (duyguları bastırma, kaçınma, patlama) ve ilişki doyumu (veya doyumsuzluğuna) dair veri sunan kritik sahneler ve diyaloglar tespit edilerek, ilgili kuramsal çerçeve temelinde incelenmiştir. Sahne seçimi sürecinde, ilişkinin sadece bitiş anına değil;

geçmişteki yüksek doyum düzeyinden başlayarak, iletişimin koptuğu kriz noktalarına ve ayrılık sonrası kurulan yeni dengeye kadar uzanan geniş bir zaman aralığına odaklanılmıştır. İzlenen bu yöntemle, ilişkinin çözülme evresinde duyguların nasıl yönetildiği ve ifade biçimlerinin ilişki doyumunu ne yönde şekillendirdiği süreçsel olarak ele alınmıştır. Analiz edilen sahneler, partnerlerin (Nicole ve Charlie) boşanma sürecini duygusal olarak nasıl deneyimlediklerini ve iletişimsel çatışmaların ilişki doyumunu nasıl dönüştürdüğünü somut göstergelerle ortaya koymaktadır.

BULGULAR

Orijinal adı "Marriage Story" olan ve Türkçeye "Evlilik Hikayesi" olarak çevrilebilecek olan film; tiyatro yönetmeni Charlie (Adam Driver) ve oyuncu eşi Nicole'un (Scarlett Johansson) evliliklerinin sona erme sürecini, bu süreçte yaşanan iletişim krizlerini, velayet savaşlarını ve bireysel dönüşümleri konu almaktadır. Çiftin Henry adında sekiz yaşında bir oğulları vardır. Dışarıdan bakıldığında entelektüel ve uyumlu bir çift profili çizse de, Nicole'un evlilik içinde kendi kimliğini kaybettiğini hissetmesi ve "görülme" duygusu, ilişkinin temelini sarsmıştır. Nicole, Los Angeles'ta bir dizi projesi teklifi alınca oğluyla birlikte oraya taşınır ve boşanma davası açmaya karar verir. Başlangıçta avukatsız ve dostane bir ayrılık planlansa da, sürecin içine avukatların girmesi ve Charlie'nin New York'ta kalma ısrarı, iletişimi bir güç savaşına dönüştürür.

Film, sadece bir evliliğin hukuken bitişini değil; duyguların sağlıklı ifade edilememesinin, bastırılmış öfkenin ve ilişki doyumunun tükenmesinin yarattığı etkileri gözler önüne serer. Süreç ilerledikçe taraflar arasındaki "biz" duygusu yerini "ben ve sen" çatışmasına bırakır. Özellikle duygu düzenleme becerilerinin yetersiz kaldığı anlarda, sevgi dolu bir geçmişe sahip olan çiftin birbirlerine nasıl yabancılaştığı ve zarar verici bir iletişim diline sürüklendiği filmde detaylıca işlenmektedir.

Bu bağlamda film, duygu ifade etme davranışlarının ilişki doyumunu üzerindeki etkilerini gözlemlemeye olanak tanıyan zengin bir anlatı sunmaktadır. Çiftin ilişkisinin farklı evrelerinde sergilenen duygu ifade biçimleri; kimi zaman açık ve destekleyici, kimi zaman bastırılmış ya da yıkıcı nitelik taşımakta ve bu değişimler ilişki doyumundaki dönüşümle paralel biçimde ilerlemektedir. Bu çalışmada, ilişkinin geçmişteki yüksek doyum düzeyini yansıtan sahnelerden başlayarak, iletişimin koptuğu çatışma anlarına ve ilişkinin sona ermesinin ardından kurulan yeni dengeye uzanan süreç, belirlenen alt başlıklar altında incelenmiştir. Her bir sahne, duygu ifade etme biçimi ve bu biçimin ilişki doyumunu ile olan ilişkisi bağlamında ele alınarak analiz edilmiştir.

