



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGULARI İFADE ETME,  
MİZAH TARZLARI, İYİMSERLİK VE BAĞLANMA STİLLERİ**

**Hifa Nazile Yıldız**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**AĞUSTOS, 2019**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren ..... (....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### YAZARIN

Adı : Hifa Nazile

Soyadı : Yıldız

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

İmza :

Teslim tarihi :

### TEZİN

Türkçe Adı : Üniversite Öğrencilerinde Duyguları İfade Etme, Mizah Tarzları, İyimserlik ve Bağlanma Stilleri

İngilizce Adı :The Emotion Expression, Humor Styles, Optimism and Attachment Styles at University Students

## **ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI**

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Hifa Nazile Yıldız

İmza: .....

## JÜRİ ONAY SAYFASI

Hifa Nazile Yıldız tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Duyguları İfade Etme, Mizah Tarzları, İyimserlik ve Bağlanma Stilleri” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri. Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Doç. Dr. Kemal Öztemel

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi .....

**Başkan:** Doç. Dr. İlhan Yalçın

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi .....

**Üye:** Prof. Dr. Galip Yüksel

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi .....

Tez Savunma Tarihi: 09/08/2019

Bu tezin Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü .....

*Aileme, Dostlarıma*

## **TEŞEKKÜR**

Uzun ve zorlu tez dönemimde öncelikle yardımları, sabır ve nezaketleri ile yanımda olan başta danışmanım Doç. Dr. Kemal Öztemel'e ders dönemim boyunca desteği ve fikirleri için Prof Dr. Galip Yüksel'e, değerli katkıları için Doç. Dr. İlhan Yalçın ve üzerimde emeği olan tüm hocalarıma saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Sadece tez döneminde değil hayatımın her aşamasında yanımda olan aileme, beni ailem gibi destekleyen ve yanımda olan arkadaşlarıma ve dostlarıma sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN  
YORDANMASINDA DUYGU İFADESİ, MİZAH TARZI VE  
İYİMSERLİĞİN ROLÜ  
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Hifa Nazile Yıldız**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
AĞUSTOS, 2019**

**ÖZ**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin duyguları ifade etme, mizah tarzları ve iyimserlik düzeylerini ne derece yordadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu 320 kadın (%68.1) ve 150 erkek (%31.9) olmak üzere toplam 470 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Mizah Tarzları Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Duyguları İfade Etme Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili puanları, duyguları ifade etme puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %7'sini açıklamaktadır. Güvenli bağlanma stili puanları, katılımcı mizah tarzı puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %5'ini açıklamaktadır. Güvenli bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili puanları, kendini geliştirici mizah tarzı puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır. Saplantılı bağlanma stili puanları, saldırgan mizah tarzı puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %1'ini açıklamaktadır. Saplantılı bağlanma stili puanları, kendini yıkıcı mizah tarzı puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %6'sını açıklamaktadır. Saplantılı bağlanma, güvenli bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili puanları, iyimserlik puanlarına ilişkin

toplam varyansın yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve çalışmanın sonunda bulgulara dayalı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Bağlanma stilleri, mizah tarzı, iyimserlik, duyguları ifade etme  
Sayfa Adedi : 125  
Danışman : Doç. Dr. Kemal Öztemel

**THE ROLE OF EMOTION EXPRESSION, HUMOR STYLES AND  
OPTIMISM IN PREDICTION OF ATTACHMENT STYLES OF  
UNIVERSITY STUDENTS**

**(M.S. Thesis)**

**Hifa Nazile Yıldız**

**GAZI UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**August, 2019**

**ABSTRACT**

The main purpose of this study is to examine whether university students' expressing emotions, humor styles and optimism levels predict attachment styles. The research group of the study consisted of 470 university students (320 female (68.1%) and 150 male (31.9%). Personal information form, Relationship Scales Questionnaire, Humor Styles Questionnaire, Life Orientation Test and Emotional Expression Questionnaire were used as data collection tools. According to the findings of the study, secure attachment style and preoccupied attachment style scores explain about 7% of the total variance of emotional expression scores. Secure attachment style scores explain about 5% of the total variance of affiliative humor style scores. Secure attachment style and dismissing attachment style scores explain about 4% of the total variance of self-enhancing humor style scores. Preoccupied attachment style scores explain about 1% of the total variance of aggressive humor style scores. Preoccupied attachment style scores explain about 6% of the total variance of self-defeating humor style scores. Preoccupied attachment, secure attachment style and fearful attachment style scores explain about 13% of the total variance of optimism scores. The findings were discussed in the light of literature and recommendations were made based on findings.

Key Words : Attachment styles, humor styles, optimism, emotional expression  
Page Number : 125  
Supervisor : Associate Professor Dr. Kemal Öztemel

## İÇİNDEKİLER

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU..... | i    |
| ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....          | ii   |
| JÜRİ ONAY SAYFASI.....                      | iii  |
| TEŞEKKÜR.....                               | v    |
| ÖZ.....                                     | vi   |
| ABSTRACT .....                              | viii |
| İÇİNDEKİLER.....                            | x    |
| TABLolar LİSTESİ.....                       | xv   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                      | xvi  |
| BÖLÜM I.....                                | 1    |
| GİRİŞ .....                                 | 1    |
| Problem Durumu .....                        | 1    |
| Araştırmanın Amacı .....                    | 8    |
| Problemler .....                            | 8    |
| Araştırmanın Önemi.....                     | 9    |
| Varsayımlar .....                           | 13   |
| Sınırlılıklar.....                          | 13   |
| Tanımlar .....                              | 13   |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BÖLÜM II .....</b>                                | <b>15</b> |
| <b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....</b> | <b>15</b> |
| Duygu ve Duygu İfadesi.....                          | 15        |
| Duyguları İfade Etme ile İlgili Çalışmalar .....     | 21        |
| Mizah ve Mizah Tarzları.....                         | 23        |
| Psikoanalitik Kuram ve Mizah .....                   | 26        |
| Üstünlük Kuramları .....                             | 28        |
| Uyarılma Teorisi.....                                | 29        |
| Uyuşmazlık Kuramı .....                              | 30        |
| Tersine Çevirme Yaklaşımı (Reversal Theory) .....    | 31        |
| Mizah Tarzlarıyla İlgili Araştırmalar .....          | 33        |
| İyimserlik .....                                     | 38        |
| İyimserlik ile İlgili Araştırmalar .....             | 43        |
| Bağlanma ve Bağlanma Stilleri.....                   | 48        |
| Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar .....      | 57        |
| <b>BÖLÜM III .....</b>                               | <b>67</b> |
| <b>YÖNTEM.....</b>                                   | <b>67</b> |
| Araştırmanın Modeli .....                            | 67        |
| Çalışma Grubu .....                                  | 67        |
| Veri Toplama Araçları .....                          | 69        |
| <i>Kişisel Bilgi Formu .....</i>                     | <i>69</i> |
| <i>Duyguları İfade Etme Ölçeği .....</i>             | <i>69</i> |
| <i>Mizah Tarzları Ölçeği .....</i>                   | <i>70</i> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Yaşam Yönelimi Testi</i> .....                                                                                                                                                                                                                                                                     | 71 |
| <i>İlişki Ölçekleri Anketi</i> .....                                                                                                                                                                                                                                                                  | 71 |
| Verilerin Toplanması.....                                                                                                                                                                                                                                                                             | 73 |
| Verilerin Çözümlemesi .....                                                                                                                                                                                                                                                                           | 73 |
| <b>BÖLÜM IV</b> .....                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 75 |
| <b>BULGULAR</b> .....                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 75 |
| “Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Duyguları İfade Etme Ölçeği toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular ..... | 77 |
| “Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Katılımcı Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular .....              | 78 |
| “Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Kendini Geliştirici Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? “ Alt Problemine İlişkin Bulgular .....   | 79 |
| “Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Saldırgan Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular .....                  | 80 |
| “Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?“ Problemine İlişkin Bulgular .....             | 81 |

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Yaşam Yönelimi Testi toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular ve Yorum.....82**

**BÖLÜM V .....85**

**TARTIŞMA .....85**

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Duyguları İfade Etme Ölçeği toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması .....85**

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Katılımcı Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması.....87**

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Kendini Geliştirici Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? “ Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması.....90**

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Saldırgan Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması.....92**

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?“ Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması .....94**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| “Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Yaşam Yönelimi Testi toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması..... | 95         |
| <b>BÖLÜM VI.....</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>99</b>  |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>99</b>  |
| Sonuç .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 99         |
| Öneriler .....                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 100        |
| Uygulayıcılar için Öneriler .....                                                                                                                                                                                                                                                                            | 100        |
| Araştırmacılar için Öneriler .....                                                                                                                                                                                                                                                                           | 101        |
| <b>KAYNAKLAR.....</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>103</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>123</b> |
| Ek 1. Kişisel Bilgi Formu .....                                                                                                                                                                                                                                                                              | 124        |
| Ek 2. Duygu İfadeleri Ölçeği Örnek Maddeler .....                                                                                                                                                                                                                                                            | 124        |
| Ek 3. Mizah Tarzları Ölçeği Örnek Maddeler .....                                                                                                                                                                                                                                                             | 124        |
| Ek 4. Yaşam Yönelimi Testi Örnek Maddeler .....                                                                                                                                                                                                                                                              | 125        |
| Ek 5. İlişki Ölçekleri Anketi Örnek Maddeler .....                                                                                                                                                                                                                                                           | 125        |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1 <i>Katılımcıların Demografik Özellikleri</i> .....                                                              | 68 |
| Tablo 2 <i>Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler, Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları</i> .....      | 74 |
| Tablo 3 <i>Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Tablosu</i> .....                                             | 76 |
| Tablo 4 <i>Duyguları İfade Etme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i> .....            | 77 |
| Tablo 5 <i>Katılımcı Mizah Tarzı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i> .....           | 78 |
| Tablo 6 <i>Kendini Geliştirici Mizah Tarzı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i> ..... | 79 |
| Tablo 7 <i>Saldırgan Mizah Tarzı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i> .....           | 80 |
| Tablo 8 <i>Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i> .....      | 81 |
| Tablo 9 <i>İyimserlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları</i> .....                      | 82 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <i>Şekil 1</i> Davranışsal öz düzenleme modeli..... | 40 |
| <i>Şekil 2</i> Dörtlü bağlanma modeli.....          | 56 |

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### Problem Durumu

İnsan hayata geldiği ilk andan yaşamının sonuna kadar sürekli bir dönüşüm halindedir. Bu yaşanan dönüşümün hızı, niteliği, süresi her ne kadar kişiye özgü olsa da insanın gelişimi önemli ölçüde benzerlikler içermektedir. İnsanlar yaşamları boyunca benzer evrelerden geçmektedirler. İnsanların hayatları boyunca geçtikleri bu evreler gelişim dönemleri olarak adlandırılmaktadır. Her gelişim döneminin kendine özgü özellikleri vardır. Her gelişim dönemde kişinin aşması gereken problemler ve kişinin o döneme özgü özel ihtiyaçları vardır.

Gelişim dönemleri farklı şekillerde sınıflandırılabilir ancak yaygın olarak insan hayatını yediye ayıran sınıflandırma kullanılmaktadır (Santrock, 2011). Bu dönemler; bebeklik (ilk 18-24 ay), ilk çocukluk (5-6 yaş), orta ve ileri çocukluk (6-11 yaş), ergenlik (18-21 yaş), ilk yetişkinlik (20 -39 yaş), orta yetişkinlik (40-60 yaş) ve ileri yetişkinlik (60 yaş ve sonrası) olmak üzere ardışık olarak sıralanmaktadır.

İnsan hayata geldiğinde, ilk gelişim döneminde, kendi kendine yetebilecek durumda değildir. Birçok fiziksel ve psikolojik ihtiyacı vardır. Örneğin insan beslenmeye, ısınmaya, tehlikelere karşı korunmaya bununla birlikte sevmeye ve güven duygusuna ihtiyaç duymaktadır (Bowlby, 1958). Bir yandan da bu ihtiyaçlarını artık kendi başına karşılayabilmek üzere büyümeye ve yeni geldiği dünyayı keşfetmeye çalışmaktadır.

Bebek çevresini keşfedebilmek, bunu yaparken beslenme ve korunma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamak üzere yetişkinlerin desteğine ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyacına

paralel, bebeğin ilgisi başlangıçta kendisine ilgi gösteren tüm yetişkinlere yönelirken daha sonra ona daha fazla bakım veren, onunla daha fazla ilgilenen bir yetişkine odaklanmaktadır (Smith ve Hart, 2002).

Bebeğin bu kendi ile en çok ilgilenen, ona bakım verenle yakınlık kurma eğilimi göstermesi, ondan ayrıldığında tekrar ilişki kurmak istemesi ve onu araması, ayrılığa protesto tepkileri göstermesi “bağlanma” ihtiyacının yansımaları olarak değerlendirilmektedir. Bağlanma sistemi sayesinde bebek hem beslenme, ısınma ve güven gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmasını güvence altına almış olmakta hem de yeni geldiği dünyayı keşfetmek için bir koruyucu ve destekleyiciye sahip olmaktadır (Bowlby, 2012). Bebeklerde görülen bağlanma sistemi dört temel davranış örüntüsü ile tanımlanmaktadır: yakınlığı arama ve koruma, ayrılığı protesto etme, keşfetme etkinlikleri için bakıcıyı üs olarak kullanma, destek ve güvenlik için bakıcıyı sağlam bir sığınak olarak kullanma (Bowlby, 2012). Bebek bakım verenden kısa ya da uzun süreli ayrıldığında bağlanma sisteminin etkisiyle huzursuzluk yaşamakta, bağlanma figürüyle tekrar birleşmek istemektedir. Bebek bağlanma figürü ile tekrar birleşene kadar öfke ve kaygı duyguları yaşayabilmekte ve bu duygular davranışlarına yansıyabilmektedir. Bebek ağlayarak, bazen etrafındaki eşyalara zarar vererek bu duygularını ifade edebilmektedir. Bakım verenle yeniden temas kurulduğunda ise bu protesto tepkileri ortadan kalkmakta ve bebek tekrar güven ve huzur hissine kavuşmuş olmaktadır.

Bebeğin bağlanma sistemini büyük ölçüde hayatının ilk gelişim döneminde bağlandığı kişinin tepkileri belirlemektedir. Bakım veren kişinin bebeğin ihtiyaçlarına gösterdiği hassasiyet düzeyi ve davranışlarındaki tutarlılığı bağlanma sistemini oluşturan temel zihinsel yapıları belirlemektedir. Bağlanmayı etkileyen içsel modelin iki boyutu vardır. Eğer bağlanma figürü bebeğin konfor ve korunma ihtiyaçlarını karşılayabiliyor aynı zamanda onun çevreyi keşfetmesini destekliyorsa bebek kendine güven duymasını ve değer görmeyi hak ettiğine inanmasını sağlayan bir içsel çalışma modeli geliştirmektedir. Ancak eğer ebeveyn korunma ve keşif ihtiyaçlarını reddeden ve desteklemeyen bir tutum içindeyse bu durumda bebek değersizlik ve yetersizlik içeren bir içsel çalışma modeli geliştirmektedir

(Bowlby, 2014b). Bebekte bu içsel modelin farklılıklarına göre farklı bağlanma stilleri gelişebilmektedir. Yapılan çalışmalar (Hamilton, 2000; Water vd. 2000) bebeklikte sahip olunan bağlanma stiline büyük çoğunlukla (%70-72) korunduğunu göstermektedir.

Yetişkinlerde de bağlanma sistemi içsel modelin iki boyutu temel alınarak sınıflandırılabilir. Bu iki bileşenin farklılıklarına göre dört farklı bağlanma stili tanımlanmıştır (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991): Kişi olumlu benlik ve başkaları algılarına sahipse güvenli bağlanma stiline sahiptir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini sevmeye değer görmektedir ve başkalarına güvenmekte sıkıntı yaşamazlar. Kişi, olumlu benlik ve olumsuz başkaları algısına sahip ise kayıtsız bağlanma stiline sahiptir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler yüksek öz saygıya sahiptir bununla birlikte diğerleriyle daha az yakınlık kurma ihtiyacı hissederler. Kişi, olumsuz benlik ve olumlu başkaları algısına sahip ise saplantılı bağlanma stiline sahiptir. Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini değersiz görmektedir ve başkalarının onayına daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar. Kişi, olumsuz benlik ve olumsuz başkaları algısına sahip ise korkulu bağlanma stiline sahiptir. Korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin öz saygıları düşüktür bununla birlikte diğerlerine güvenmekte ve ilişki kurmakta da sıkıntı yaşayabilmektedirler.

Bebekken büyük ölçüde bakım verenin davranışlarıyla şekillenen ve yetişkinliğe kadar korunan bağlanma stili çocukluk yaşantılarından etkilenebilmekte ve değişebilmektedir. Hamilton (2000) ve Waters vd (2000) bağlanma stiline değişmesinde çocuklukta yaşanan olumsuz yaşam olaylarının etkili olmuş olabileceğini ifade etmektedirler. Bu deneyimler ebeveyn kaybı, ebeveyn ayrılığı, ölümcül bir hastalık geçirme, ebeveynin ölümcül bir hastalığının olması, anne veya babanın psikolojik bir hastalığının olması, cinsel ya da fiziksel istismara maruz kalma olabilmektedir (Waters vd., 2000).

Bebek boşanma veya başka bir sebeple ebeveyninden uzun süre ayrıldığında ya da ebeveynini kaybettiğinde ayrılığa tepki göstermektedir (Feeney ve Noller, 1990). Bowlby (2005) annesinden ayrılan küçük çocukların tepkilerini şöyle özetlemiştir: Ayrılığın ilk evresinde çocuk ayrılığa karşı çıkar, öfkelenir, ağlayabilir. Başka insanlarla yakınlık kurmaz

ve başkalarının kendini avutmasına izin vermez. Bu evrede anne geri gelirse çocuk protesto tepkilerini bırakıp rahatlar. Eğer bu evrede anne dönmezse umutsuzluk evresi başlar. Bebek annenin dönmeyeceğine inanır ve başka kişilerle iletişim kurmaya başlar. Eğer anne bu evrede geri gelirse bebek önceki evrede olduğu gibi kolayca toparlanamaz ancak yine de belli bir süre sonra annesini eskisi gibi kabullenir. Ancak anne umutsuzluk evresinde de gelmezse kopma yaşanır. Çocuk annesini unutmuş görünür ve ilgisi başka şeylere kayar. Anne bu evrede geri gelse bile bebek onu tanımaz. Bebek incinebilir ve savunmasız hale gelir.