Yüksek İlişki Doyumu ve Olumlu Duygu İfadesi (Geçmiş)

İlişki doyumunu, bireylerin ilişkilerinden aldıkları öznel tatmin, huzur ve genel mutluluk düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Hawkins, 1968). Bu kavram, partnerlerin ilişkiye dair beklentilerinin karşılanma oranıyla doğrudan ilişkilidir. Olumlu duygu ifadesi ise bireyin mutluluk, neşe, sevgi ve heyecan gibi olumlu duygularını sözel veya sözel olmayan yollarla partnerine aktarma davranışıdır (Stoppard ve Gunn Gruchy, 1993). İlişkinin doyum düzeyinin yüksek olduğu dönemlerde, partnerler arasındaki iletişimde pozitif duyguların paylaşımı baskındır ve bu durum aradaki bağı güçlendiren en temel unsurlardan biridir.

Film, ilişkinin geçmişindeki bu yüksek doyum seviyesini izleyiciye aktaran güçlü bir açılış sekansıyla başlar. Dış ses tekniğiyle, Charlie ve Nicole'un birbirleri hakkında yazdıkları ve olumlu duygularla yüklü mektupları dinleriz. Bu

mektuplar, sadece partnerin iyi özelliklerini sıralamaz; aynı zamanda onlara duyulan sevgi ve hayranlık hissini de somutlaştırır.

Sahnede Nicole, Charlie'nin babalık rolündeki başarısını ve kişisel özelliklerini şu coşkulu ifadelerle betimler:

"Charlie babalığı sever. Her türlüünü... Gece uyanmaları, sabah huysuzlukları, öfke nöbetleri... Hiçbiri onu yıldırılmaz. Kendi söküğünü kendi diker, ütüsünü yapar. Sinemada ağlar... Ve benim ruh halimi, ben daha fark etmeden anlar. O çok nettir, ne istediğini bilir."

Hemen ardından Charlie, Nicole'un enerjisini ve yaşama sevincini şöyle anlatır:

"Nicole insanları dinler... Gerçekten dinler. O bir 'oyun oynayan' annedir, sadece gözlemleyen değil. Ailemizin saçlarını o keser. Harika hediyeler seçer... Bir kavanozu açamazsa bana verir, çünkü bunun beni erkek gibi hissettirdiğini bilir."

Bu diyaloglar, geçmişte çift arasında yoğun bir olumlu duygu paylaşımı olduğunu kanıtlar. Nicole'un Charlie'nin ağlamasından etkilenmesi veya Charlie'nin Nicole'un anneliğini överken duyduğu gurur, ilişkinin temelindeki mutluluk kaynaklarıdır. Karakterler, birbirlerinin varlığından duydukları memnuniyeti (ilişki doyumunu) bu cümlelerle ifade etmişlerdir. Ancak sahnenin sonunda, bu mektupların o anki gerçeklikte (arabulucu ofisinde) birbirlerine okunmadığı anlaşılır. Geçmişteki yüksek doyumun ve pozitif duyguların varlığına rağmen, mevcut durumda bu duyguların ifade edilmemesi, ilişkinin neden çıkmaza girdiğini gösteren ilk ve en önemli bulgudur.

Düşük Düzeyde Duygu İfadesi: Duyguların Bastırılması (Arabulucu Sahnesi)

Duygu ifade etme, partnerlerin içsel yaşantılarını sözel veya sözel olmayan yollarla birbirlerine aktarmasıdır ve bu süreç ilişki doyumunun en önemli yordayıcılarından biridir (Feeney vd.,1996). İfade edilmeyen olumlu veya olumsuz duygular, ilişkide bir kopukluk yaratır. Araştırmalar, duyguların ifade edilmediği veya bilinçli olarak bastırıldığı durumlarda, çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumun hızla düştüğünü göstermektedir. Çünkü paylaşım yoksa, doyum da yoktur.

Filmde bu durumun en somut örneği, çiftin ayrılık sürecini yönetmek için başvurdukları arabulucunun ofisindeki sahnede görülür. Sahne, soğuk ve gergin bir atmosferde açılır. Arabulucu, sürecin düşmanca bir hal almasını engellemek ve geçmişteki bağları hatırlatmak amacıyla, çiftin evde yazdıkları "Neyi seviyorum?" mektuplarını birbirlerine okumalarını istemektedir. Bu talep, aslında duygu ifade etme kanallarını açmak için bir davet olmaktadır.

Ancak Nicole'un beden dili, sözel iletişime geçmeden önce bile büyük bir direnç gösterir. Bacak bacak üstüne atmış, kolları göğsünde kavuşturulmuş ve bakışları yerden kalkmayan Nicole, bulunduğu ortamda kendini güvende hissetmediğinin sinyallerini vermektedir.

Arabulucunun *"Belki önce Charlie okur?"* önerisi üzerine Nicole, duygusal bir kırıma yaşamamak adına sert bir savunma duvarı örür:

Nicole: *"Hayır. Okumayacağım... Bunu yapamam."*

Arabulucu: *"Belki önce Charlie başlarsa daha kolay olur?"*

Nicole: *"Hayır. Onun yazdığını da dinlemek istemiyorum."*

Bu diyalogda Nicole, duygu ifade etme davranışını sergilemekten kaçınmaktadır. Mektubu okumaması, sadece bir inatlaşma değil; partneriyle arasındaki duygusal alışverişi sonlandırma isteğidir. Bu noktada Charlie, durumu anlamlandırmaya çalışan ancak empati kurmaktan uzak, sorgulayıcı bir tavırla araya girer:

Charlie: *"Neden yazdın o zaman?"*

Nicole: *"Senin yazdığını da dinlemek istemiyorum."*

Charlie: *"Neden zahmet ettin o zaman Nicole?"*

Bu diyalogda Charlie'nin "Neden zahmet ettin?" sorusu, Nicole'un duygusal yükünü görmezden gelen, sonuç odaklı bir yaklaşımdır.

Nicole ise mektubu okumayı reddederek aslında şunu ifade etmektedir: *"Aramızdaki bağ o kadar zayıfladı ki, olumlu şeyleri hatırlamak bana sadece acı veriyor."*

Burada görülen temel sorun, ilişki doyumunun artık ifade edilen duyguları kaldıramayacak kadar düşmüş olmasıdır. Nicole, ilişkiden aldığı doyumunu yitirdiği için, olumlu duyguları ifade etmeyi "anlamsız" veya "acı verici" bulmaktadır. Duyguların bastırılması, aradaki son köprüyü de yıkar.

Sahnenin sonunda Nicole'un *"Fark etmez, zaten ayrıldık"* diyerek konuyu kapatması, duygu ifade etme çabasının son bulduğunu ve buna paralel olarak ilişki doyumunun olumsuz etkilendiğini gösterir. Çift, duygularını ifade ederek çözüm aramak yerine, duygularını bastırarak ilişkiyi fiilen bitirmeyi seçmiştir.

İlişki Doyumsuzluğunun Sözel İfadesi (Nicole'un Monoloğu)

İlişki doyumu, bireylerin ilişkide kendi kimliklerini koruyabildikleri ve partnerleri tarafından bir birey olarak "görüldüklerini" ve saygı duyulduklarını hissettikleri oranda artar; eğer bir taraf, ilişkide kendi isteklerinin yok sayıldığını ve sürekli diğer tarafın ihtiyaçlarının öncelendiğini hissederse, ilişki doyumu dramatik bir şekilde düşer (Hendrick ve Hendrick, 2006). Bu düşüş uzun süre sözel olarak ifade edilmezse, birikmiş hayal kırıklığı tek bir anda yoğun bir dışavuruma dönüşür.