Çocuklukta yaşanan olumsuz olayların dışında bağlanmada asıl belirleyici olan daha önce belirtildiği gibi bakım verenin davranışlarıdır (Bowlby, 2014b). Bu durumda bakım verenin kim olduğunun, bakım verenin kişisel özelliklerinin, eğitim durumunun da çocuğun bağlanma stilini etkilediği düşünülebilir. Bebeğin ilgisi başlangıçta kendisine ilgi gösteren tüm yetişkinlere yönelirken daha sonra ona daha fazla bakım veren, onunla daha fazla ilgilenen bir yetişkine odaklanır (Smith ve Hart, 2002). Bebek büyüdükçe sahip olduğu tek bağlanma figürü değişir ve çeşitlenir. Anneye yönelen baskın bağlanma, babaya bağlılığın gelişmesiyle azalmaktadır. Çocuk büyüdükçe, ergenlik döneminde arkadaşlarına, yetişkinlikte ise romantik ilişki içinde olduğu kişiye bağlanmaktadır (Çokparlamış, 2018). Dolayısıyla bakım verenin davranışlarının yaşamın ilerleyen dönemlerde bağlanmayı etkileyen en önemli faktör konumunda olmayabileceği düşünülebilir. Toplumun beklentileri ve etkisi de bağlanma sistemi üzerinde etkili olabilmektedir. Örneğin İlhan (2012), bağlanma stilleriyle biyolojik cinsiyetten ziyade toplumsal cinsiyet arasında ilişki olduğunu ifade etmektedir. Cinsiyet kişinin toplumsal rollerini belirleyen önemli etkenlerdendir. Kişinin sahip olacağı birçok rolü belirler. Bununla birlikte toplum üyelerinin kişiye nasıl davranacağından kişinin seçeceği mesleğe kadar birçok faktörü etkiler.

Bağlanma; çocukluk yaşantıları, bağlanma figüründen ayrılma, sosyal ilişkiler gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Nitekim Feeney ve Noller (1990), çocukluk yaşantılarını olumlu hatırlayanların güvenli bağlanma stiline sahip olduklarını, anne veya babasının

davranışında herhangi bir olumsuzluk algılayanların ise güvenli bağlanma stiline sahip olmadıklarını tespit etmişlerdir.

Bağlanma, yukarıda ifade edildiği gibi çeşitli değişkenlerden etkilenmekte ve bununla birlikte başta kişilik olmak üzere birçok değişkeni etkilemektedir. Mickelson, Kessler ve Shaver (1997)'nin çalışmalarına göre güvenli bağlanma ile yüksek öz saygı, hayatının kontrolüne sahip olunduğuna dair inanç, dışa dönüklük ve yeni deneyimlere açık olmak arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile ise hayatının dış faktörlerin kontrolünde olduğu algısı, nevrotizm, içe dönüklük ve yeni deneyimlere açık olmamak arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Bununla birlikte bağlanma sosyal beceriler (Tamaki ve Takahashi, 2013), stresle başa çıkma becerisi (Terzi ve Çankaya, 2009) ve öz saygı (Feeney ve Noller, 1990) gibi ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkisi olan faktörlerle ilişkidir. Nitekim yapılan çalışmalar uyumsuz bağlanma stilleri ile psikopatoloji ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Örneğin Mickelson vd. (1997), kaygılı bağlanma stiline sahip olan kişilerin alkol ve madde kullanımı oranlarının diğer bağlanma stiline sahip olanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Meyers (1998) de güvenli bağlananların kaygılı ve kaçınan bağlananlara göre daha az psikolojik sıkıntı yaşadıklarını ifade etmektedir. Davilla, Burge ve Hammen (1997) psikopatoloji ve bireysel rahatsızlık ile güvensiz bağlanmanın ilişkili olduğu tespit etmişlerdir. Batıgün ve Büyüksayın (2008) kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin diğer bağlanma stiline sahip kişilere göre daha fazla psikolojik belirti gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Bağlanma; psikolojik sağlıktan, kişiyi sosyal ve akademik hayatına (Larose, Bernier ve Tarabulsi, 2005) kadar önemli birçok faktörle ilişki içindedir. Bu sebeple bağlanma kavramının incelenmesinin kişinin hayatı hakkında önemli bilgiler verebileceği ve bunun da hayat kalitesinin iyileştirilmesinde kullanılabileceği düşünülmektedir.

Bağlanma sistemi belirtildiği üzere temelde kişinin kendine ve çevresine ilişkin algısına dayanan zihinsel yapılarla ilgilidir. Tolan (2002) çalışmasında olumlu şemaların güvenli bağlanmayla, olumsuz şemalarında güvensiz bağlanmaya ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde kişinin sosyal ilişkilerinin iyileştirilmesinde etkili olan (Atabay, 2012) ve bir

savunma mekanizması (Freud, 1960) gibi kişiyi psikolojik sıkıntılara karşı koruyan mizah yapma tarzları da zihinsel yapılarla ilgilidir. Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, ve Weir (2003)'in mizah yaklaşımına göre mizah tarzını belirleyen zihinsel yapılara ilişkin ilk ayırım kişinin mizahı kullanma amacıdır. Kişi mizahı ya kendi yararı için ya da başkalarıyla ilişkilerini iyileştirmek amacıyla kullanabilmektedir. Modelin ikinci ayırımı ise mizahın uyumlu ve uyumsuz kullanımının ayrılması ile ilgilidir. Kişi mizahı kendine ve başkasına zarar vermeyecek, barışçıl bir şekilde ya da başkalarının yahut kendi aleyhine kullanabilmektedir.

Modeldeki bu iki ayırım dört farklı mizah tarzını oluşturmaktadır. Eğer kişi mizahı kimseye zarar vermeden kendi yararına kullanıyorsa bu “kendini geliştirici mizah”; başkalarına zarar vererek kendi yararına kullanıyorsa bu “saldırgan mizah”; başkalarına zarar vermeden başkaları yararına kullanıyorsa “katılımcı mizah”; kendine zarar vererek başkaları ile ilişkilerini geliştirmek için kullanıyorsa “kendini yıkıcı mizah” tarzı olarak adlandırılmaktadır (Martin vd., 2003).

Mizah bağlanma gibi kişilerarası ilişkileri etkileyebilmektedir. Saroglou, Saroglou, Lacour ve Demeure (2010) çalışmalarında katılımcı ve kendini geliştirici mizah kullanımının erkekler için ilişki memnuniyeti ve devamlılığıyla ilişkili olduğunu bununla birlikte kendini yıkıcı mizahın, kadınlarda boşanmayı yordadığını tespit etmişlerdir. Onlara göre mizah tarzları evlilik istikrarını ve boşanmayı öngörebilecek bilgiler sunmaktadır. Bununla birlikte bağlanma gibi öznel iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Özbay, 2012). Bununla mizah tarzlarının depresif semptomlarla (Avcı, 2012), psikolojik belirtileri gösterme sıklığıyla (Özdolap, 2016) ve anksiyete bozukluklarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Belirtildiği üzere hem bağlanma stilleri hem mizah tarzları zihinsel yapılara dayanan kavramlardır ve benzer değişkenlerden etkilenmekte ve benzer değişkenleri etkilemektedirler. Nitekim yapılan çalışmalar mizah tarzı ile bağlanma stilleri arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Atabay, 2019, Özyağlı, 2016;).

Bağlanma ve mizah tarzı gibi kişinin ruh sağlığı üzerinde etkili olan bir diğer kavram da duygu ifadesidir. Bağlanma gibi duygu ifadesi de kişinin yaşamının ilk yıllarındaki tecrübelerine, ona bakım verenlerin tavır ve tutumlarına bağlı olarak değişen bir kavramdır. Duygu ifadeleri başkalarının niyetleri, amaçları, düşünceleri gibi zihin durumları hakkında bilgi vermektedir (Darwin, 1872). Duyguların böyle sözel olmayan ya da sözel biçimde dışa vurulması duygu ifadesi olarak tanımlanabilir. Duygu ifadesi duygusal reaksiyonun davranış ile alakalı parçası olup tipik olarak ses, mimik, duruş, yüz ifadesini içermektedir (Rottenberg ve Vaughan, 2008). Duyguların sözel ya da sözel olmayan biçimde ifade edilmesi fiziksel ve psikolojik sağlık için önemlidir (King ve Emmons, 1990). Bununla birlikte sadece kişinin kendi sağlığı açısından değil sosyal hayatı, kişiler arası ilişkilerin devam ettirilmesi ve kalitesi açısından da önem arz etmektedir (Chen, 2008; Darwin, 1872; Ekman, 1993).

Mizah tarzı ve bağlanma stillerinde etkili olan zihinsel yapıların duygu ifade etme becerisini etkileyebileceği düşünülmektedir. Çünkü kişinin kendine ve diğerlerine ilişkin algısı, duygularını ifade etmeye değer bulmasında etkili olabilir. Bununla birlikte kişinin diğerlerini ne kadar güvenilir bulduğu ve onların onayına ne kadar ihtiyaç duyduğunun da duygu ifade biçimini ve sıklığını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Kişinin kendine ve çevresine ilişkin algısından oluşan zihinsel yapılar kişinin hayata bakışını etkileyebilmektedir. Her insan olumlu olumsuz birçok yaşam olayıyla karşı karşıyadır ancak bu olaylara verdikleri tepkiler birbirinden farklıdır. Bazı insanlar karşılaştıkları olaylara ve daha sonrasında onları bekleyen yaşantılara ilişkin olumlu bir bakış açısına sahip olma eğiliminde olmaktadır. Bu kişiler işlerinin yolunda gitmesini beklerler, başlarına kötü şeylerden ziyade iyi şeyler geleceğine inanırlar. Bazıları ise tam aksine, başlarına iyi şeyler yerine kötü şeyler geleceğine, olumsuz tecrübeler yaşayacaklarına inanmaktadırlar. Yapılan gözlemler kişilerin karşılaştıkları olaylar karşısında verdikleri tepkilere ilişkin yapılan bu kabaca ayrımın; kişilerin sahip olduğu birbirine zıt bu iki eğilimin zaman ve bağlam boyunca nispeten istikrarlı olduğunu göstermektedir (Scheier ve Carver, 1987). Yukarıda bahsedilen, karşılaşılabilecek olaylara ilişkin olumlu beklentiler içinde olma hali “iyimserlik” kavramı ile açıklanmaktadır. İyimserlik, olabileceklerin en iyisini umma eğilimi olarak

tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver, 1987). Kişinin karşılaşacaklarına ilişkin olumlu veya olumsuz beklentisi önceki tecrübelerinden elde ettiği genellenmiş bir beklentinin sonuncunda oluşmaktadır. Bu beklentinin olumlu olması kişinin iyimser olduğunu, olumsuz olması ise kişinin iyimser olmadığını göstermektedir.

İyimser kişiler karşılaştıkları problemlerin değişebilecek sebeplere dayandığını düşünür ve problemi çözmek için aktif çaba harcarlar (Seligman, 2002). Çünkü işlerin iyi gideceğine dair beklentileri vardır. Bu sebeple iyimserliğin insanın problem olarak nitelendirdiği birçok değişkenle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İyimserlik düzeyleri yüksek bireylerin sağlık sorunlarını aşma ve sağlık sorunlarıyla karşılaşma sıklığından (Scheier ve Carver, 1985; 1987), akademik başarıya (Aydın ve Tezer, 1991) kadar çeşitli alanlarda iyimserlik düzeyleri düşük olanlara göre avantajlı olduğu saptanmıştır.

Kişinin psikolojik sağlığından kişilerarası ilişkilerine kadar etki eden bağlanma stilleri, temelde kişinin kendine ve diğerlerine ilişkin zihinsel yapılarıyla şekillenmektedir. Yukarıda açıklanan gerekçeler sebebiyle mizah tarzı, duygu ifadesi ve iyimserliğin de bu şemalarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bağlanma ile mizah tarzı, duygu ifadesi ve iyimserlik arasındaki ilişkinin araştırılmasının anlamlı olduğu düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin duyguları ifade etme, mizah tarzları ve iyimserlik düzeylerini ne derece yordadığını incelemektir. Bu amacı gerçekleştirebilmek için aşağıdaki problemlere cevap aranmıştır.

### **Problemler**

1. Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Duyguları İfade Etme Ölçeği toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Katılımcı Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Kendini Geliştirici Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Saldırgan Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Yaşam Yönelimi Testi toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Bağlanma, bebeğe bakım veren kişinin davranışlarıyla şekillenen başta kişilik (Deniz, 2011; Michelson vd. 1997) olmak üzere birçok psikolojik özellekle ilişkisi olan, ruh sağlığının sağlanmasında ve sürdürülmesinde önemli bir kavramdır. Bağlanma stilleri kişiyi psikolojik sıkıntı yaşamaya karşı koruyabilecek sosyal beceri (Tamaki ve Takasha, 2013), utanç duygusuyla baş edebilme (Akbağ ve İmamoğlu, 2010), stresle başa çıkma stilleri (Terzi ve Çankaya, 2009), öz saygı (Mickelson vd., 1997; Terzi ve Çankaya, 2009) duyguların farkında olmayı ve ifade etmeyi engleyen aleksitimi düzeyi (Batıgün ve Büyüksahin, 2008) gibi faktörlerin yanında kişinin ikili ilişkilerini şekillendiren faktörlerle de ilişkilidir. Örneğin Hazen ve Shaver (1987) bağlanma stillerinin kişinin romantik ilişkide kişinin kendisini nasıl algıladığının ile ilgili olduğunu ifade etmişlerdir. Okutan ve Sunal (2011) ise

alışmalarında korkulu ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilere yönelik kalıp yargılarının diğler bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha fazla olduğu tespit etmişlerdir.

Özetle bağlanma stilleri hem kişiyi psikolojik sıkıntılara karşı koruyan sosyal beceri ve öz saygı gibi faktörleri bununla birlikte kişilerarası ilişkilerdeki beklentilerini ve kişilerarası ilişkilerini etkilemektedir. Sözün kısası, kişinin psikolojik, sosyal, akademik vb. problemlerini çözmesine katkıda bulunacak iç ve dış kaynaklarını etkileyebilmektedir.

Nitekim araştırmacılar tarafından bağlanma stilleri ile psikopatoloji ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Batıgün ve Büyüksayın; 2008; Mack, 2011; Meyers, 1998). Bununla birlikte Mickelson vd. (1997), kaygılı bağlanma stiline sahip olan kişilerin alkol ve madde kullanımı oranlarının diğler bağlanma stiline sahip olanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Bağlanma stilleri psikolojik sıkıntılara yol açabilecek stresle başa çıkma ve sosyal beceri gibi değişkenleri etkileyebilmektedir bununla birlikte olumsuz bağlanma stillerinin psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğu görülmektedir. Kişi psikolojik sıkıntılarla başetmesini sağlayacak kaynaklarını kaybedebilmekte bu sebeple psikolojik sıkıntılar yaşayabilmektedir. Kişinin içinde bulunduğu durumdan kurtulamayacağını düşünmesiyle gerçekleşen intihar girişimleri görülebilmektedir. Davaji, Valizadeh ve Nikamal (2010), bağlanma stilleri ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin intiharı düşünme oranlarının güvenli bağlananlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Bağlanma kişi için hayati değişkenleri bile etkileyebilen ruh sağlığı için önemli bir kavramdır. Dolayısıyla ilişkili olduğu değişkenlerin tespit edilmesinin önem arz ettiği düşünölmektedir.

Bağlanma büyük ölçüde bakım veren kişinin tutumuyla ilgilidir (Bowlby, 2014b). Bu durumda bakım verenin kişilik özellikleri, yaşı, sosyoekonomik ve sosyoköltürel düzeyi gibi değişkenlerin kişinin tutumunu dolayısıyla bakım verdiği bebeğin bağlanma stilini etkilediği

söylenir. Çocuklukta yaşanan olumsuz olayların dışında bağlanmada asıl belirleyici olan daha önce belirtildiği gibi bakım verenin davranışlarıdır (Bowlby, 2014b). Bu durumda bakım verenin kim olduğunun, bakım verenin kişisel özelliklerinin, eğitim durumunun da çocuğun bağlanma stilini etkilediği düşünülebilir. Bebeğin ilgisi başlangıçta kendisine ilgi gösteren tüm yetişkinlere yönelirken daha sonra ona daha fazla bakım veren, onunla daha fazla ilgilenen bir yetişkine odaklanır (Smith ve Hart, 2002). Bebek büyüdükçe sahip olduğu tek bağlanma figürü değişir ve çeşitlenir. Anneye yönelen baskın bağlanma, babaya bağlılığın gelişmesiyle azalmaktadır. Çocuk büyüdükçe, ergenlik döneminde arkadaşlarına, yetişkinlikte ise romantik ilişki içinde olduğu kişiye bağlanmaktadır (Çokparlamış, 2018). Dolayısıyla bakım verenin davranışlarının yaşamın ilerleyen dönemlerde bağlanmayı etkileyen en önemli faktör konumunda olmayabileceği düşünülebilir. Toplumun beklentileri ve etkisi de bağlanma sistemi üzerinde etkili olabilmektedir. Örneğin İlhan (2012), bağlanma stilleriyle biyolojik cinsiyetten ziyade toplumsal cinsiyet arasında ilişki olduğunu ifade etmektedir. Cinsiyet kişinin toplumsal rollerini belirleyen önemli etkenlerdendir. Kişinin sahip olacağı birçok rolü belirler. Bununla birlikte toplum üyelerinin kişiye nasıl davranacağından kişinin seçeceği mesleğe kadar birçok faktörü etkiler. Erkek cinsiyet rolü güçlü olmak, kadınları kontrol etmek gibi beklentileri içermektedir. Kadın cinsiyet rolü ise diğerlerine ve topluma uyum sağlamak, pasif olmak gibi beklentileri içermektedir. Yapılan çalışmalar erkeklerin kadınlardan ortalama beş yıl daha az yaşadıklarını göstermektedir. Bunun erkeksi cinsiyet rollerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Erkeksi cinsiyet rollerinin etkisiyle risk alma davranışlarının, alkol gibi zararlı madde tüketiminin fazla olması, strese bağlı sağlık sorunları yaşama oranlarının yüksek olmasının erkeklerin yaşam sürelerini etkilediği düşünülmektedir (Santrock, 2012). Yapılan çalışmalar kadınların ve erkeklerin beyinlerinin farklı olduğunu göstermiştir. Özellikle duygusal uyarıcıların kodlanması ve hatırlanmasında cinsiyet farklılıklarına rastlanmıştır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Bununla beraber beyindeki bu farklılık cinsiyetler arasında sosyal ilişkilerin niteliğinin de belirleyicilerindendir. Yüksek fetal testetoren seviyesi ile zayıf sosyal ilişkiler arasında ilişki se tespit edilmiştir (Knickmeyer, Baron-Cohen, Raggatt ve Taylor, 2005).