Bu sahne, Nicole'un avukatı Nora'nın ofisinde gerçekleştirdiği ve evliliğinin psikolojik anatomisini çıkardığı uzun monologdur. Nicole, yıllardır içinde tuttuğu ilişki doyumsuzluğunu ilk kez bu kadar sistematik bir duygu ifade etme sürecine döker. Odada gezinerek, bazen gülerken bazen ağlayarak anlattığı şeyler, doyumun neden bittiğinin kanıtıdır.

Nicole, ilişkideki konumunu şu çarpıcı metaforlarla ifade eder:

Nicole: *"Ben sadece onun bir uzantısıydım. O ne kadar ünlü olursa, ben o kadar güçlüyordum... Başlangıçta bu beni onurlandırıyor, onun bir parçası olmak. Ama sonra... Kendimi onun dünyasına ait bir mobilya gibi hissetmeye başladım."*

Bu diyalog, ilişki doyumunun temel bileşeni olan "eşitlik" ve "değer görme" hissinin yok olduğunu göstermektedir (Hendrick ve Hendrick, 2006). Nicole, Charlie'nin başarısı içinde erimiş ve kendi varlığını yitirmiştir.

Duygu ifade etme konusundaki en kritik itiraf ise şu cümlede gelir:

Nicole: *"Kendi sesimi kaybettim... Aslında sorun, onun beni duymaması değildi. Sorun şuydu ki; ben artık konuşmuyordum bile. Çünkü ne hissedersen hissedeyim ve ne söylersem söyleyeyim, kararları o veriyordu."*

Burada Nicole, duygu ifade etme davranışını neden bıraktığını açıklar: Yanıtsızlık. Partnerinin onu duymadığını düşündüğü için ifade etmeyi bırakmıştır. İfade etmeyi bıraktığı için de ilişki doyumu tamamen tükenmiştir.

Monoloğun devamında, Los Angeles'a taşınma ve yönetmenlik yapma isteğinin Charlie tarafından nasıl geçiştirildiğini anlatır:

Nicole: "Ona Los Angeles'ta yaşamak istediğimi söylediğimde, 'Bir ara konuşuruz' dedi. Ve biz o konuyu asla konuşmadık. O an anladım ki; ben onun için sadece bir 'detay'dım."

Bu sahne, yıllarca süren sessizliğin bozulduğu andır. Nicole'un bu yoğun sözler ifadesi, ilişkinin aslında Charlie için doyum verici (çünkü onun istekleri oluyordu), ancak Nicole için büyük bir doyumsuzluk kaynağı olduğunu ortaya koyar. Nicole, "kendi sesini" yeniden bularak duygu ifadesine başlamış, ancak bu ifade ilişkiyi kurtarmaya değil, bitirmeye hizmet etmiştir.

Yoğun ve Kontrolsüz Duygu İfadesi ile İlişki Doyumunun Azalması

Bu sahne, filmin duygusal zirvesi ve çalışmanın en kritik verilerini barındıran bölümüdür. Charlie'nin Los Angeles'taki dairesinde gerçekleşen tartışma, başlangıçta avukatların yarattığı gerginliği çözmek ve rasyonel bir konuşma yapmak amacıyla başlar. Ancak dakikalar ilerledikçe, yıllardır ifade edilmeyen birikmiş öfke, hayal kırıklığı ve suçlamalar kontrolsüz bir şekilde açığa çıkar. Bu bölümde, "duygu ifade etme" davranışı, sağlıklı bir iletişim aracı olmaktan çıkıp, partnerin benliğini hedef alan yıkıcı bir saldırıya dönüşür.

Tartışmanın fitili, Charlie'nin Nicole'u verdiği sözleri tutmamakla ve "aniden değişmekle" suçlamasıyla ateşlenir. Nicole ise bu suçlamaya, ilişkideki temel doyumsuzluk kaynağı olan "Charlie'nin narsisizmi" üzerinden cevap verir. Nicole'un şu repliği, yıllardır hissettiği "görülmememe" halinin en net dışavurumudur:

Nicole: "Sen kendi bencilliğinle o kadar bütünleşmişsin ki, bunu artık bencillik olarak bile görmüyorsun! Sen bencilsin Charlie! Bunu artık kendine itiraf et."

Bu cümle, ilişkideki dengesizliğin itirafıdır. Charlie ise bu eleştiriyi kabul etmek yerine, savunma mekanizmalarını devreye sokar ve Nicole'u manipülasyonla, "kurbanı oynamakla" suçlar. Charlie'nin, Nicole'un "kendi sesini bulma" (yönetmenlik yapma, LA'de yaşama) isteğini aşağıladığı şu sözler, ilişki doyumunu baltalayan en ağır darbelerden biridir:

Charlie: "Sanki senin bir sesin yok muydu? Senin bir sesin vardı! Sen sadece şikayet edecek bir sesin olsun istiyordun! Los Angeles'a gelmemizi sağladın... Beni kandırdın!"

Tartışma ilerledikçe ses tonları yükselir ve taraflar birbirlerinin en hassas, en yaralı yerlerine (ebeveynlikleri ve kendi anne-babalarına benzeme korkuları) saldırmaya başlarlar. Bu noktada duygu ifadesi, partneri anlama amacından tamamen sapıp, "can acıtma" yarışına döner.

Nicole, Charlie'yi babasına benzeterek (Charlie'nin en büyük korkusu) onu vurur:

Nicole: "Baban gibisin! Tıpkı baban gibisin!"

Charlie ise Nicole'u annesi gibi olmakla ve iğrençleşmekle suçlar:

Charlie: "Sen de annensin! Sen annensin! Midemi bulandırıyor! Seni her gördüğümde midem bulanıyor!"

Tartışmanın şiddeti arttıkça, tarafların birbirlerine karşı sergiledikleri yıkıcı duygu ifadesi kontrolsüz bir hal alır. Lemay ve Dobush (2014), ilişkilerde bağlılığın azaldığı veya kopma noktasına geldiği durumlarda, bireylerin içsel öfke ve düşmanlık dürtülerini bastırma motivasyonlarının kaybolduğunu belirtmektedir.

Bu karşılıklı hakaretler, ilişki doyumunun temelini oluşturan saygı ve sevgi bağının tamamen koptuğunu gösterir. Artık "biz" yoktur, birbirini yok etmeye çalışan iki düşman vardır. Gerilimin doruk noktasında Charlie, kontrolünü tamamen kaybeder, ağlayarak ve bağırarak duvara yumruk atar. O anda, bir

insanın sevdiği (veya bir zamanlar sevdiği) kişiye söyleyebileceği en korkunç, en yıkıcı cümleyi kurar:

Charlie: *"Her sabah uyanıp senin ölmüş olmanı diliyorum! Ölmüş olmanı! Henry'nin (çocukları) iyi olacağını bilsem, bir hastalığa yakalanıp ölmeni isterdim! Sonra da bir araba çarpsın ve öl istiyorum!"*

Bu replik, yıkıcı duygu ifadesinin zirvesidir. İlişki artık psikolojik bir savaş alanına dönmüştür. Ancak bu patlamanın hemen ardından gelen sessizlikte, Charlie söylediği sözlerin ağırlığıyla yere çöküp ağlamaya başlar.

Analiz edilen bu sahne şunu göstermektedir: Duygular zamanında ve sağlıklı yollarla ifade edilmediğinde, birikerek yıkıcı bir patlamaya dönüşür. Bu patlama anında sarf edilen sözler ve duyguları bastırma süreci, Impett ve diğerlerinin (2012) de belirttiği gibi, ilişki doyumunu azaltarak ayrılık düşüncelerini artırır ve bağı geri dönülemez şekilde zedeler. Çift, bu kavga ile evliliklerinin "romantik" kısmını fiilen öldürmüş, ancak duygu boşalması yaşayarak kendilerini rahatlatmışlardır.