Water vd. (2000) ve Hamilton, (2000) çocukluk döneminde ebeveyn kaybı, ebeveyn ayrılığı, ölümcül bir hastalık geçirme, cinsel ya da fiziksel istismara maruz kalma gibi olumsuz bir tecrübeyle karşılaşmanın kişinin güvenli bağlanma stili değiştirebildiğini ifade etmişlerdir.

Bağlanma stili temelde kişinin kendisine ve diğerlerine ilişkin zihinsel yapılarıyla ilgilidir (Bowlby, 2012). Kişinin kendini değerli görüp görmediği, bununla birlikte diğer insanlara güvenip güvenmediği bağlanma stillerini şekillendirmektedir. Bu zihinsel yapıların kişinin sahip olduğu mizah tarzında da etkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin kişi eğer kendini ve diğerlerini değerli buluyorsa bu durumda katılımcı ya da kendini geliştirici mizah tarzlarından birini kullanması, saldırgan ya da kendini yıkıcı mizah tarzlarından kaçınması beklenebilir. Kişi kendini değersiz ve diğerlerini değerli görüyorsa bu durumda kendini yıkıcı mizah kullanarak gruba dahil olmak isteyebilir.

Bu zihinsel yapıların kişinin duygularını ifade etmesinde de etkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin kişi kendini değerli görüyorsa ve diğerlerine de güveniyorsa bu durumda duygularını daha fazla ifade etmesi beklenebilir. Ancak kişinin kendini değerli hissetmemesi diğerleri tarafından reddedileceğini düşündürerek duygularını ifade etmesini engelleyebilir. Bununla birlikte eğer kişi diğerlerinin güvenilmez olduğunu düşünüyorsa duygularını açmakta tereddüt edebilir.

Son olarak iyimserliğin de benzer zihinsel yapılar tarafından etkilenebileceği düşünülmektedir. Kişinin hayattan beklentilerinin kendinden ve diğerlerinden beklentilerinin toplamı olduğu söylenebilir. Bu durumda kişinin kendine ve diğerlerine verdiği değer hayata ne kadar iyimser baktığında etkili olabilir.

Tüm bu sebeplerle mizah tarzları, duygu ifadesi ve iyimserliğin bağlanma stilleri üzerine etkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

## **Varsayımlar**

Araştırmaya katılan öğrencilerin Kişisel Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Mizah Tarzları Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Duyguları İfade Etme Ölçeğinin maddelerini içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

## **Sınırlılıklar**

Araştırmada ölçülmesi amaçlanan “bağlanma stilleri”, İlişki Ölçekleri Anketi maddeleri; “mizah tarzları” ,Mizah Tarzları Ölçeği maddeleri; “iyimserlik düzeyi”,Yaşam Yönelimi Testi maddeleri; “duygu ifade düzeyi”, Duyguları İfade Etme Ölçeği maddeleri ile sınırlandırılmıştır.

## **Tanımlar**

**Bağlanma Stili:** İnsan ya da hayvanlar ile bakım verenler arasındaki duygusal bağ, güvenlik hissi oluşturan yaklaşmanın farklı zihinsel yapılara göre farklılaşmasıdır (Bowlby, 2012).

**Güvenli Bağlanma Stili:** Kişinin olumlu benlik ve başkaları algılarına sahip olması güvenli bağlanma stilini oluşturmaktadır; güvenli bağlanan kişiler kendilerini sevmeye değer görür ve başkalarına güvenirler, bununla birlikte onların iyi niyetli olduklarına inanırlar (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Kayıtsız Bağlanma Stili:** Kişinin olumlu benlik ve olumsuz başkaları algısı ise kayıtsız bağlanma stilini oluşturmaktadır; kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler yüksek öz saygıya sahiptir ancak başkalarına karşı kayıtsızdırlar diğerleriyle daha az yakınlık kurma ihtiyacı hissederler (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Saplantılı Bağlanma Stili:** Kişinin olumsuz benlik ile olumlu başkaları algısı saplantılı bağlanma stilini oluşturmaktadır; saplantılı bağlanan kişiler kendilerini değersiz görür ve onlara verilen değer başkalarının onları onaylamasına bağlı olduğunu düşünürler bu

sebeple takıntılıdır ve ilişkilerine dair gerçekçi olmayan beklentiler içindedirler (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Korkulu Bağlanma Stili:** Kişinin olumsuz benlik ve başkaları algısı korkulu bağlanma stilini oluşturmaktadır; korkulu bağlanan kişilerin öz saygıları düşüktür bununla birlikte diğerlerinin güvenilmez ve ulaşılmaz olduğunu düşünürler (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

**Mizah Tarzı:** Kişinin kendi ve diğerlerine yönelik algısıyla şekillenen mizahı kullanma amacı, bağlamı ve yöntemini belirleyen eğilimdir (Martin vd., 2003).

**Kendini Geliştirici Mizah Tarzı:** kişinin mizahı diğerlerini de gözeterek kendi yararına kullanmasıdır; bu tip mizah kullanan kişiler mizahı stresle başa çıkmak, karşılaştıkları olumsuzluklarla başedebilmek, duygularını yönetmek amacıyla kullanırlar (Martin vd., 2003).

**Katılımcı Mizah Tarzı:** Kişinin mizahı kendini de gözeterek diğerlerinin, grubun yararına ya da diğerleriyle ilişkilerini iyileştirmek için kullanmasıdır; bu tarz mizah ortamı eğlenceli hale getirir, gruptaki katılımcılar arası ilişkileri güçlendirir (Martin vd., 2003).

**Saldırgan Mizah Tarzı:** kişinin mizahı kendi yararı için diğerlerini gözetmeden kullanmasıdır. Burada kişinin kendi üstünlüğünü ispatlama ihtiyacı ön plandadır. Mizah, alay etme, aşağılama şeklinde kullanılır (Martin vd., 2003).

**Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı:** Kişinin mizahı kendini gözetmeden diğerleriyle ilişkilerini geliştirmek amacıyla kullanmasıdır. Bu tarz mizah kullanan kişiler gruba ait olabilmek için kendi duygu ve düşüncelerini önemsemeyen başkalarını eğlendirmeye çalışırlar. Genellikle düşük benlik saygısına sahip kişiler bu tarz mizahı kullanmaktadırlar (Martin vd., 2003).

**İyimserlik:** İyimserlik, kötü şeylerdense iyi şeyler olacağına inanma eğilimi, geleceğe yönelik olarak genellenmiş olumlu sonuç beklentisidir (Scheier ve Carver, 1985)

**Duygu İfadesi:** Duyguların sözel ya da sözel olmayan biçimde dışa vurulmasıdır (King ve Emmons, 1990).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### Duygu ve Duygu İfadesi

“Duygu” felsefeden sanata kadar birçok alanın konusu olan ancak hem bu sebeple hem buna rağmen uzlaşılan bir tanımı olmayan bir kavramdır. Psikoloji literatüründe duyguya ilişkin farklı bakış açıları yer almaktadır. Duyguya ilişkin fikir ayrılıklarından biri onun kaynağının beden mi zihin mi olduğu ile ilgili tartışmaya dayanmaktadır. Bu fikir ayrılığının şu soruyla somutlaştıracağı söylenebilir: Ağladığımız için mi üzülürüz, üzüldüğümüz için mi ağlarız? Buna ilişkin ilk yaklaşım duygunun bedensel değişimlerin zihne ilettiği sinyaller tarafından oluşturulan bir zihinsel durum olduğunu ifade etmektedir, buna göre duygunun kaynağı bedendir ve bedendeki değişimler duyguyu meydana getirmektedir. İkinci yaklaşım duygunun bedendeki değişimler sonunda mı ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre kişinin uyarıları zihinsel olarak değerlendirmesi sonucu duygu ortaya çıkmaktadır. Duygunun davranışla ilişkisi bağlamında değerlendiren yaklaşımlara tekrar dönülecektir. Ancak duygu, psikoloji literatüründe sadece davranışla ilişkisine odaklanılarak çalışılmamıştır özellikle modern yaklaşımlar onun bir değerlendirme süreci olduğunu ifade etmektedirler. Ekman (1993)’a göre duygu bir bildirim sistemi gibi görev yapmaktadır. Duygular insanın evrimsel geçmişinden gelmektedir, onun çevresine uyumunun sağlanmasında önemli fonksiyonları vardır. Fizyolojik değişimler ve davranışlarla birlikte değerlendirme ve bildirim sürecinin bir parçasıdır. Yine modern duygu yaklaşımlarını temel alarak Duygu Odaklı Terapi’yi geliştiren Greenberg (2010), duygunun otomatik

çalışarak kişinin iyiliği için durumlara hızlıca değer biçtiği ve değerlendirme yaptığını ifade etmektedir. Böylece kişiler duyular sayesinde kritik durumlarda otomatik reaksiyon gösterebilmektedir.

Duygu ile ilgili çeşitli bakış açılarına kısaca değinilmesinin ardından duygu ile sıkça karıştırılan “ruh hali” kavramının ayrımının yapılmasının duygu kavramının anlaşılmasında önemli olduğu düşünülmektedir. Duygular, ruh hallerine göre daha kısa sürede yaşanmakta ve onlara göre oldukça yoğun olmaktadır. Ruh halleri ise daha az yoğun olmakta ve etkileri birkaç gün sürebilmektedirler. Çoğu zaman ruh halleri ve tetikleyici arasında zayıf bir bağ vardır ve kişi tam olarak nedenini bilmeden iyi veya kötü bir ruh hali içinde olabilmektedir ancak duygunun tetikleyicilerinin ruh hallerine göre görece daha belirgin olduğu söylenebilir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Duygulara ilişkin çizilen genel çerçevenin ardından duygunun davranışla ilişkisini daha detaylı ele almak anlamlı olacaktır. Duygu – davranış ilişkisine ilişkin görüşlerin ilki Aristoteles (2016)’e kadar dayanmaktadır. Ona göre davranış, duygudan önce gelir. “Belli şekilde davrandığımız için belli şeyler hissederiz”. James (2007) bu görüşün psikolojideki temsilcisidir. Ona göre ağladığımız için üzgün, vurduğumuz için kızgın, titrediğimiz için korkmuş hissederiz. Bir uyarıcıyı algıladığımızda bu, belli bir duygunun tecrübe edilmesini beraberinde getirmektedir. James (2007)’in bu yaklaşımı aynı yıllarda benzer şeyleri ifade eden meslektaş Carl Lange’nin ismiyle birlikte “James – Lange’nin Vücut Tekpiki Kuramı” olarak adlandırılmaktadır. Buraya kadar bahsedilen yaklaşımlar “periferik”tir çünkü duygunun oluşmasında merkezi rolü yüzeysel otonom sinir sistemi eylemlerine vermektedirler (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Periferik kurama itiraz eden araştırmacılar iç organların duygusal tecrübede belirleyici olmadığını düşünmektedirler. Bu araştırmacıların başında Cannon (1927) gelmektedir. Cannon (1927) periferik kuramlara itiraz etmiş ve duygulara ilişkin temel rolün merkezi sinir sisteminde olması gerektiğini ifade etmiştir. Cannon (1927) çalışmasında periferik kurama ilişkin eleştirilerini beş başlık altında toplamıştır: Periferik kurama ilk eleştirisi yapılan gözlem çalışmaları üzerindendir. Gözlemlere göre hayvanların iç organlarının

merkezi sistemden ayrıldıktan sonra bile duygusal tepki vermeye devam etmektedirler. Dolayısıyla bu deneyden duygusal tepkinin iç organlardan kaynaklanmadığı sonucu çıkarılabilmektedir. Cannon (1927)'un ikinci eleştirisi farklı birçok duyguyla birlikte aynı iç organsal tepkinin görülmesi sebebiyledir. Buradan iç organların duygunun türünün belirlenmesinde periferik yaklaşımın iddia edildiği kadar etkili olmadığı sonucunu çıkarılabilmektedir. Üçüncü argüman iç organların duyulara göre daha az nöron sayısına sahip olmasıdır. Dolayısıyla iç organların duyuları algılama hassasiyetleri yeterince gelişmemiştir. Bununla birlikte iç organlar ve otonom sistem duyguların kaynağı olmayacak kadar yavaş tepki oluşturmaktadır. Cannon (1927)'un son eleştirisi ise yine bir gözlem üzerindendir. Yapılan çalışmalarda iç organların yapay olarak uyarılması sonucu duygu oluşumu gözlemlenmemiştir.

Cannon (1927)'a göre duygu, beyninin uyarıcı girdisi ile tepki çıktısının arasında olmalıdır. Duyguları uyarabilecek bir uyarıcı; sempatik sistem aracılığıyla bedensel uyarılmayı, korkteks yoluyla da duygu tecrübesini oluşturmaktadır. Duygusal uyarıcı birbirine neden olmayan uyarılma ve duygu deneyimi olmak üzere iki eş zamanlı tepki üretir. Bedensel ve psikolojik tepkiler birbirinden bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşım aynı görüşleri ifade eden Philip Bard'ın da ismiyle birlikte "Connan - Bard Duygu Kuramı" olarak adlandırılmaktadır. Vücut tepkisinden ziyade merkezi nöral süreçlere vurgu yapmaktadır.

Cannon (1927)'un ifade ettiği gibi aynı iç organsal tepkiler birden fazla duygu için ortaya çıkabilmektedir. Yine fizyolojik uyarılma belirtileri de farklı duygular için benzer olabilmektedir. Schachter (1971) insanın bu belirsizliğin üzerinden nasıl geldiğini açıklamak için "Bilişsel Duygu Değerlendirme" ya da "İki Faktörlü Duygu" kuramını ortaya koymuştur. Ona göre duygu deneyimi fizyolojik uyarılma ve bilişsel değerlendirme olmak üzere iki faktörün ortak etkisiyle oluşmaktadır. Her iki bileşen de duygunun ortaya çıkabilmesi için gereklidir. Fizyolojik uyarılma tek başına anlam içermemektedir bu anlam bilişsel süreçler sonucunda oluşturulur. Uyarılma duygunun ilk adımıdır. Bu uyarılmanın

nasıl etiketleneceğini ve hangi duygunun oluşacağını fizyolojik uyarılma ve bilişsel değerlendirme ortak olarak belirlemektedir.

Modern duygu yaklaşımları ise duyguyu temel olarak davranışla ilişkisi çerçevesine ele almaktan ziyade onu evrimsel açıdan insanın uyumuna yaptığı katkıyı göz önüne alarak değerlendirmektedir. Örneğin modern duygu kuramlarını temel alan “Duygu Odaklı Terapi”de göre duygu, esasen adaptiftir; kişinin uyum sağlamasına katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte duygu, kişinin bilgilendirme sisteminin en küçük birimidir ve görevi kişiyi en kısa sürede duruma uygun tepki verecek şekilde hazırlamaktır. Duygu kişinin karşı karşıya olduğu karmaşık durumsal bilgiyi hızlıca işler ve değerlendirir. Kişinin iyiliği için hızlı ve otomatik olarak ilişkilere ve durumlara değer biçer ve kişinin ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için aksiyon eğilimleri üretir. Duygu sayesinde kişiler duyumlara otomatik reaksiyon gösterebilmektedirler (Greenberg, 2010). Bu nedenle duygular önemlidir; çünkü insanları önemli bir ihtiyacın karşılanabileceği, değer veya hedefin gerçekleşebileceği veya zarar görebileceği konusunda bilgilendirirler (Frijda, 1986).

İnsanların duygu tecrübesi ve duyguların evrenselliğiyle ilgili ilk çalışmayı Charles Darwin yapmıştır. Darwin (1998) duyguların evrimsel sürecin bir ürünü olduğunu ifade etmektedir. Duygunun insanın çevreye uyumunu sağlama işlevine dikkat çekmektedir. Darwin (1998) insanlar gibi hayvanların da duygu tecrübesi yaşayabildikleri, bu açıdan insanlarla hayvanlar arasında ortaklık olduğunu ifade etmektedir.

Darwin (1998)’in iddialarının ardından duyguların kültürden nasıl etkilendiği, evrensel olup olmadığı ve doğuştan gelip gelmediği ile ilgili başka çalışmalar da yapılmıştır. Yapılan çalışmalar duyguların evrenselliği ile ilgili hipotezlerin test edilmesi üzerine ilerlemiştir. Örneğin eğer duygular doğuştan geliyorsa bebeklerin duygu tepkilerini aynı biçimde ifade etmeleri beklenir. Tomkins (1962) çalışmasında bebeklerin daha önce öğrenmedikleri halde yüksek sese korku tepkisi verdikleri tespit etmiştir. Bu konuda çalışmalar yapan Ekman (1972) ise batı kültürüyle hiç karşılaşmamış Yeni Gine’de yazı öncesi aşamada olan ve diğer kültürlerle ilişki kurmamış topluluklar ile çalışmıştır. Bu insanlar başka kültürden öğrenmeksizin batılı insanların yüz ifadelerini tanıyabilmişlerdir. Bununla birlikte çalışmada

Fore halkı çeşitli duyguları yüzleriyle ifade etmiş ve bu ifadeler batılı insanlara gösterilmiştir. Batılı insanlar Fore’li halkın yüz ifadelerinden hangi duyguyu yaşadıklarını tahmin edebilmişlerdir. Bu çalışmalar duygu ifadelerinin ve duyguların evrenselliği hakkında kanıt oluşturmaktadır. Tüm bunlarla birlikte hem Ekman (1972)’ın çalışmasında elde edilen Fore halkının korku ve şaşkınlığı ayıramaması bulgusu ile korku durumunda ağlarken görünen inmiş kaşlar ve ağlarken oluşan ağız şeklindeki değişmelerin Amerikalı bebeklerde Çinli bebeklere göre daha yaygın görülmesi kültürün erken yaştaki duygu ifadelerinde etkili olduğunu göstermektedir (Camras vd., 1998).