Duygu İfadesi ve İlişki Doyumu (Final/Mektup)

Filmin finali, boşanma sürecinin tüm yıkıcılığı bittikten sonra, karakterlerin "insan" olarak yeniden birbirlerini duyabildikleri en önemli sahnedir. Charlie, oğlu Henry'nin odasında yerde otururken, filmin başında Nicole'un yazdığı ama o sırada okumayı reddettiği mektubu bulur. Oğlu okumakta zorlanınca Charlie kağıdı eline alır. Başta sıradan bir metin okur gibidir ancak cümleler ilerledikçe kendi hakkında yazılanları kendi sesiyle duymak, onda yoğun bir duygu boşalmasına yol açar.

Bu sahnede duygu ifade etme davranışı, Charlie'nin okuduğu her bir cümlede ve o cümlelerin onda yarattığı fiziksel tepkilerde (ses titremesi, ağlama) somutlaşır. Charlie, Nicole'un onu nasıl gördüğünü şu satırlarla okur:

Charlie (Okumaya başlar): *"Ona, onu gördükten iki saniye sonra aşık olmuşum... O benim en sevdiğim aktris."*

Charlie okumaya devam ederken, metindeki detaylar geçmişteki ilişki doyumunun ne kadar gerçek ve samimi anlara dayandığını hatırlatır. Nicole, Charlie'nin babalığını ve karakterini şu sözlerle tarif etmiştir:

Charlie: *"O, babalığı sever. Neredeyse sinir bozucu derecede sever... Kendi söküğünü kendi diker. Ütüsünü yapar... Ben bir kavanozu açamazsam, kavanozu ona vermemi bekler, çünkü bu onun erkek gibi hissetmesini sağlar. Ve ben de veririm."*

Bu satırlar okunurken Charlie'nin sesi çatallaşmaya başlar. Film boyunca güçlü durmaya çalışan, avukatlarla savaştan o adam gider; yerine duygusal olarak tamamen savunmasız kalmış bir adam gelir. Charlie'nin gözyaşlarını tutamayarak ağlamaya başlaması, bastırılmış duyguların en saf halidir. McKinnon ve Greenberg (2017), partnerlerden birinin öfke yerine üzüntü veya çaresizlik gibi kırılgan duygularını ifade etmesinin, karşı tarafta algılanan tehdidi ortadan kaldırdığını ve şefkat duygusunu tetiklediğini belirtmektedir. Filmde de tam olarak bu süreç işler; Charlie'nin ağlaması, Nicole'un savunma duvarlarını indirir ve ona sessizce eşlik etmesini sağlar. Özellikle mektubun sonuna geldiğinde, Nicole'un o anki hislerini değil, evliliğin özündeki sevgiyi anlatan şu vurucu cümleyi okur:

Charlie (Ağlayarak): *"Onu sevmeyi asla bırakmayacağım... Artık hiçbir anlamı olmasa bile."*

Bu replik, ilişkinin "eş" olarak bittiğini ama "insan" olarak sevginin baki kaldığını kabul eden bir duygu ifadesidir. Charlie bu cümleyi okuyup ağlarken, Nicole kapı eşiğinde belirir. Müdahale etmez, sadece sessizce ve şefkatle, kendi yazdığı satırların Charlie'de yarattığı etkiyi izler. Bu an, çiftin uzun süredir kaybettiği "birbirini anlama" halinin yeniden sağlandığı andır.

Sahnenin ve filmin kapanışında ise sözlerin yerini davranışsal bir şefkat alır. Charlie, Henry kucağında uyuyakalmış bir halde arabasına doğru yürürken, Nicole arkasından seslenir:

Nicole: *"Hey! Ayakkabının bağcığı çözülmüş."*

Nicole koşarak yanına gelir, eğilir ve Charlie'nin çözülen ayakkabı bağcığını bağlar. Ayağa kalktığında gülümser, Charlie'nin omzuna dokunur ve sadece *"Tamam"* der. Charlie de nemli gözlerle *"Teşekkürler"* der.