Evrensel olarak ifade edilen kaç farklı duygu olduğuna dair farklı görüşler mevcuttur. Farklı duygular için, farklı yüz kaslarının hareketleri söz konusudur (Ekman ve Freisen, 1969). Bilim adamları arasında metotlarına, çalışılan grupların ırklarına ve benzeri özelliklere bağlı olarak öncelikli duyguların neler olduğuna dair fikir farklılıkları vardır. Örneğin, Ekman ve Freisen (1969) çalışmalarında, mutluluk, şaşkınlık, korku, üzüntü, öfke, tiksinti ve küçümseme ifadelerini temel duygular olarak belirlemişlerdir, günümüzde çoğunlukla onların bu belirlemeleri kabul edilmektedir.

Ekman (2003)’e göre duygular yüze belli evrensel şekillerde yansımaktadır. Duyguların görünebilir kısmını da bu bileşen oluşturmaktadır. Duyguların zihinde kalmayıp böyle gözlemlenebilir yanlarının olması başkalarıyla daha iyi iletişim kurabilmemizi ve onları daha iyi anlayabilmemizi sağlamaktadır. Duygu ifadeleri başkalarının niyetleri, amaçları, düşünceleri gibi zihin durumları hakkında bilgi vermektedir. Duyguların böyle sözel olmayan ya da sözel biçimde dışa vurulması duygu ifadesi olarak tanımlanır (Kuyumcu ve Güven, 2012). Duyguların sözel ya da sözel olmayan biçimde ifade edilmesi fiziksel ve psikolojik sağlık için önemlidir (King ve Emmons, 1990). Bununla birlikte sadece kişinin kendi sağlığı açısından değil sosyal hayatı, kişiler arası ilişkilerin devam ettirilmesi ve bu ilişkilerin kalitesi açısından da önem arz etmektedir (Chen, 2008; Darwin, 1998).

Duyguların ifade edilmesinin öncelikle sağlıklı iletişim açısından gerekli olduğu düşünülmektedir. Duygu ifadeleri iletişim içindeki kişilerin nasıl hissettiğine ilişkin karşı tarafa bilgi vermektedirler (Ekman, 1993). Duygu ifadeleri olmadan sağlıklı iletişim

kurulması zorlaşacaktır. Çünkü kişiler konuşmanın arkasındaki duyguyu ve genel anlamda konuşmanın bağlamını anlamakta önemli bir veriyi kaybetmiş olacaklardır. Bu da ister istemez kişinin mesajı anlama düzeyini ve vereceği yanıtı etkileyecektir.

Bununla birlikte duyguların ifade edilmesi psikolojik sağlığa katkı sağlamaktadır. Duygularını ifade edebilen kişiler iç dünyalarını açma ve ifade etme fırsatı bulmuş olmaktadır. Özellikle travma yaşayan kişilerde duyguların ifadesi bu yaşantılarla başa çıkmada bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Yaşanan güç duyguların ifade edilmesi bu güç duyguların yaşanmasına ve değiştirilmesine olanak, ilgili bilişsel yapısını değiştirmesine katkı sağlamaktadır (Pennebaker, 1989). Nitekim yapılan çalışmalar travma gibi duygu yoğunluğunun arttığı durumlarda kişinin duygularını paylaşmaya daha fazla ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır. Kişi duygusunu paylaşırken acı verici olayı tekrar yaşamakta ve bitirilmemiş işlerini tamamlamakta önemli bir adım atmış olmaktadır (Pennebaker, 2001). Duyguların ifade edilmesi kişiyi daha az savunmacı hale getirmektedir. Duyguların ifade edilmemesi ve uzun süre bastırılması, uzun bir süre sonra çarpıtılmış şekilde ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Pennebaker, 2001).

Kişiler duygularını fark etmekte ve ifade etmekte zorlanabilmektedirler örneğin utanç ve üzüntü gibi kabul edilmesi zor duygular yerine öfke tepkisi gösterebilmektedirler bunlar Greenberg (2012) tarafından ikincil tepkisel duygular olarak adlandırılmaktadır. Yine bazen kişinin yaşantıları sebebiyle duyguları değerlendirme yetisi bozulabilmektedir. Örneğin istismar edilmiş bir kişi yakınlığı bir ihlal olarak algılayıp otomatik olarak öfke ile yanıtlayabilmektedir. Greenberg, (2012)'e göre bu duyguların öncelikle ifade edilerek birincil uyumlu duygulara dönüştürülmesi gerekmektedir. Bu duyguların uyumlu hale getirilebilmesi için öncelikle kişi tarafından ifade edilmesi gerekir. Birincil uyumlu duygular ise Greenberg (2012) tarafından bireyin hayatta kalma ve baş etme becerilerine öncelik veren yaşam ve iyilik üzerinde değer bulan şiddete karşı kızgınlık, kayba karşı üzüntü, tehdide karşı korku gibi hayatı korumaya yönelik duygular olarak tanımlanmaktadır.

## **Duyguları İfade Etme ile İlgili Çalışmalar**

Mendolia ve Kleck (1993) çalışmalarında stresli bir olay hakkında konuşmanın yaşanan olumsuz duyguları azaltmada etkisi olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 60 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre stres yaratan olayla ilgili konuşmak olumlu duygularda artış meydana getirmektedir.

Lepore, Ragan ve Jones (2000) çalışmalarında konuşmanın stresle başa çıkma sürecinde kullanılan zihinsel ve duyuşsal süreçle ilgisini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubu 256 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada stresli bir durumla karşı karşıya kalan öğrenciler üç gruba ayrılmıştır. Birinci grup stresli olay hakkında konuşmamış, ikinci gruptakiler kendi kendilerine durumu ifade etmişler, üçün grup ise kendilerini dinleyen birilerine anlatmışlardır. Çalışmanın bulgularına göre stres hakkında konuşmak negatif düşüncelerin ve stres düzeyinin azalmasına katkı yapmaktadır.

Kuzucu (2006) çalışmasında duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko- eğitim programının duygusal farkındalık düzeylerine ve duyguları ifade etme eğilimlerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 34 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularına göre eğitim programına katılanların duygusal farkındalık puanları katılmayanlara anlamlı düzeyde yükselmiştir.

Kılıç (2017) çalışmasında internet bağımlılığının çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 415 lise öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularına göre internet bağımlılığı olanlar olmayanlara göre daha fazla duygu düzenleme gücünü yaşamaktadır. Bununla birlikte anne baba ilişkileri duygu düzenleme gücünü yordamaktadır.

Atay (2018) çalışmasında aileden algılanan duygu dışavurumunun duyguları ifade etmeye ve psikososyal uyuma etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 279 lise öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularına göre kadın katılımcılarda içe yönelim erkeklerde dışa yönelim sorunları daha fazladır. Bununla birlikte aileden algılanan duygu dışavurumunun psikososyal uyumla pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Bozkurt (2018) çalışmasında evli bireylerde aldatma eğilimini psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu açısından incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu 300 evli bireyden oluşmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre aldatma eğilim ile duyguları ifade etme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

Karakoyun (2018) çalışmasında fibromiyalji sendromu ile duygu ifade etme, duygu şeması ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu 60 yetişkin kadın oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre fibromiyalji hastalarında genel ilişki problemi yaşayanlar yaşamayanlara göre duygularını daha az ifade etmektedirler. Bununla birlikte duygularına karşı daha zayıf olduklarını düşünmekte, duygularını daha az anladıklarını ve duygularını kabullenemediklerini ifade etmektedirler. Fibromiyalji hastalarının ifadelerine göre olumsuz duygular uzun sürmekte ve kolay kolay geçmemektedirler.

Varol (2018) çalışmasında kişilerarası ilişkiler psikoterapisi alanın sübjektif mutluluk, empati, duyguları ifade etme ve yakın ilişkilerde yaşantılar üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 47 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre kişilerarası ilişkiler psikoterapisi almak mutluluk ve duyguları ifade etme düzeylerinin artmasına katkı yapmaktadır.

Şipit (2019) çalışmasında bağlanma stillerinin ile duygu ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 240 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre korkulu ve kararsız bağlanma stilleri ile duyguları ifade etme düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre duyguları ifade etme düzeyi azaldıkça korkulu ve kararsız bağlanma artmaktadır.

Turhan (2019) çalışmasında psikolojik yardım alma tutumlarının yordanmasını amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 424 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre öğrencilerin yakınlık duygu ifadeleri ile yakınlıktan kaçınma düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan alışmalar değerlendirildiğinde duyguları ifade etmenin stresle başa çıkma, internet bağımlılığı, psikolojik yardım alma, bağlanma stilleri gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülecektir. Bununla birlikte çeşitli programlarla duyguları ifade etme becerisinin geliştirilip geliştirilmediği araştırılmıştır.

### **Mizah ve Mizah Tazrları**

Gülmek, insanın doğumundan itibaren tüm hayatında olan bir eylemdir. Bebekler yaklaşık dört aylıkken diğer insanların davranışlarına tepki olarak gülmeye başlamaktadırlar (McGhee, 1979). Bebeğin glmemesi ise bir çok sağlık sorununun belirtisi sayılmaktadır. Bununla birlikte yapılan nörolojik çalışmalar beynin mizah ve kakhaha için özel bölgeleri olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla mizahı anlamak, icra etmek ve mizaha kakhahayla katılmanın insan olmanın önemli bir parçası olduğu düşünülmektedir (Martin, 2006). Gülmeyi ortaya çıkaran birçok etkenden en belirgin olan ve ilk akla geleninin mizah olduğu söylenbilir. Uygun mizah konusu ve uygun kakhaha biçimi kültürden kültüre farklılaşsa da mizah yapmak evrenseldir (Martin, 2006).

Mizaha ilişkin birçok kavram vardır. Mizahın daha iyi anlaşılması için bu kavramlarla arasındaki ilişkinin, sınırların anlaşılması gerekmektedir. Mizahın yabancı dildeki karşılığı “humor”dur. Humor insanın komik olanı görebilme, kavrayabilme, tekrarlama ve sanata değerlendirme tarzıdır. Bu durumda humor, komik olan değil; komik olanın kavranmasını sağlayan şey olarak tanımlanmaktadır (Tunalı, 2002).

Komik ise “komedy”dan gelmektedir. Ortalamadan daha aşağı, soylu olmayan ve gln olan karakterlerin taklit edilmesidir. Gln ise soylu olmayışa ve kusura dayanmaktadır. Bununla birlikte bu kusurun acı veren ya da zararlı bir etkisi olmamalıdır. Bu fikirler Antik Dönem’deki filozofların görüşlerinden etkilenmiştir. Özellikle Aristoteles (2016), komik olanın  ögesi olduğunu ifade etmiştir: gln olması, gln olanının soylu olmayışı ve kusura dayanması. Günümüze daha yakın düşünürlerden Kant (2016), komik olanının canlı, sarsıcı bir gülmeyi meydana getirmesi gerektiğini ifade etmiştir. Ona göre gülme, gerilim

içindeki bir beklemenin birden hiçliğe dönüşmesinden doğmaktadır. Schopenhauer (1909), bu tanımı aydınlatarak komik olanın, beklenen şey ile olan şey arasında birden bire meydana gelen uzlaşmazlık olduğunu ifade etmiştir. Bu ifadelerden gülmenin komik olandan ayrılamayacağı ancak her gülmenin komik olanın ifadesi olmadığı çıkarımı yapılabilir. Çünkü gıdıklanan biri; acı veya kötü durumda olan biri de gülebilir. Bununla birlikte gülme, komikte zorunlu da değildi. Özellikle ince veya derin olan komik bir durumda; trajik komik durumda, gülümsemek ya da hiç gülmemek de beklenebilir. Çünkü bu durumda komik olan aynı zamanda acı olandır ve kişi içten içe bunun farkındadır (Tunalı, 2002).

Mizah; insanların komik olarak algıladığı ve yaptıkları, eğlenceli bir etki yaratan ve bu etkiyi algılayan zihinsel süreçler anlamına gelen geniş bir terimdir. Psikolojik açıdan mizah süreci dört temel bileşene ayrılabilir: (1) sosyal bir bağlam, (2) bilişsel-algisal bir süreç, (3) duygusal bir tepki ve (4) kahkahaların sesli-davranışsal ifadesi (Martin ve Ford, 2018).

Günlük sosyal etkileşimlerimizde ortaya çıkan mizah, üç kategoriye ayrılabilir: (1) insanların ezberlediği ve birbirine anlattığı komik anekdotlar, şakalar; (2) kazara veya kasıtsız meydana gelen mizah (3) sosyal etkileşim sürecinde bireyler tarafından kasıtlı olarak oluşturulan ve sözlü veya sözsüz olabilen spontane mizah.

Şaka (joke); bir hazırlık (setup) ve çözüm (punch line) aşamasından oluşan, hazırlık aşamasında sonuca ilişkin bir bekleti yaratan ve çözüm kısmında ise beklenmedik ve eğlenceli şekilde anlamı değiştirip, uygunsuzluk ve uyumsuzluk algısı yaratan kısa hikayeler olarak tanımlanabilir (Martin, 2006).

Tesadüfi, kasıtsız, kazara mizah ise kaza sonucu oluşan küçük aksilikler ile somutlaştırılabilir. Muz kabuğuna basan birine gülmek bunun en standart örneğidir. Bu tür olaylar, şaşırtıcı ve uyumsuz bir şekilde meydana geldiklerinden bununla birlikte bu olayı yaşayan kişi ciddi şekilde incinmediğinde ve çok utanmadığında komik olarak değerlendirilir (Martin ve Ford, 2018).

Spontan mizah ise günlük diyalog esnasında ortaya çıkan, planlanmamış mizahtır. Long ve Graesser (1988) spontan konuşmalarda meydana gelen mizah türlerini sınıflandırmak için

televizyon şovlarını analiz etmişlerdir. Bu analiz sonuçlarına göre spontan mizaha dair on bir kategori elde etmişlerdir bu kategoriler ve açıklamaları aşağıda yer almaktadır (Long ve Graesser, 1988):

1. İroni (Irony): Amaçlanan, gerçeğe uyan, söylenmesi beklenenin tam tersinin ifade edilmesidir.
2. Hiciv (Satire): Özellikle politikada kullanılan ya da bir kurumu hedef alan; eğlendiren ancak agresif bir mizahtır.
3. İğneleme (Sarcasm): Bir kurumdan ziyade kişiyi hedefleyen agresif mizahtır.
4. Abartmak veya Olduğundan Az Göstermek (Overstatement and Understatement): Ses tonunu yükselterek ve imalı bir tonlamayla söyleneni tekrar etmek ve anlamı değiştirmektir.
5. Kendini Yıkıcı Mizah (Self-deprecation Humor): Mütevazı görünmek ya da dinleyenleri rahatlatmak için kendini eleştirerek, yererek yapılan mizahtır.
6. Alay (Teasing): Kişisel görünümü, zaafı ya da zayıf yönleri hedef alan, amacı iğneleme ve hicivin aksine eğlenmek değil aşağılamak ve zarar vermek olan mizah biçimidir.
7. Retorik Sorulara Cevap (Replies to Rhetorical Questions): Gerçek olmayan, retorik amaçlı, cevap beklenmeyen sorulara verilen cevaplar, konuşmanın akışına ilişkin beklentiyi ihlal etmesi sebebiye komik olarak algılanabilmektedir. Bu beklentiyi ve şaşırtmayı kullanan tarzda bir mizah çeşitidir.
8. Ciddi İfadelere Zekice Cevaplar: Ciddi bir ifade ya da soruya verilen zekice, uygun olmayan ya da saçma cevaplardır. İfade ya da soru kasıtlı olarak yanlış anlaşılır ve beklenmeyen bir cevap verilir. Bu beklenmedikliği kullanarak yapılan mizah çeşitidir.
9. İkili Anlam: Bir kelime ya da anlamın kasıtlı olarak ikili anlam oluşturacak şekilde kullanılması ile yapılan mizahtır.
10. Kalıplaşmış İfadelerin Değiştirilmesi: Herkesçe bilinen klişeler veya atasözlerinin değiştirilmesi ile yapılan mizahtır.

11. Benzer Telaffuz (Puns): Genellikle bir homofona (aynı şekilde seslendirilen farklı bir kelimeye sahip olan bir kelimeye) dayalı ikinci bir anlamı ifade eden bir kelimenin kullanılmasına bağlı mizah tarzıdır.

İnsan hayatıyla iç içe olan mizah, önce felsefede ardından psikoloji gibi başka alanlarda irdelenmiş, yukarıdaki çalışmada örneklendirildiği gibi analiz edilmiştir. Mizah günümüz psikolojisinin önemli konularından biridir. Psikolojide farklı yaklaşımlar mizahı ele almış ve onunla ilgili açıklamalarda bulunmuşlardır. Aşağıda çeşitli kuramların mizah ile açıklamaları yer almaktadır.

Mizahı ilk konu edinen yaklaşım psikanalitik yaklaşımdır. 1940 ve 50’lerin hakim yaklaşımı psikanalitik yaklaşım olduğundan o yıllarda mizah ile ilgili baskın görüş de psikanaliz yaklaşımının açıklamalarına dayanmaktadır. 60 ve 70’ li yıllara gelindiğinde “fizyolojik uyarılma temelli mizah teorileri” ön plana çıkmıştır. Aynı zamanda saldırganlık konusundaki araştırmaların popüleritesi, mizahı bir saldırganlık biçimi olarak gören “üstünlük teorileri”ne olan ilginin artmasına katkıda bulunmuştur. 98545512 70’li yıllarda bilişsel yaklaşımın etkisiyle - ki bu dönem bilgisayarlar herkesin erişebileceği hale gelmiştir ve insan beyni bilgisayara benzetilmektedir- biliş temelli “uyumsuzluk teorileri” popüler olmaya başlamıştır. 80’li yıllarda ise psikanalizin etkisini azalmasıyla başlangıçtan beri etkili olan psikanalitik mizah anlayışı etkisini kaybetmeye başlamıştır (Martin, 2006).

### **Psikoanalitik Kuram ve Mizah**

Psikoanalitik kurama göre kahkaha aşırı enerjinin serbest bırakılmasıdır. Sinir sisteminde biriken, ihtiyaç duyulmayan enerjinin bir şekilde sistemden atılması gerekmektedir. Kahkaha, bu atılmayı sağlamaktadır (Martin ve Ford, 2018). Bu fazla enerjinin atılması fikri filozof Spencer (1860)’e aittir. Freud (1960)’a göre; şaka ya da mizahın oluşması için kişinin korku, hüznü veya öfke gibi olumsuz duygular yaşayabileceği stres oluşturan rahatsız edici durumlarla karşılaşacağını düşünmesi ancak bu beklentisinin boşa çıkması gerekmektedir. Mizahın keyfi ya da kahkaha, bu acı verici duygu ile ilişkilendirilebilecek olan ama artık

gereksiz hale gelen enerjinin salıverilmesinden kaynaklanmaktadır. Mizah yoluyla saldırganlık ve cinsellik dürtüleri süper egoyu rahatsız etmeden, onun dikkatini dağıtarak ortaya çıkmaktadır. Şakadaki uygun olmayan unsurları bastırmak için hazırlanan libidinal enerji, şaka sonucu gereksiz hale gelmekte ve gereksiz enerji kahkaha şeklinde dışarı atılmaktadır. Freud; libidinal (cinsel veya agresif) dürtüyü şakaların eğilimli unsuru, şakada yer alan bilişsel tekniklerle süperregonun oyalanmasını ise şakaların eğilimli olmayan unsuru olarak adlandırmıştır. Bu yüzden; Freud (1928)'a göre kişinin şakalardan zevk almasının nedeni, ilkel cinsel ve agresif dürtülerinden bazılarını salıvermesinden kaynaklanan anlık kuraldışı haz deneyimdir. Bu sebeple kişi kendini suçlu hissetmemektedir çünkü kişinin süper egosu şakaya dahil olan bilişsel hile ile geçici olarak oyalanmakta ve şakanın agresif ve cinsel temalar içerdiğinin farkına varmamaktadır (Freud, 1960).

Freud (1960)'a göre bir şakanın etkili olması için iki önemli gereksinimi sağlamalıdır: Zekice olmalı ve süperegoyu bilişsel tuzaklarla oyalamalı buna ek olarak cinsel ya da saldırgan bir dürtünün ifadesine izin vermelidir. Freud (1928), bununla birlikte; her ne kadar şakaların çoğunun bu cinsel ya da saldırgan dürtülerin serbest bırakılmasını içerdiğine inanıyor olsa da, saldırgan ve cinsel dürtüler içermeyen şakalar olabileceğini de kabul etmiştir. Daha az rasyonel, daha çocuksu, düşünme tarzları da gülmemizi sağlayabilmektedir.

Freud (1960)'a göre mizah; hoş olmayan duygularla boğulmadan zor durumlarla yüzleşmemizi sağlayan çeşitli savunma mekanizmalarından biridir. Hatta savunma mekanizmalarının en yükseğidir, çünkü bireylerin gerçeklikten kopmadan rahatsız edici duygulardan kaçınmasını sağlamaktadır.

Freud, psikanalizin genel varsayımlarını mizahı açıklamak için kullanmıştır. Onun özellikle mizahın saldırganlık içerdiği fikirleri mizahın tarihi ile uyumlu görünmektedir. Tarihte mizahın saldırganlığa ve düşmanlığa dayandığına dair bir çok kanıt vardır. Örneğin Eski Ahit'teki gülüşlere yapılan 29 referanstan çoğunun alay veya aldatma ile ilgili olduğu rapor edilmiştir. Yine II. Dünya Savaşı sırasında Nazi askerlerinin, onlardan kaçmaya çalışan

Yahudilerin panik davranışlarına neşeyle güldüklerinin ifadeleri bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Martin, 2006).

## **Üstünlük Kuramları**

Tarihsel sürecin ve ardından Freud (1960)'un yaklaşımının etkisiyle saldırganlık uzun süre mizahın temel bir özelliği olarak görülmüştür. Mizahın temelde saldırganlığa, üstünlük çabasına dayandığı fikri üstünlük teorilerinin temelini oluşturmaktadır.

Bu yaklaşımın temelleri Antik Çağ filozofları Platon ve öğrencisi Aristoteles (2016)'e kadar dayanmaktadır. Platon (1975) kahkahaların kötülükten kaynaklandığını ifade etmiştir çünkü ona göre insan arkadaşlarının talihsizlikleri karşısında bile acı yerine zevk hissetmektedir (Martin, 2006). Öğrencisi Aristoteles (2016) de komik olanın soylu olmayan ve kusurlu olanla ilgili olduğunu ifade etmiş, onu kötü bir tür olarak nitelendirmiştir. Daha sonra filozof Bergson (2014) komik olanın beklenmeyenle ve üstünlük duygusuyla ilgili olduğunu ifade etmiştir. Mizahın bir başkasının aptallığı veya hatası karşısında kişinin kazandığı dolaylı bir üstünlük duygusundan kaynaklandığını düşünmektedir. Yine Gruner (1978'den akt. Martin, 2006) kahkahaların zorlu bir savaşın ardından gelen “zafer kükremesi”nden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Bir fiziksel mücadele sırasında kana adrenalin pompalanırken, yüksek miktarda duygusal ve fiziksel enerji oluşmaktadır. Kavga aniden sona erdiğinde ise kazanan kişi bu aşırı gerginliği gidermek zorunda kalmaktadır. Kahkaha işte bu durumda iç dengeninin hızlı bir şekilde geri kazanılmasını sağlamaktadır. Kahkaha bununla birlikte düşmana karşı zafer kazanmanın psikolojik işlevine de hizmet etmektedir. Bu “zafer kükreme”si yıllardır kollektif bilinç dışında kalmış ve günümüzdeki kahkahanın temelini oluşturmuştur. Günümüzde medeniyetle birlikte insanlar saldırganlığı fiziksel olarak gerçekleştirmek yerine dil yoluyla; küfür, mizah vs. yoluyla gerçekleştirmektedir. Mizah yalnızca kelimeler üzerinde oynanan bir oyun gibi saldırganlık ve düşmanlıktan yoksun görünmektedir. Ancak, Gruner (1978'den akt. Martin, 2006) 'e göre, mizahın kökenleri, insanların kendi entelektüel üstünlüklerini sözleriyle başkalarına kanıtlamaya çalıştıkları eski “fikir düelloları”na dayanmaktadır.

Saldırgan mizah ve üstünlük yaklaşımı kişinin kendi hakkında yaptığı mizahı açıklayamamak açısından eleştirilmektedir. Çünkü eğer mizah üstün gelme çabasından ve düşmanlıktan kaynaklanıyorsa bu durumda kişinin kendine yönelik nasıl bu duyguları beslediğini açıklamak gerekmektedir. Bu, üstünlük yaklaşımını benimseyen teorisyenler tarafından kişinin kendiyle alakalı mizahının yine bir üstünlük söz konusu olduğunda mümkün olduğu şeklinde açıklanmıştır. Örneğin kişi başarısızlığına ancak başarılı olduğunda ya da başarılı olacağına inandığında gülebilir ya da bununla ilgili mizah yapabilir. Ya da geçmişteki, artık uzak olduğu haline gülebilir. Herkesin birden fazla rolü, ruh hali durumu ve çelişkili kişilik özellikleri vardır ve bu çok çeşitli yönleri dengede tutan şey mizah duygusudur.

### **Uyarılma Teorisi**

Yukarıda belirtilen teoriler kahkahanın fonksiyonunun aşırı fizyolojik enerjiyi atmak olduğunu öne sürmektedirler. Bellirtildiği gibi bu fikir Spencer (1960)'ın fikirlerine dayanmaktadır. 60'lı yıllarda buhar motorlarından ilham alarak geliştirilen “hidrolik” sinir enerjisi teorisinin önce Spencer'i, ardından da dönemin mizah anlayışını etkilemiş olduğu düşünülmektedir. Sinir Sistemi Enerjisi Teorisi'ne göre vücudumuzda artan enerji kas hareketleri ile serbest kalmaktadır. Spencer (1960)'a göre de kahkahalar buhar motorundaki güvenlik valfi gibi, vücudun aşırı sinir enerjisini serbest bırakmasını sağlamaktadır. Her ne kadar günümüzdeki sinir sistemi anlayışına uygun olmasa da dönemin başka düşünürleri de bu modelden etkilenecek mizaha ilişkin açıklamalar yapmışlardır. Örneğin, Immanuel Kant; komik olanın, canlı sarsıcı bir gülmeyi meydana getirmesi gerektiğini ifade etmiştir (Kant, 2016). Ona göre kahkaha, gergin bir beklentinin hiçbir şeye dönüşmemesinden kaynaklanan bir sevgidir. Gerilim içindeki bekleminin hiçliğe dönüşmesinden kaynaklanır. Yine Schopenhauer (1909), bu tanıma aydınlatarak komik olanın, beklenen şey ile olan şey arasında birden bire meydana gelen uzlaşmazlık olduğunu ifade etmiştir.

Gerilim azaltma teorileri, mizah sürecindeki psikolojik ve fizyolojik uyarılmanın rolüne odaklanmaktadır. Uyarılma ile ilgili daha modern bir mizah teorisi, Daniel Berlyne tarafından geliştirilmiştir.

Berlyne (1972) mizah teorisinde, Spencer'ın kahkahaların bastırılmış enerjinin salınmasından kaynaklandığı şeklindeki eski açıklamasını reddetmiştir. Bunun yerine, teorisini fizyolojik uyarılma ve öznel zevk arasındaki ilişkiye dayandırmıştır. Bu görüşe göre en büyük zevk, orta derecede bir uyarılma ile ortaya çıkmaktadır, çok az veya çok fazla uyarılma zevk vermemektedir. Berlyne (1972)'ye göre mizah esnasında optimal seviyeye kadar uyarılmaya devam etmek zevkli bir tecrübe olarak algılanmaktadır. Uyarılma optimal seviyenin üstüne çıkınca uyarılma mekanizması uyarılmanın uygun seviyeye düşürülmesini sağlamakta ve uyarılma düzeyindeki bu seviye farkından oluşan subjektif fark kahkaha olarak ifade edilmektedir.

Dolayısıyla Berlyne (1972), Spencer gibi kahkahayı aşırı uyarılmayı serbest bırakmanın bir yöntemi olarak görmek yerine, uyarılmanın seviyesindeki değişikliklerden kaynaklanan zevkin bir ifadesi olarak açıklamaktadır.

### **Uyuşmazlık Kuramı**

Yukarıda bahsedilen teorilerin çoğunun mizahın bilişsel-algısal yönleri hakkında açıklamaları vardır. Örneğin Freud (1928)'a göre mizah esnasında bilişsel süreçler süperegoyu oyalamaktadır. Uyuşmazlık Teorileri ortaya çıktıkları dönemde hakim olan bilişsel yaklaşımların etkisiyle özel olarak bilişe odaklanmaktadır, bu sebeple mizahın sosyal ve duygusal yönlerine daha az yer vermektedirler. Bu teorilere göre uyumsuzluk algısı bir şeyin komik olup olmadığının kritik belirleyicisidir (Keith – Spiegel, 1972). Komik olan şeyler uyumsuz, şaşırtıcı, tuhaf, sıradışı veya normalde beklediklerimizden farklıdır (Martin ve Ford, 2018). Dönemin filozofu Schopenhauer (1909)'e göre kahkahaların sebebi bir kavramla gerçek nesneler arasındaki uyumsuzluğun aniden algılanması, bu uyumsuzluğun ifadesidir. Bununla birlikte mizahın ya da komikliğin ortaya çıkması için sadece uyumsuzluk

yetmemektedir. Mizahın ortaya çıkabilmesi için uyumsuzluğun tehdit edici veya zarar verici olmaması gerekmektedir (Martin, 2006).

### **Tersine Çevirme Yaklaşımı (Reversal Theory)**

Çocukluk dönemindeki kahkahalara en çok oyun bağlamında rastlanmasına rağmen mizahla ilgili ilk teorisyenlerin çok azı mizahın eğlenceli doğasına değinmiştir. Çoğunluğu mizahı saldırganlık ve ciddiyetle ilişkilendiren kuramcılar arasında mizahın eğlenceli ve aydınlık tarafının keşfedilmesi güçleşmiştir (Martin ve Ford, 2018). Erken dönemde mizahın bir eğlence olduğunu söyleyen istisnai isimlerden biri Eastman (1936)'dır. Daha yakın dönemde ise Berlyne (1972), mizah ve oyun arasındaki yakın ilişkiye dikkat çekmiştir.

Apter (1991)'e göre mizah deneyimi için, eğlenceli zihinsel durum, oyun içinde olmamız gerekmektedir. Oyun kendimizi gerçek dünyanın ciddi endişelerinden izole etmek için yarattığımız “psikolojik güvenlik bölgesi” dir. Apter (1991), Uyuşmazlık Teorileri'ne katılmamaktadır, bunun yerine mizahın uyuşmazlığın kaldırılmasından ziyade eşzamanlı veya çelişkili bakış açılarının aynı anda tanınması gerektirdiğini öne sürmektedir.

Bu bakış açısıyla mizahın olumsuz, saldırgan, ciddi, düşmanca havasının “tersine çevrildiği” ve mizahın eğlence, iyimserlik, neşe, başa çıkma gibi pozitif, aydınlık kavramlara yaklaştırıldığı görülmektedir. Günümüzdeki mizah anlayışı mizahı bu yönüyle, zorluklarla ve stresle başa çıkmaya yardımcı rolüyle; kişiler arası ilişkileri güçlendirme yönüyle ele almaktadır. Hatta mizah, kendini geliştirmekte olan insanın bir özelliği olarak tanımlanmaktadır (Murdock, 2018).

Çeşitli kuramlar mizahı farklı şeklide ele almış ve mizaha ilişkin farklı sınıflandırmalar yapılmıştır. Bu araştırmada Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, ve Weir (2003)'in mizah yaklaşımı temel alınmıştır. Bu modele göre günlük hayatta dört farklı mizah tarzı kullanılmaktadır. Bu mizah tarzları 2 X 2'lik bir matrisle kavramsallaştırılmıştır. Bu modelde yapılan ilk ayırım kişinin mizahı kullanma amacını ifade etmektedir. Kişi mizahı ya kendi yararı için ya da başkalarıyla ilişkilerini iyileştirmek amacıyla kullanabilmektedir.

Burada kendi yararına kullanmakla kastedilen üstünlük modelinin açıkladığı, kendini diğerlerinden üstün görmek ve bu sebeple haz almakla ilişkilidir. Bu; göreceli olarak yıkıcı tarafının yanında kişinin kendini iyileştirmesi, stresle başa çıkması ve olaylara iyi tarafından bakması, mizahı bir savunma mekanizması olarak kullanması ile de ilişkilidir. Kişinin kendi için mizah kullanımı, mizahın intrapsişik kullanımı olarak adlandırılmaktadır (Martin vd., 2003). Mizah intrapsişik kullanımının yanında kişiler arası ilişkileri geliştirmek amacıyla da kullanılmaktadır. Mizah bu yönüyle kişiler arasındaki iletişimi güçlendirmek, çatışmaları çözmek, iletişimi başlatmayı kolaylaştırmak, diğerlerinin kendini iyi hissetmesini sağlamak, grupta eğlenceli bir ortam yaratmak için de kullanılabilir.

Modelin ikinci ayrımı ise mizahın uyumlu ve uyumsuz kullanımının ayrılması ile ilgilidir. Kişi mizahı kendine ve başkasına zarar vermeyecek, barışçıl bir şekilde ya da başkalarının yahut kendi aleyhine kullanabilmektedir.

Modeldeki bu iki ayrım dört farklı mizah tarzını oluşturmaktadır. Eğer kişi mizahı kimseye zarar vermeden kendi yararına kullanıyorsa bu “kendini geliştirici mizah”; başkalarına zarar vererek kendi yararına kullanıyorsa bu “saldırgan mizah” ; başkalarına zarar vermeden başkaları yararına kullanıyorsa “katılımcı mizah”; kendine zarar vererek başkaları ile ilişkilerini geliştirmek için kullanıyorsa “kendini yıkıcı mizah” tarzı olarak adlandırılmaktadır (Martin vd., 2003).

*Katılımcı mizah*, kişinin mizahı kendini de gözeterek diğerlerinin, grubun yararına ya da diğerleriyle ilişkilerini iyileştirmek için kullanmasıdır. Bu tarz mizah ortamı eğlenceli hale getirir, gruptaki katılımcılar arası ilişkileri güçlendirir. Mizahın bu hali A. Adler’in sosyal ilgi kavramını akla getirmektedir. Adler (2015)’e göre kişinin toplum yararını ve iyiliğini düşünmesi kişinin sağlıklı olduğunu göstermektedir.

*Kendini geliştirici mizah*, kişinin mizahı diğerlerini de gözeterek kendi yararına kullanmasıdır. Bu tip mizah kullanan kişiler mizahı stresle başa çıkmak, karşılaştıkları olumsuzluklarla başedebilmek, duygularını yönetmek amacıyla kullanırlar. Mizahın bu hali

Freud (1960)'un mizaha bakışını akla getirmektedir. Freud (1960)'a göre mizah stresle başa çıkmaya yardımcıdır. Bununla birlikte bir savunma mekanizmasıdır.