Bu final, ilişki doyumunun romantik anlamda sonlansa bile, insani anlamda onarıldığını gösterir. Bağcık bağlama hareketi, büyük bir bakım ve ilgi göstergesidir. Duyguların (mektupla, gözyaşıyla ve şefkatli bir hareketle) ifade edilmesi, aradaki düşmanlığı bitirmiş; ilişkiyi "boşanmış ama birbirine değer veren ebeveynler" olarak yeni ve sağlıklı bir dengeye taşımıştır.

SONUÇ

Bu araştırmada, Noah Baumbach'ın yönettiği "Evlilik Hikâyesi (Marriage Story)" filmi üzerinden, romantik ilişkilerde duygu ifade etme düzeyi ile ilişki doyumunu arasındaki ilişki doküman analizi yöntemiyle incelenmiştir. Filmden seçilen beş kritik sahnenin analizi sonucunda, duyguların ifade edilme biçimi ve düzeyinin, ilişki doyumunu ve sürdürülebilirliğini doğrudan etkileyen en temel faktörlerden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, ilişkinin başlangıcında (1. Sahne) partnerlerin birbirlerine duydukları hayranlığı, sevgiyi ve takdiri açıkça ifade etmeleri, ilişki doyumunun en yüksek olduğu dönemle örtüşmektedir. Bu durum, alanyazında Hendrick ve Hendrick'in (2006) "saygı" kavramını tanımlarken kullandıkları "ilgi, onaylama ve değer verme" bileşenleriyle tutarlılık göstermektedir. Ancak ilişkinin ilerleyen evrelerinde, özellikle arabulucu sahnesinde (2. Sahne) görüldüğü üzere, duyguların bastırılması ve iletişimin kesilmesi, ilişki doyumunda dramatik bir düşüşe neden olmaktadır. Nicole'un duygularını ifade edememesi ve Charlie'nin bu sessizliği anlamlandıramaması, çift arasındaki "biz" duygusunu zedelemiş ve boşanma sürecini hızlandırmıştır.

Çalışmanın en çarpıcı bulgularından biri, "ifade edilmeyen" duyguların yok olmadığı, aksine birikerek yıkıcı bir güce dönüştüğüdür. Nicole'un monoloğunda (3. Sahne) ortaya çıkan "görülmemesi" ve "kendi sesini kaybetme" hissi, ilişki doyumsuzluğunun temel kaynağı olarak tespit edilmiştir. Daha da önemlisi, büyük tartışma sahnesinde (4. Sahne) duyguların kontrolsüz ve saldırgan bir şekilde dışa vurulması, Lemay ve Dobush'un (2014) belirttiği gibi, bağlılığın azaldığı durumlarda partnerlerin birbirlerine zarar verme motivasyonunun arttığını doğrulamaktadır. Bu sahnede sergilenen öfke ve aşağılama gibi yıkıcı duygu ifadeleri, romantik ilişkiyi geri dönülemez bir noktaya taşımıştır.

Ancak araştırma, duygu ifadesinin onarıcı gücünü de ortaya koymuştur. Final sahnesinde (5. Sahne) Charlie'nin mektubu okurken yaşadığı duygu boşalması (ağlama) ve Nicole'un buna şefkatle (ayakkabı bağlama) karşılık vermesi, ilişkinin niteliğini değiştirmiştir. Kahn'ın (1970) vurguladığı üzere, sözsüz iletişimin (ses tonu, gözyaşı, jestler) sözlü mesajları "nitelendirme ve boyama" gücü, bu sahnede çiftin birbirini yıllar sonra ilk kez doğru anlamasını sağlamıştır. Duyguların şeffaf

bir şekilde, kırılganlıkla ifade edilmesi, romantik ilişkiyi bitirse de, "insani" ilişki doyumunu yeniden tesis etmiştir.