*Saldırgan mizah*, kişinin mizahı kendi yararı için diğerlerini gözetmeden kullanmasıdır. Burada kişinin kendi üstünlüğünü ispatlama ihtiyacı ön plandadır. Mizah, alay etme, aşağılama şeklinde kullanılır.

*Kendini yıkıcı mizah*, kişinin mizahı kendini gözetmeden diğerleriyle ilişkilerini geliştirmek amacıyla kullanmasıdır. Bu tarz mizah kullanan kişiler gruba ait olabilmek için kendi duygu ve düşüncelerini önemsemeden başkalarını eğlendirmeye çalışırlar. Genellikle düşük benlik saygısına sahip kişiler bu tarz mizahı kullanmaktadırlar.

### **Mizah Tarzlarıyla İlgili Araştırmalar**

Kuiper ve Nicholl (2004) çalışmalarında psikolojik ve fiziksel sağlıkla mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 132 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre güçlü mizah anlayışına sahip olmak sağlıklı olumlu etkilemektedir. Ölüm ve hastalıkla karşılaşma korkularını, bedenle ilgili endişeleri azaltmaktadır.

Hampes (2005) çalışmasında mizah tarzları ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 106 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre kendini geliştirici mizahla yalnızlık arasında negatif ilişki saptanırken kendini yıkıcı mizahla yalnızlık arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Erickson ve Feldstein (2007) çalışmalarında mizahın başa çıkma, savunma mekanizmaları ve psikolojik iyi oluşla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 94 ergen oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre kendini geliştirici mizah tarzı sağlıklı başa çıkma tarzları arasında pozitif ilişki vardır. Saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları ile sağlıklı başa çıkma tarzları ise negatif yönde ilişkilidir. Bununla birlikte depresyonla katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında negatif yönde, kendini yıkıcı mizah tarzı arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Frewen, Brinker, Martin ve Dozois (2008), yaptıkları çalışmada mizah tarzları ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 380 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre kendini yıkıcı mizahın fazlaca katılımcı mizahın az kullanılması depresif semptomların ortaya çıkmasıyla ilişkilidir.

Özkan (2008) çalışmasında öğretmen ve öğrencilerin mizah anlayışlarının sınıf atmosferine etkisini incelemiştir. Çalışma grubunu 328 öğrenci ve 70 öğretmen oluşturmaktadır. Çalışma bulgularına göre olumlu mizah anlayışına sahip olan öğrenciler ile olumsuz mizah anlayışına sahip olan öğrenciler arasında iletişim kopukluğu vardır. Kendini yıkıcı mizah tarzına sahip öğrenciler sosyal ortamdan uzaklaşmakta ve daha fazla öğretmenleriyle yakın olmaktadır. Olumlu mizah yapısındaki öğrencilerin derse katılımları daha fazladır.

Karagöz (2009) çalışmasında mizah tarzları ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının çalışma grubunu 194 Türkçe öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre saldırgan mizah tarzı ile duyarsızlaşma puanları ve kişisel başarısızlık puanları arasında ve kendini yıkıcı mizah puanları ile duygusal tükenme puanları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir

Saroglou vd. (2010) çalışmalarında evli ve boşanmış çiftlerde mizah tarzlarını incelemişlerdir. Çalışma grubu 98 evli 48 boşanmış olmak üzere 292 çiftten oluşmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre katılımcı ve kendini geliştirici mizah kullanımı erkekler için ilişki memnuniyeti ve devamlılığıyla ilişkilidir. Bununla birlikte kendini yıkıcı mizahın kadınlarda boşanmayı yordadığı tespit edilmiştir. Özetle çiftin mizah tarzlarının evlilik istikrarını ve boşanmayı öngörebilecek bilgiler sunmakta olduğu saptanmıştır.

Avcı (2012) çalışmasında mizah tarzlarının psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 503 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bulgulara göre katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzı (sağlıklı mizah tarzları) ile somatizasyon, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, paronoid düşünce ve psikotizm arasında negatif yönde ilişkilidir. Salırgan mizah tarzı ile somatizasyon, depresyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paronoid düşünce

ve psikotizm arasında pozitif yönde ilişkilidir. Kendini yıkıcı mizah ile somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlık, depresyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paronoid düşünce ve psikotizm arasında pozitif yönde ilişkilidir.

Öner (2012) çalışmasında anksiyete bozuklukları ve kullanılan mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 129 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre anksiyete bozukluğu tanısı alan ve almayan bireyler arasında katılımcı, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları bakımından anlamlı bir fark yoktur. Kendini geliştirici mizah tarzı ise tanı almayan bireyler lehine, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk ve panik bozukluk tanısı alanlardan anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bireylerin kullandıkları uyumlu mizah tarzları olan katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzı ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde; uyumsuz mizah tarzı olan kendini yıkıcı mizah ile anksiyete düzeyi arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve saldırgan mizah tarzı ile anksiyete düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) çalışmalarında öznel iyi oluşun duygusal düzenleme, mizah ve sosyal özyeterlik ve başa çıkmaya etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 419 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularını göre kendini geliştirici mizah tarzı öznel iyi oluşa katkı sağlamaktadır.

Dozois, Martin ve Faulkner'in (2013) çalışmasında ise, erken dönem uyumsuz şemalar, mizah ve öfke arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 208 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre saldırgan mizah tarzı, zedelenmiş sınırlar ve agresyonun birçok alanı arasında aracı rolündedir. Bunun yanında, kendini yıkıcı mizah tarzının, saldırganlık ve erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş sınırlar, ayrılma ve zedelenmiş özerklik arasında aracı rolünde olduğu tespit edilmiştir.

Malinowski (2013), çalışmasında psikoterapistlerde tükenmişlik ve mizah arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu doktora dereceli 133 psikoterapist oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre kendini yıkıcı mizah, tükenmişliği

etkilemektedir. Bununla birlikte kendini geliştirici mizah ile bireysel başarı hissi arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Karakuş, Ercan ve Tekgöz (2014) çalışmalarında mizah tarzları ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 440 ergen oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre katılımcı mizah tarzı ve kendini geliştirici mizah tarzı ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

Özdolap (2015) çalışmasında mizah tarzları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 250 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre kendini yıkıcı mizah tarzı ile Kısa Semptom Envanteri'nin tüm alt boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Özyağlı (2016) çalışmasında bağlanma ve mizah tarzı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 98 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre güvenli bağlanma ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah arasında; çekingen bağlanma ve kaygılı bağlanma ile katılımcı mizah arasında; kaygılı bağlanma ile katılımcı ve yıkıcı mizah arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Atabay (2019) çalışmasında mizah ve iletişim becerilerinin bağlanma stilleriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 200 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzına sahip kişilerin iletişim becerileri, kendini yıkıcı ve saldırgan mizahtarzına sahip olanların iletişim becerilerinden daha iyidir. Bununla birlikte katılımcı mizah tarzı ve yüksek iletişim becerisi güvenli bağlanmanın artmasını sağlamaktadır. Katılımcı mizah tarzı korkulu bağlanmanın azalmasını sağlamak; kendini geliştirici ve yıkıcı mizah korkulu bağlanmanın artmasına neden olmaktadır. Kendini geliştirici mizah tarzı saplantılı bağlanmanın azalmasına; kendini yıkıcı mizah tarzı saplantılı bağlanmanın artmasına neden olmaktadır. Katılımcı ve saldırgan mizah kayıtsız bağlanmanın azalmasını sağlarken kendini geliştirici mizah tarzı kayıtsız bağlanmanın artmasını beraberinde getirmektedir.

Koçak (2019) çalışmasında mizah tarzları ile yaratıcılık arasındaki ilişkinin yenilikçilik iklimindeki rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 700 akademisyen oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre akademisyenlerin yatarıcılığı ile kendini geliştirici ve sosyal mizah tarzları arasında pozitif anlamlı ilişki vardır. Bununla birlikte saldırgan mizah tarzının yaratıcılıkla negatif anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Mizah tarzları ile ilgili çalışmalar kronolojik olarak verilmiştir. Bu çalışmalar değerlendirildiğinde öncelikle mizahın insan ilişkilerindeki kolaylaştırıcı rolü ile ilgili çalışmalar göze çarpmaktadır. Atabay (2019)'a göre katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzına sahip kişilerin iletişim becerileri, kendini yıkıcı ve saldırgan mizahtarzına sahip olanların iletişim becerilerinden daha iyidir. Bu bulgulara göre olumlu mizah tarzı kullanan kişiler iletişim kurmakta daha başarılı olmaktadır ve yalnız hissetme ihtimalleri görece azalmaktadır nitekim Hampes (2005) çalışmasında kendini geliştirici mizah kullanan kişilerin daha az yalnız hissettiğini buna karşılık kendini yıkıcı mizah kullananların daha fazla yalnızlık çektiklerini tespit etmiştir. İkili ilişkilerden biri olan romantik ilişki ve evlilik ilişkisinde de mizah tarzları etkili olabilmektedir. Saroglou vd. (2010) çalışmalarında katılımcı ve kendini geliştirici mizah kullanımının erkekler için ilişki memnuniyeti ve devamlılığıyla ilişkili olduğunu bununla birlikte kendini yıkıcı mizahın kadınlarda boşanmayı yordadığını tespit etmişlerdir. Onlara göre mizah tarzları evlilik istikrarını ve boşanmayı öngörebilecek bilgiler sunmaktadır.

Mizah tarzları ikili ilişkiler ve toplumsal ilişkilerin iyileştirilmesinde önemli olmakla birlikte kişinin öznel iyi oluşunda da etkili olmaktadır. Kendini geliştirici mizah tarzı ile öznel iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Özbay, 2012). Freud (1960) mizahın en üst savunma mekanizması olduğunu ifade etmektedir. Mizah bununla birlikte etkili bir başa çıkma mekanizmasıdır. Kendini geliştirici mizah tarzı ile sağlıklı başa çıkma tarzları arasında pozitif ilişki vardır. Saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları ile sağlıklı başa çıkma tarzları ise negatif yönde ilişkilidir (Ericson ve Feldstein, 2007).

Toplumsal desteği sağlamada karşılaşılan stresörlerle etkili bir şekilde başa çıkılmasında etkili olan olumlu mizah tarzlarının kullanılmadığı, olumsuz mizah tarzlarının kullanıldığı

durumlarda ise psikolojik sıkıntılar, iş yaşamında ve ikili ilişkilerde sıkıntılar meydana gelmektedir. Kuiper ve Nicholl (2004)'ün bulgularına göre güçlü mizah anlayışına sahip olmak sağlığı olumlu etkilemektedir. Güçlü mizah anlayışı ölüm ve hastalıkla karşılaşma korkularını, bedenle ilgili endişeleri azaltmaktadır. Frewen vd. (2008) kendini yıkıcı mizahın fazlaca, katılımcı mizahın az kullanılmasının depresif semptomların ortaya çıkmasıyla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Avcı (2012) ve Özdolap (2016)'a göre olumsuz mizah tarzları ile psikolojik belirtileri gösterme sıklığı arasında ilişki vardır. Yine Öner (2012) olumsuz mizah tarzları ile anksiyete bozuklukları arasında ilişki olduğunu ifade etmiştir.

### **İyimserlik**

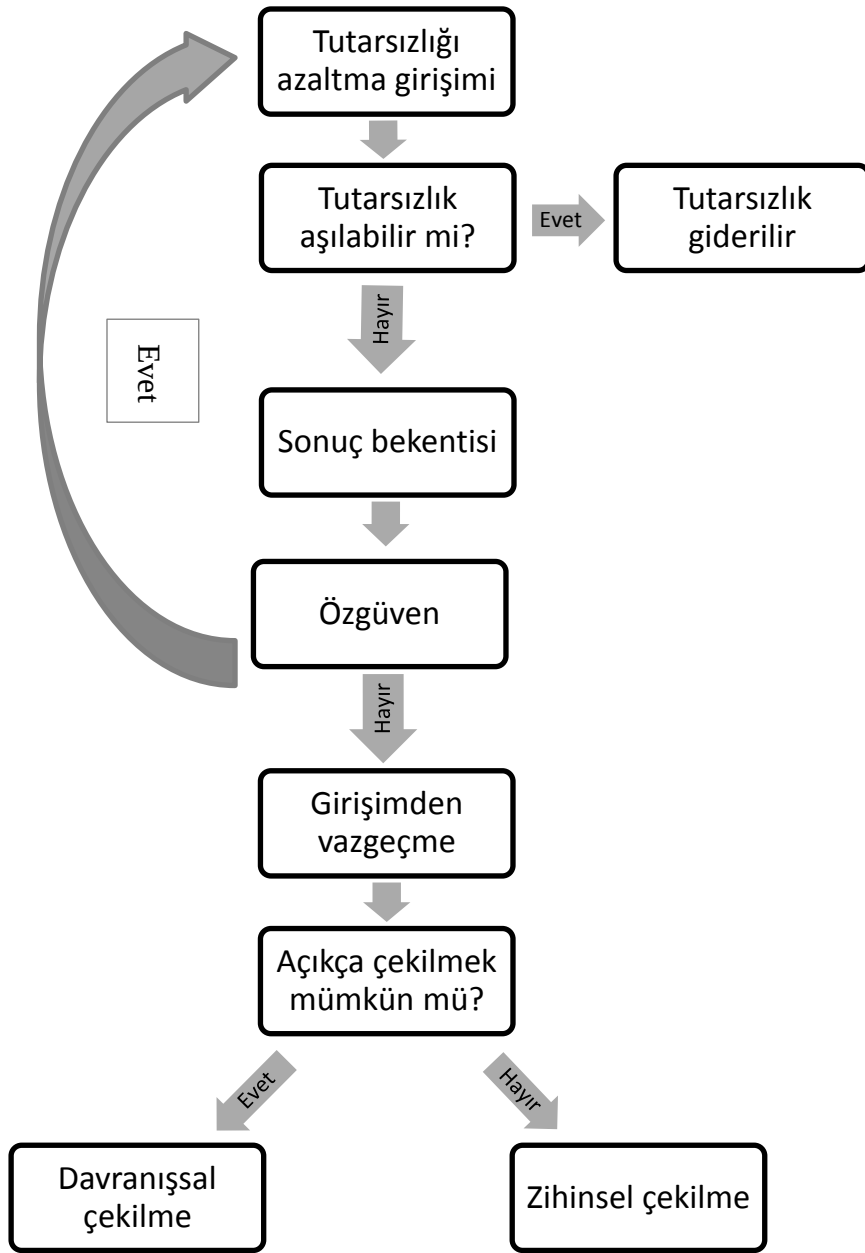
İnsan, hayat boyunca bir çok olumlu ve olumsuz tecrübeyle karşı karşıya kalmaktadır. Her insan olumlu olumsuz birçok olayla karşılaşır ancak bu olayları algılama biçimleri, olaylara yükledikleri anlam birbirinden farklı olabilmektedir. Bu farklılığın birbirinden ayrılması mümkün olmayan birden fazla sebebi olabilir. Sebeplerden ilk akla gelenler kişilik, kültür, geçmiş tecrübeler, sosyal çevre gibi değişkenler olabilmekte, bu değişkenler kişinin karşılaştığı olaya ilişkin tavrını belirleyebilmektedir. Karşılaşılan yaşantılara ilişkin birçok sınıflama yapılabilir ancak karşı karşıya kalınan yaşantı kabaca olumlu ya da olumsuz yaşantılar olarak ayrılabilir. Bazı insanlar karşılaştıkları olaylara ve daha sonrasında onları bekleyen yaşantılara ilişkin olumlu bir bakış açısına sahip olma eğiliminde olmaktadır. İşlerinin yolunda gitmesini beklerler, başlarına kötü şeylerden ziyade iyi şeyler geleceğini inanırlar. Bazıları ise tam aksine, başlarına iyi şeyler yerine kötü şeyler geleceğine, olumsuz tecrübeler yaşayacaklarına inanmaktadırlar. İşlerinin olabilecek kötü senaryolardan biriyle, belki de en kötüsüyle sonuçlanmasını beklerler. Yapılan gözlemler, kişilerin karşılaştıkları olaylar karşısında verdikleri tepkilere ilişkin yapılan bu kabaca ayrımın; kişilerin sahip olduğu birbirine zıt bu iki eğilimin zaman ve bağlam boyunca nispeten istikrarlı olduğunu göstermektedir (Scheier ve Carver, 1987).

Yukarıda bahsedilen, karşılaşılabilecek olaylara ilişkin olumlu beklentiler içinde olma hali “iyimserlik” kavramı ile açıklanmaktadır. İyimserlik, olabileceklerin en iyisini umma

eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver, 1987). Kişinin karşılaşacaklarına ilişkin olumlu veya olumsuz beklentisi önceki tecrübelerinden elde ettiği genellenmiş bir beklentinin sonuncunda oluşmaktadır. Bu beklentinin olumlu olması kişinin iyimser olduğunu, olumsuz olması ise kişinin iyimser olmadığını göstermektedir.

“İyimserlik” kavramının daha iyi anlaşılması için bu kavramın dayanağı olan “Davranışsal Öz Düzenleme Modeli” bağlamında açıklanması yerinde olacaktır. Bu modele göre; hedefe yönelik davranış, kapalı döngü içinde, geri besleme - her unsurun duruma ilişkin dönüt vermesiyle – sistemleriyle yönetilmektedir. Modele göre kendine odaklanma sayesinde mevcut davranış ile hedef veya standart davranış arasında algılanan tutarsızlığın azaltılması için davranışın düzenlenmesi sağlanabilir (Carver & Scheier, 1998). Bu değerlendirme süreci bir sonuç beklentisi doğurmaktadır. Bu sonuç beklentisi sonraki davranışı şu şekilde etkiler: Beklentiler olumlu ise, çaba yenilenir. Beklentiler olumsuzsa, çabanın azalabilir veya hatta daha fazla girişimden tamamen vazgeçilir (Scheier ve Carver, 1985).

Davranışsal Öz Düzenleme Modeli’nin hedefe yönelik davranış ile sonuç beklentisi arasındaki ilişkiyi açıklama biçimi Şekil 1’de gösterilmektedir.



şekil 1 Davranışsal z düzenleme modeli. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University.

Davranışsal z Düzenleme Modeli'ne göre kişinin hedeflenen davranışıyla mevcut davranışı arasında bir tutarsızlık olduğunu fark etmesi için öncelikle kendine odaklanması, dikkatini kendine vermesi gerekmektedir. Kişinin kendine dikkatini vermesi hem mevcut davranışı ile istenen davranışı arasındaki tutarsızlığın fark edilmesi için ilk adımdır. Bununla

birlikte kişinin kendine odaklanması kapalı döngülerden oluşan sistemin verdiği bildirimleri olarak yolunu çizebilmesi için de gerekmektedir. Bu sebeplerle kendine odaklanmanın davranışsal öz düzenleme sürecinde belki de en önemli adımlardan biri olduğu söylenebilir. Kişi kendine odaklanarak hedeflenen davranışı ile mevcut davranışı arasındaki tutarsızlığı tespit eder. Bunun ardından bu davranışını tutarlı hale getirmek için bir girişimde bulunmak ister. Eğer bu tutarsızlığın giderilmesi için karşısında aşamayacağı bir engel yoksa tutarsızlığı giderir ve süreç başarılı bir şekilde sonuçlanır (Scheier ve Carver, 1985). Kişi mevcut davranışının yerine hedeflediği davranışı koyar. Böylece daha tutarlı bir yapıya sahip olmuş olur.

Ancak kişi tutarsızlığı gidermesi için üstesinden gelemeyeceği bir engelle karşı karşıya olduğunu düşünüyorsa o halde eylem halini bırakır ve kendine dönerek bir öz sorgulama gerçekleştirir. Önceki birikimlerinden; kendine, becerilerine ilişkin algısından hareketle bu tutarsızlığı gidermekte başarılı olup olamayacağına ilişkin bir sonuç beklentisi oluşturur (Scheier ve Carver, 1985).

Öz sorgulama süreci sonrası kişinin sonuca ilişkin beklentisi umut veriyorsa, kişi sonuca ilişkin kişi öz güvenle hareket edebiliyorsa, sonucun iyi olabileceği düşünüyorsa bu durumda tutarsızlığın azaltılmasına ilişkin girişim yeniden başlar ve sistem başa döner. Bu başa dönme süreci engeller aşılanaya kadar tekrar eder. Engellerin aşılması için yeni çözüm yolları denenir ve nihayetinde döngüden kurtulularak tutarsızlığın üstesinden gelinebilir (Carver ve Scheier, 1982).

Ancak eğer kişinin sonuç beklentileri olumlu değilse, kişi sonuca dair iyimser değilse; o zaman tutarsızlığı giderme girişiminden vazgeçilir. Eğer koşullar açıkça geri çekilebilmesi ve vazgeçebilmesi için uygunsa davranışsal olarak geri çekilir ve hedef davranışı ile mevcut davranışı arasındaki tutarsızlığı gidermekten vazgeçer. Koşullar açıkça geri çekilmek için uygun değilse o zaman da zihinsel olarak davranışları arasındaki tutarsızlığı giderme girişiminden vazgeçer (Carver ve Scheier, 1982). Bu süreçte kişinin hem hedeflenen davranışla mevcut davranış arasındaki tutarsızlığı gidermek için aşılması gereken engelle

ilişkin algısı hem de hedeflenen davranışı ile mevcut davranışının tutarsızlığına ve tutarsızlığın giderilmesine ilişkin algısı subjektiftir.

Davranışsal Öz Düzenleme Modeli, bazı kişilerin hayatta karşılaştıkları ve aşmaları gereken engeller için aktif çaba sarf etmelerinin ve problemin çözümü için katılım göstermelerinin neden bu kadar zor olabileceğini göstermektedir. Daha genel olarak ifade etmek gerekirse bu model iyimserlerin neden iyimser kalma, iyimser olmayanların neden karamsar kalma eğiliminde olduklarını açıklamaya yardımcı olmaktadır (Scheier, 2003).

Kişi hayatında daha önceki tecrübelerine dayanarak karşılaştığı zorlukların sonucuna ilişkin genellenmiş bir beklentiye sahip olmaktadır ve bu beklenti kısmen kararlı bir yapı göstermektedir. Bu beklentinin olumlu olması ise bahsedildiği üzere kişinin iyimser bir bakış açısına sahip olduğunu göstermektedir. İyimser kişiler karşılaştıkları problemi çözebileceklerine inançları sayesinde ne olursa olsun kontrollerini ve güvenlerini kaybetmemekte, dolayısıyla sorunlarını çözmek için aktif çaba harcamaya devam etmektedirler (Scheier ve Carver, 1987; Carver ve Scheier, 2002).

İyimser kişiler karamsarlardan farklı olarak bir problemle karşılaştıklarında bu problemi bir problemden ziyade fırsat olarak değerlendirirler. Bununla birlikte iyimser kişiler problemleri değiştirilebilir veya kontrol edilebilir nedenlerle ilişkilendirip çözmeye çalışırken kötümser kişiler problemi oluşturan nedenin değişmez ve kalıcı olduğuna inanırlar (Seligman, 2002). Bu sebeple iyimser kişiler değişime inandıkları için çözüm yolu aramaya devam ederler. Çözüm yolları işe yaramazsa, bunu çözüm yolunun başarısızlığı olarak değerlendirir ve yeni bir çözüm yolu bulmaya çalışırlar. Karamsar kişiler ise problemi bir kez çözmeye çalışıp başarısız olsalar bile bunu problemin çözülemeyeceğine, bir çözümü olmadığına yorarlar dolayısıyla yeni bir yol bulmak için uğraşmazlar. Problemlerinin çözümü için aktif çaba harcamazlar.

Problemlerin çözülmesinde böylesine etkili olan iyimserlik kavramı hayatta insanın problem olarak nitelendirdiği birçok alanda çalışılmış ve problemin çözümüne katkısı tespit edilmiştir. İyimserlik düzeyleri yüksek bireylerin sağlık sorunlarını aşma ve sağlık

sorunlarıyla karşılaşma sıklığından (Scheier ve Carver, 1985; 1987), akademik başarıya (Aydın ve Tezer, 1991) kadar çeşitli alanlarda iyimserlik düzeyleri düşük olanlara göre avantajlı olduğu saptanmıştır.

İyimserlik temelini Davranışsal Öz Düzenleme Modelinden almıştır. Bunun yanında psikolojide farklı bağlamlarda da ele alınmıştır (Carver ve Schier, 2014): Örneğin iyimserlik kişilikle ilişkilendirmek istenmiş ve Beş Faktörlü Kişilik Kuramı'nda yer alan boyutlardan nevrozizm ve dışa dönüklüğün bir ifadesi olduğu iddia edilmiştir, daha sonra yumuşak başlılık ve açıklık boyutlarıyla ilişkili olduğu iddia edilmiştir ancak bu bulgular yeterince desteklenmemiştir. Bununla birlikte öz düzenleme ile iyimserlik ilişkisine bakıldığında iyimserlerin hayatta birden fazla hedef seçtikleri, bu hedeflerinin peşinden gitmekte kararlı oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte iyimserlerin hedefin gerçekleşmeyeceği aşıkâr olduğunda rahatça vazgeçebildikleri tespit edilmiştir. İyimserliğin sosyal ilişkilerle bağlantısı incelendiğinde ise iyimser kişilerin evlilik doyumlarının daha fazla olduğu bununla birlikte sosyal çevrelerinin daha geniş olduğu saptanmıştır.

İyimserlik genel olarak bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte bazı araştırmacılar onun bir düşünme stili olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla iyimserlik öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kavram olarak değerlendirilmiştir (Seligman, 2002). Dolayısıyla kişinin problemlerle başa çıkmasında, hayat karşısında pozitif kalabilmesinde önemli olan bu becerinin öğrenilmesinin mümkün olması onu eğitimin bir konusu haline getirmiştir.

### **İyimserlik ile İlgili Araştırmalar**

Rim (1990) çalışmasında iyimserlik ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 9Araştırmanın çalışma grubunu 80 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimserlik düzeyi yüksek olan erkekler bastırma, sorumluluk alma, yeniden düzenleme gibi baş etme stratejilerini kullanmaktadır. İyimserlik düzeyi yüksek olan kadınlar indirgemecilik ve yeniden düzenleme stratejisini kullanmaktadır. İyimserlik düzeyi

düşük olan erkekler indirgemecilik ve yenilemecilik baş etme stratejilerini kullanırken iyimserlik düzeyi düşük olan kadınlar bastırma, sorumluluk alma, yeniden düzenleme stratejilerini kullanmaktadırlar.

Darvill ve Johnson (1991) çalışmalarında iyimserlik, yaşam olayları üzerindeki kontrol algısı ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 109 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimserlik düzeyi düştükçe nevrozizm eğilimi artmaktadır. Bununla birlikte nevrozik kişiler karşılaştıkları olay karşısında düşük düzeyde kontrol algısına sahiptir.

Schulman, Keith ve Seligman (1993) çalışmalarında iyimserliği tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinde inceleyerek genetik temellerini araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 115 tek, 27 çift yumurta ikizi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre tek yumurta ikizlerinin iyimserlik düzeyleri çift yumurta ikizlerine nazaran daha benzerdir.

Hart ve Hittner (1995) çalışmalarında iyimserlik ile başa çıkma ve öfke tepkileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 43 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimserler kötümserlere göre problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek alma gibi daha sağlıklı başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadırlar. Çalışmanın bir başka bulgusuna göre iyimserler stres anında duygularını bastırma eğiliminde değildirler. Bununla birlikte üzüntü ya da kızgınlık durumlarında duygularını ifade etmeye daha eğilimlidirler. İyimser kişilerin stres karşısında sorumluluk alarak başa çıkmaya çalıştığı kötümser kişilerin ise problemden kaçarak baş etme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir.

Chang, Maydeu-Olivares ve D’Zurilla (1997), çalışmalarında psikolojik iyi oluş ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 425 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimserlik düzeyinin yüksek olması yaşam doyumunu artırmakta bununla birlikte depresyonun semptomlarının önlenmesine katkı yapmaktadır.

Puskar, Sereika, Lamb, Tusaie – Mmford ve McGuinness (1999) çalışmalarında iyimserlikle depresyon, başa çıkma ve öfke arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 624 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfke ve depresyon düzeyleri daha düşüktür.

Myers ve Reynolds (2000) çalışmalarında iyimserlik ile başa çıkma ve özgüven arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 154 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre özgüveni yüksek olan bireylerin iyimserlik düzeyleri de yüksektir. Bununla birlikte sağlık problemleri ile başa çıkmakta etkili olan başatme stratejilerini kullanan kişilerin iyimserlik düzeyleri de yüksektir.

Chang ve Farrehi (2001) çalışmalarında bilgi işleme süreci stilleriyle iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma gurubunu 402 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimserlik ile bilgi işleme stilleri arasında anlamlı ilişkiler vardır. Buna göre iyimser bireyler akılcı bilgi işleme stilini kullanırken kötümserler tecrübi bilgi işleme stilini daha fazla kullanmaktadır.

Aymir (2004) çalışmasında iş verimliliğiyle iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 584 sigorta çalışanı oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimser çalışanlar performanslarını daha olumlu değerlendirmektedirler. Bununla birlikte işteki tecrübesi fazla olan kişilerin iyimserlik düzeylerinin tecrübesi az olanlara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Altunbaş (2005) çalışmasında hastalığa uyum ile algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzı ve iyimserlik arasındaki ilişiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 127 astım hastası oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre hastalığa uyum ve kötümserlik arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte iyimserlik ve hastalığa uyum arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Baker, Blacher ve Olsson (2005) çalışmalarında çocuklarında gelişim bozukluğu olan ebeveynlerin iyimserlik düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 214 aile oluşturmuştur. Çalışmanın bulgularına göre iyimserlik düzeyi düşük olan anneler

çocuklarında davranış problemi görüldüğünde daha fazla depresyon riski taşımaktadırlar bununla birlikte aile düzenleri daha fazla bozulmaktadır.

Bedi ve Brown (2005) çalışmalarında kalp hastalarında iyimserlik ile başa çıkma ve duygusal iyilik halini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 85 kalp hastası oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimserlik düzeyi yüksek olan kişilerin iyimserlik düzeyi düşük olanlara göre fiziksel ve duygusal açıdan daha iyi durumda oldukları tespit edilmiştir.

El-Anzi (2005) çalışmasında akademik başarının kaygı, öz güven ve iyimserlikle ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre akademik başarı ile iyimserlik arasında pozitif bir ilişki vardır.

Kivimaki, Vahtera, Elovainio, Helenius, Manoux ve Pentti (2005), çalışmalarında kişilerin yakınlarını kaybetmelerinden ya da önemli hastalıklar geçirmelerinin ardından sağlık durumlarını incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 5000 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimser kişiler yakınlarının ölüm ya da önemli hastalıkla karşılaşmanın ardından kötümser kişilere göre daha az sağlık sorunu yaşamış bununla birlikte sağlık sorunu yaşasalar bile daha kısa sürede iyileşmişlerdir.

Gençoğlu (2006) çalışmasında iyimserlik düzeyi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 623 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin duygusal kararlılık düzeyleri de yüksektir. Bununla birlikte iyimserlik düzeyi yüksek öğrencilerin nevrotik ve psikotik eğilimlerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2008) çalışmalarında zihinsel dayanıklılık, iyimserlik ve başa çıkma ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 677 sporcudan oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların iyimserlik düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte iyimserlik düzeyi yüksek olan sporcular problem odaklı başa çıkma tekniklerini kullanmaktadırlar. Zihinsel dayanıklılıkları düşük olan sporcular ise karşılaştıkları

problemden kaçarak çözüm yolu bulmaya çalışmaktadırlar bununla birlikte iyimserlik düzeyleri düşüktür.

Chang, Rand ve Strunk (2000) çalışmalarında iyimserlik ve mesleki tükenmişlik riski arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmannın çalışma grubunu 225 çalışan üniversite öğrencisinden oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre iyimserlik, stres ve mesleki tükenmişliğin önlenmesinde önemli katkı yapmaktadır.

Parmaksız (2011) çalışmasında benlik saygısı, iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 852 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre benlik saygısı ölçeğinin alt boyutları olan öz güven, benlik değeri, başarı ve üretim ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bununla birlikte depresif duygulanım alt boyutu ile iyimserlik negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Dursun (2012) “yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolünü” incelediği çalışmasında yaşamın anlamı ve iyimserliğin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığını bulmuştur. Yinebu çalışmada iyimserlik ve umudun mutluluğu (olumlu duygulanım) anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

Gençoğlu (2012) çalışmasında duygu odaklı terapiye dayalı olarak hazırlanan duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 24 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre duygusal farkındalık eğitimi alan gençlerin iyimserlik puanlarında anlamlı bir artış görülmüştür.

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde iyimserliğin depresyon gibi ruhsal veya fiziksel sağlıkla ilgili konular bağlamında ele alındığı görülecektir. Bununla birlikte iyimserliğin psikolojik iyi oluş, stresle başa çıkma, öz saygı, akademik başarı gibi değişkenlerle ilişkisinin de incelendiği görülmektedir.

## **Bağlanma ve Bağlanma Stilleri**

İnsanların kendileri için önemli olan başka kişilerle bağ kurma eğilimleri özellikle küçük yaşlarda rahatça gözlemlenebilmektedir. İnsanlar başka insanlarla duygusal, fiziksel, bağ kurma eğilimindedirler. Bu eğilim annesinden ayrılan bebeğin ağlamasında, annesi gelince hemen ona sarılmasında ve temas istemesinde görülebilir. Bağlanma kavramı insanın bu eğilimlerinin nedenini açıklamak için ortaya atılmış bir kavramdır. Bağlanma, insan ya da hayvanlar ile bakım verenler arasındaki duygusal bağ, güvenlik hissi oluşturan yakınlaşma olarak tanımlanabilir. İki insan arasındaki bu bağı açıklamak için farklı yaklaşımlarla farklı fikirler öne sürülmüştür. Bu konuda Sigmund Freud ve diğer psikanalistlerin, sosyal öğrenme kuramı yaklaşımçıların ve John Bowlby'nin kuramları öne çıkmaktadır.

Nitekim bağlanma kavramının çalışılmaya başlandığı dönemin ilgili literatürü incelendiğinde bağlanma kavramı ile ilgili Psikanaliz çevresinin bağlanmaya ilişkin açıklamaları ve Sosyal Öğrenme Teorisi bağlamında yapılan açıklamalar göze çarpmaktadır. Bu açıklamalar kısaca şöyle derlenebilir (Bowlby, 1958):

1. Çocuğun birçok psikolojik ve sosyal ihtiyacı vardır ancak bu ihtiyaçlardan önce barınma ve beslenme ihtiyacı karşılanmalıdır. Bebek, bu ihtiyacı annesi veya bakım veren tarafından karşılandığında ona karşı yakınlık hissetmekte ve bağlanmaktadır. Bu açıklama bağlanmaya ilişkin sosyal öğrenme teorisinin açıklamasıdır ve kuram içinde “ikincil itki” olarak adlandırılmaktadır. Bu kavram Nesne İlişkileri Kuramı’nda ise “sahte sevgi” (cupboard love) olarak adlandırılmaktadır.
2. Bebeklerde kendilerini bir insan göğsüyle ilişkilendirmeye, emmeye ve oral olarak sahip olmaya ilişkin temel bir ihtiyaç vardır. Bebek bu ihtiyacını giderirken daha sonra memeye bağlı olan bir anne olduğunu öğrenmekte ve memeye olan bağlılığı annesini de içine alacak şekilde genişletmektedir. Bu Birincil Nesne Emme Teorisi (Primary Object Sucking Theory) olarak adlandırılmaktadır.
3. Bebeklerde; bir insana dokunma, sarılma, temas halinde olmaya ilişkin yerleşik bir ihtiyaç vardır. Bebekler yiyecek ve sıcaklığa ihtiyaç duydukları kadar gıdadan bağımsız

bir nesneye de ihtiyaç duymaktadırlar. Bebek bu ihtiyacını karşılayan anneye veya bakım verene bağlanmaktadır. Bu ihtiyaç Birincil Nesne Tutulması (Primary Object Clinging) olarak adlandırılmaktadır.