“Evlilik Hikâyesi (Marriage Story)” filmi üzerinden yapılan bu çalışma göstermektedir ki; bir ilişkide duyguların zamanında ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi, sadece mutluluğu artırmakla kalmaz, ilişkinin ömrünü de belirler. Duyguları bastırmak çiftleri birbirinden uzaklaştırırken, onları öfkeyle kusmak ilişkiye zarar verir. Duyguların bastırılması veya yıkıcı bir şekilde ifade edilmesi ilişkiden alınan doyum azaltırken; duyguların dürüstçe ve kırılganlıkla ifade edilmesi, ilişkilerde derinliği, anlayışı ve -ayrılık durumunda bile- saygı korumanın en etkili yoludur.

KAYNAKÇA

- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Benson, J. (1967). Emotion and expression. *The Philosophical Review*, 76(3), 335-357. <https://doi.org/10.2307/2183623>
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125.
- Bryman, A. (2012). *Social research methods*. Oxford University Press.
- Croyle, K. L., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maunef/article/1067543>
- Dael, N., Mortillaro, M., & Scherer, K. R. (2012). Emotion expression in body action and posture. *Emotion*, 12(5), 1085-1101. <https://doi.org/10.1037/a0025737>
- Eğeci, İ. S., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28(3), 383-391. <https://doi.org/10.1007/s10591-006-9010-2>
- Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (1996). Emotion, attachment, and satisfaction in close relationships. In *Handbook of communication and emotion* (pp. 473-505). Academic Press.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2006). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 579-594). Cambridge University Press.
- Guerrero, L. K., Farinelli, L., & McEwan, B. (2009). Attachment and relational satisfaction: The mediating effect of emotional communication. *Communication Monographs*, 76(4), 487-514. <https://doi.org/10.1080/03637750903300254>
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage & Family*, 30(4), 647-650. <https://doi.org/10.2307/349510>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899. <https://doi.org/10.1177/0265407506070471>
- Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O., Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice: Emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 707-720. <https://doi.org/10.1177/0146167212437249>

- Kahn, M. (1970). Non-verbal communication and marital satisfaction. *Family Process*, 9(4), 449-456. DOI:10.1111/j.1545-5300.1970.00449.x
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it? Romantic relationships and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.3.187>
- Kuyumcu, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık duyguları ifade etme benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1(2), 104-113. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/issey/article/278892>
- Lemay, E. P., Jr., & Dobush, S. (2014). When do personality and emotion predict destructive behavior during relationship conflict? The role of perceived commitment asymmetry. *Journal of Personality*, 83(5), 523-534. <https://doi.org/10.1111/jopy.12129>
- Malatesta, C. Z., Culver, C., Tesman, J. R., Shepard, B., Fogel, A., Reimers, M., & Zivin, G. (1989). The development of emotion expression during the first two years of life. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 54(1/2), 1-136. <https://doi.org/10.2307/1166153>
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880-2895.
- McKinnon, J. M., & Greenberg, L. S. (2017). Vulnerable emotional expression in emotion focused couples therapy: Relating interactional processes to outcome. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 198-212. <https://doi.org/10.1111/jmft.12229>
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755-773.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45, 213-218.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Nar, Ö. H., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2022). Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordayıcıları: İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 1-28. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/apdad/article/1114420>
- Öksüz, Y. (2005). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 185-195.
- Rafaeli, A., & Sutton, R. I. (1989). The expression of emotion in organizational life. In B. M. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in organizational behavior* (Vol. 11, pp. 1-42). JAI Press Inc.
- Stoppard, J. M., & Gunn Gruchy, C. D. (1993). Gender, context, and expression of positive emotion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19(2), 143-150.
- Tutarel-Kışlak, Ş., ve Göztepe, I. (2012). Duygu Dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46. <https://doi.org/10.1501/sbeder.0000000044>
- Van Kleef, G. A., van den Berg, H., & Heerdink, M. W. (2015). The persuasive power of emotions: Effects of emotional expressions on attitude formation and change. *Journal of Applied Psychology*, 100(4), 1124-1142.

- Yelsma, P., & Marrow, S. (2003). An examination of couples' difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction. *The Journal of Family Communication*, 3(1), 41-62.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 7-17.