4. Bebekler, rahimden ayrılmışlardır ve dünyaya geldikten sonra rahme dönmeye çalışırlar. Buna Birincil Ana Rahmine Dönme İsteği (Primary Return to Womb Craving) denir. Dolayısıyla bebek, rahme sahip olana, annesine bağlanmaktadır.

Bu açıklamalardan ilki Sosyal Öğrenme Teorisi, kalan üçü ise Psikanalist Yaklaşım'ın açıklamalarıdır. Sosyal Öğrenme Kuramı'nın açıklaması da aslen Psikanalitik Yaklaşım'a dayanmaktadır. Klasik Psikanaliz ise bağlanma kavramını temelde oral haz ve beslenme ilişkisi çerçevesinde açıklamaktadır. Yeni doğan bebekler oral gelişim aşamasındadır ve ağız yoluyla haz alırlar (Murdock, 2018). Dolayısıyla bebekler oral doyum sağlayan obje ya da kişiye bağlanmaktadır. Bağlanmada beslenmenin temel olduğuna dair bu inanç Harry Harlow'un 1958 yılında yaptığı deneysel çalışma ile sarsılmıştır: Harlow (1958)'un deneyinde bebek maymunlar, telden ve kumaştan yapılmış iki farklı maymun temsili tarafından beslenmiştir. Bebek maymunlar hangi anne tarafından beslendiklerinden bağımsız olarak kumaş anneye daha fazla zaman geçirmişlerdir. Hatta maymunlar kumaş anne tarafından beslemeseler bile kumaş anneye daha fazla zaman geçirmişlerdir. Bebek maymunlar korkutulduğunda kumaş anne tarafından beslenenler annelerine koşup sığınmışlardır ancak tel anne tarafından beslenen maymunlar bunu yapmamışlardır. Bu çalışmalar, beslenmenin bağlanmada kritik olmadığını göstermektedir (Santrock, 2012).

Bağlanma ile ilgili Eric Erikson da bir açıklama getirmiştir. Ona göre yeni doğan bebek, temel güvene karşı güvensizlik evresindedir (Erikson, 1993). Fiziksel rahatlık ve duyarlı bakım bebeklerde temel güvenin yerleşmesi açısından son derece önemli bir yere sahiptir. Güven hissi ise bağlanmanın temelidir ve dünyanın yaşamak için iyi bir yer olduğuna dair inanç ve beklentiyi oluşturmaktadır (Santrock, 2012). Bu açıklamalar Psikanalitik Kuram'ın bağlanmaya ilişkin birincil nesne tutulması çerçevesinde yaptığı açıklamaya benzemektedir.

Özetle, dönemde bağlanma ile yapılan çalışmalar ve açıklamalar; psikanaliz çevresinin yaptığı açıklamalar ile Psikanaliz'in bağlanmaya ilişkin açıklamalarını eleştiren çalışmalar olarak iki kategoride değerlendirilebilir. Bu bakımdan bağlanmayı araştıran dönem araştırmacılarının yeni çalışmalarıyla Freud'un yaklaşımına bir alternatif aradığı düşünülebilir. Birçok araştırmacı Psikanaliz'in açıklamalarını temel almış ancak onun çalışmalarını eleştirerek yeni açıklamalar ortaya koymuştur. Bu çaba, Freud'un bağlanma yaklaşımına alternatif arama çabası, genel olarak Jhon Bowlby'nin liderliğindeki çalışmalarla yürütülmüştür. J. Bowlby yapılan çalışmaları derlemiş, bu alanda çalışan isimleri bir araya getirmiştir. A. Ainsworth 1950'lerde Bowlby ile birlikte çalışmalar yapmıştır. Bowlby, E. Erikson (1993)'un ifade ettiği gibi gelişimde kritik dönemler olduğunu kabul etmiştir. Bowlby'nin fikirleri de temelde Psikanalitik Yaklaşım'a dayanmaktadır. Bowlby, İngiliz Psikanalitik Enstitüsü'nde Melanie Klein ekolüne yakın grupta eğitim almıştır (Bretherton, 1992). Ancak Klein'in çocuklarda görülen davranış problemlerini dış faktörleri fazla önemsemleden neredeyse tamamen libidinal ve agresif dürtülerle açıklamasını doğru bulmamıştır. Bununla birlikte dönemin psikanalizinini iddia ettiği gibi anneye olan bağlılığın oral hazdan doğduğu fikrinden tatmin olmamıştır. Sosyal Öğrenme Teorisi'nin açıklamalarını da temelde Psikanalitik temelli olduğu için benimsememiştir (Bowlby, 1958).

Bağlanma davranışının açıklanması için bağlanmanın sebeplerinin yanında bebeğin bağlanma figüründen ayrıldığında verdiği tepkilerin de açıklanması gerekmektedir. Bağlanılan kişiden ayrılma riski olduğunda bebeklerde meydana gelen davranışlar dönemde çeşitli şekillerde açıklanmıştır (Bowlby, 1959):

1. Freud'a (1905) göre, ayrılma kaygısı genel kaygı teorisinin özel bir örneğidir. Ayrılık durumunda bebeğin libidosu tatminsiz kalmaktadır. Bebek sevdiği kişiden ayrıldığında gözlenen endişe, genel kaygının bir türevidir. Bu teoriye Dönüştürülmüş Libido Teorisi (Transformed Libido) denilmektedir.
2. Yaşanan tüm kaygılar doğum kaygısının yeniden yaşanmasıdır. Tüm kaygılar doğum kaygısının çeşitli türevleridir. Bu çerçevede, küçük çocuklarda annelerinden

ayrıldıklarında görülen endişe de doğum travmasının yeniden yaşanmasıdır. Dolayısıyla bebeğin ayrılma davranışında gösterdiği kaygı “Doğum Travması Teorisi” ile açıklanmaktadır.

3. Bebek, annenin yokluğunda travmatik tecrübe riskine maruz kalmaktadır. Bu sebeple yalnız kaldığında kendini korumak için anksiyete davranışına yol açan bir güvenlik mekanizması geliştirir. Bu, Freud (1926) tarafından “Sinyal Teorisi” olarak adlandırılmaktadır. Dolayısıyla bebeğin ayrılığa verdiği tepki kendini travmatize olmaktan korumak için gerçekleşmektedir.
4. Ayrılma kaygısı, bebeğin annesine olan karşıt fikirlerinden kaynaklanmaktadır. Bebek süt emerken annesini yediği ya da başka şekilde yok ettiği ve sonuçta onu tamamen kaybedeceğine inanmaktadır. Bu “Depresif Anksiyete Teorisi” (Depressive Anxiety) olarak adlandırılmaktadır.
5. Çocuk, ayrılığı annesinin kendisine kızmış olduğu ya da onu cezalandırmak istediği şeklinde yorumlayabilir. Bebek annesi onu her terk ettiğinde, asla geri dönmeyeceğine inanmaktadır. Melanie Klein bunu "Zulüm Kaygısı" (Persecutory Anxiety) olarak adlandırmıştır.
6. Ayrılıkta görülen anksiyete, diğer terimlere indirgenemez. Anksiyete bağlanma figüründen kopma karşısında verilen birincil bir cevaptır. Buna “Birincil Anksiyete Teorisi” denir. Bu yaklaşım psikanalitik çevrelerde fazla ilgi görmemiştir ancak Bowlby (1959) diğer yaklaşımlardansa bu yaklaşıma daha yakın olduğunu belirtmektedir.

Bowlby (1959)’nin ayrılığa verilen tepkiye ilişkin benimsediği açıklama, diğer açıklamalardan farklı olarak bu tepkiyi bir başka psikolojik fenomenin çıktısı ya da türevi olarak görmek yerine onu bağımsız olarak ele alması açısından diğerlerinden farklıdır. Kaygıyı böyle bağımsız ele almasının bağlanma ile ilgili yeni bir kuram oluşturmaya ilişkin fikirlerinin temelini oluşturduğu düşünülebilir.

Bowlby (1960), bağlanma ve ayrılık ile ilgili literatürü değerlendirdiği çalışmaların ardından altı aylıktan itibaren, çok küçük çocuklarda bile yasin psikolojik süreçlerinin gerçekliğini ve süresini tartışmış bununla birlikte yasin ayrılık endişesiyle olan ilişkisini açıklamıştır.

Özetle yazdığı bu üç makalede Bowlby (1958) (“Çocuğun Annesine Bağının Doğası” (1958), “Ayrılık Kaygısı” (1959) ve “Bebeklik ve Erken Çocuklukta Keder ve Yas” (1960)) hem Psikanaliz’in bağlanma ile ilgili geleneksel yaklaşımını eleştirmiş hem de Sosyal Öğrenme Teorisi’nin açıkladığı bağlanma kavramı ile kendi tanımladığı bağlanma kavramının farklarını çizmiştir. Bu çalışmalar onun bağlanma kuramının temellerini oluşturmaktadır.

O, bu çalışmasını yazarken Ainsworth (2015), Uganda/Ganda’da bebekleri ve bebeklere bakım veren kişileri kendi evlerinde, doğal ortamlarında gözlemlemiştir. Gözlem yaparken anne bebek iletişimine, bebek ağladığında annenin verdiği tepkilere, anne ayrıldığında bebeğin verdiği tepkilere odaklanmıştır. Bu doğal gözlemlerin yanında yapılandırılmış gözlem çalışmaları da yapmıştır. Deneye göre anne ve bebek daha önce görmedikleri bir oyun odasına girerler. Daha sonra onlara ikisinin de tanımadığı bir başka kadın katılır. Yabancı kadın bebekle oynarken, anne kısa bir süre odayı terk eder ve sonra odaya geri döner. Daha sonra anne ve yabancı odadan çıkar ve bebek tamamen yalnız kalır. En son aşamada yabancı kadın ve anne sırayla odaya dönerler (Ainsworth, Blehar, Waters, ve Wall, 2015).

Beklendiği gibi bebekler odayı ve oyuncakları anneleri varken daha fazla bir yabancı girdikten sonra veya anne yokken daha az keşfetme davranışında bulunmuşlardır. Bir grup çocuk anneleri üç dakika (veya daha kısa) ayrılıktan sonra tekrar odaya döndüğünde sinirlenmiş ve ağlamışlardır. Çocuklar temas istemiş ancak anneleri onları kucaklarına aldığı anda sarılmamış, temas kurmamışlardır. Bunun yerine tekmeleyerek veya vurarak duygu karmaşalarını ifade etmişlerdir. Bir diğer grup çocuk, anneleri ayrıldığında onu arasalar da anneleri döndüğünde onu tersler ve yok sayar görünmüşlerdir. Diğer bir grup bebek ise annelerinden ayrılıklarda daha az ağlamış ve tepki göstermişlerdir. Bununla birlikte anneleri geri geldiğinde mutlu görünmüşlerdir ve temas kurmuşlardır. Bu

yapılandırılmış gözlem ve ev ortamında yapılan gözlemler birleştirildiğinde anneye karşı ikircikli bağlanan veya umursamaz olan bebeklerin; temas kuran bebeklere göre anneleriyle daha az uyumlu bir ilişkileri olduğu rapor edilmiştir (Ainsworth, 1979; Ainsworth vd., 2015).

Neticede gözlemler sonucunda üç çeşit bağlanma örüntüsü tespit etmiştir: Güvenli bağlanan çocuklar annelerinden ayrılıklarda daha az ağlamış ve tepki göstermişlerdir. Bununla birlikte anneleri geri geldiğinde mutlu görünmüşlerdir. Güvensiz bağlanan çocuklar, anneleri geri dönüp onları kucağına aldıktan sonra bile sık sık ağlamış ve etrafı keşfetmekte hevesli görünmemişlerdir. Henüz bağlanmamış çocukların davranışları ise annelerinin herhangi bir davranışından etkilenmemiştir. Çalışmada tüm bunlarla birlikte güvenli bağlanmanın, annenin bebek üzerindeki hassasiyetine ve duyarlılığına bağlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ainsworth, 1979; Ainsworth ve ark., 2015) . Bazı bebekler için beslenme anne ve bebek arasında yumuşak bir işbirliğiyle gerçekleşirken bazıları için mücadele, vurma ve tükürme ile gerçekleşmiştir (Ainsworth, 1979). Bu da Psikanalitik Yaklaşım'ın oral haz ve bağlanma arasındaki ilişkiye dair açıklamasının tersine bir kanıt oluşturmaktadır Çünkü eğer bebeğin bağlanmasında oral haz temel olsaydı bu durumda bebek haz alma fırsatı varken bu şansını annesine vurarak ya da tükürerek elinden kaçırarak davranışlarda bulunmazdı.

Bunlara ek olarak gözlem sonuçlarına göre anneler bebekleriyle oynarken sevecen bir tavırla oyuna başladıklarında bebekte de zıplama, gülümseme ve ses çıkarma davranışları görülmüştür. Ancak anneler sessiz ve gülmeyen bir ifadeyle oyuna başladıklarında oyun kısa ve sessiz bir şekilde gerçekleşmiştir. Ağlamasının ardından annesi hassasiyetle ilgi gösteren bebekler diğer bebeklere göre büyüdükçe daha az ağlamış ve daha az temas aramışlardır (Ainsworth, 1979).

Bowlby (2012), Ainsworth (1979)'un çalışmasının bulguları ışığında bağlanma kuramının temellerini oluşturan üçlemesinin ilk cildi olan Bağlanma'yı yazmıştır. Bu kitabında genel motivasyon ve davranışa ilişkin fikirlerini tartışmış, bununla birlikte anne-bebek bağının çeşitli davranışlara, alanlara nasıl etki ettiği üzerinde durmuştur. Ona göre bağlanma

davranışının kendine has bir motivasyonu vardır ve bu motivasyon cinsellik ve beslenmeden bağımsızdır; temel işlevi bebeği tehlikeden korumaktır (Bowlby, 2012).

Bebekler doğduklarında kendilerine yakınlık gösteren tüm insanlara yönelmektedirler ancak daha sonra ona bakım veren ve daha çok ilgilenen kişiye odaklanmaktadırlar. Bebekler bağlanılan kişiyi çevreyi keşfederken güvenli bir üs olarak kullanmaktadırlar. Bağlanma figürü ile bebek arasındaki ilişki bağlanılan kişinin bebeğin ihtiyaçlarına ne kadar hassasiyetle cevap verildiğine bağlıdır (Bowlby, 2012).

Daha sonra yazdığı kitapta Bowlby (2014a), Freud'un Sinyal Kaygısı Teorisi'ni revize etmiştir. Freud'un motivasyonel teorilerine yeni bir yaklaşım ortaya koymaktadır: Bowlby (2014a), çocuklarda korkuya verilen kaçma tepkisinin ve bir bağlanma figürüne sığınmak üzere kaçma tepkisinin farklı sistemler tarafından kontrol edildiğini belirtir. Bowlby (2014a), kaçış ve bağlanmayı kontrol eden sistemleri kavramsal olarak ayrı kabul etmektedir. Bununla birlikte her ikisinin de genel işlevinin organizmayı çevresiyle uyum ve güven içinde tutan davranışsal sistemler ailesinin birer üyesi olduğunu belirtmektedir. Bowlby (2014a), insanların korktuklarında Freud'un ifade ettiği gibi kortutucu uyarının yok olması için çabalamaktan daha çok tanıdıklığı, korunmayı artırma ve stres azaltma davranışları ile keşfetme, araştırma davranışları arasında dengeyi kurmak için motive olduklarını ifade etmiştir. Bununla birlikte Freud'un korku ve motivasyon teorilerini gözden geçirdikten sonra "iç dünya" kavramını modern bilişsel teori ışığında tekrar ele almıştır.

Bağlanma sistemindeki en temel hedef yakınlığın korunmasıdır (Bowlby, 2012). Yakınlığın sağlanmasıyla savunmasız bebek, çevredeki tehlikelere karşı korunmuş olur bunun yanında yeni doğduğu dünyayı keşfetmek için güvenli bir koruyucu ve sığınağa sahip olmuş olur (Bowlby, 2012). Çocuklarda görülen bağlanma sistemi dört temel davranış örüntüsü ile tanımlanabilir: yakınlığı arama ve koruma, ayrılığı protesto etme, keşfetme etkinlikleri için bakıcıyı bir üs olarak kullanma, destek ve güvenlik için bakıcıyı sağlam bir sığınak olarak kullanma (Bowlby, 2012). Bebek, bakım verenin yakınlığı ile ilgili bir endişe hissettiğinde bağlanma sistemi etkinleşir. Bakım verenin göstereceği tepkiye göre ya bakım veren ile yeniden temas kurulması sonucu bağlanma sistemi onarılır ve tekrar güven hissi sağlanır ya

da çocukta protesto tepkileri ortaya çıkar güven de yerini kaygı ve huzursuzluğa bırakır (Bowlby, 2012). Eğer bakım veren tutarlı tepkiler veren duyarlı ve ulaşılabilir bir kişiye bebeğin bağlanma sistemine etki eden zihinsel ve duygusal yapıları ona göre gelişir. Böyle bir bakım vereninin olmadığı durumlarda ise zihinsel ve duygusal yapılar ona göre gelişir (Santrock, 2012). Kişinin kendisine ve çevresine yönelik zihinsel yapılarındaki farklılık bağlanma stillerinin oluşma nedenidir. (Bowlby, 2012). Bu yapılardan ilki sosyal çevrenin sergilediği tepkinin ne derece tutarlı ve güvenilir olduğuna ilişkin algı ikincisi ise kişinin kendini ne kadar değerli bulduğu ile ilgilidir.

Eğer bağlanma figürü bebeğin konfor ve korunma ihtiyaçlarını karşılayabiliyor aynı zamanda onun çevreyi keşfetmesini destekliyorsa bebek kendine güven ve değer görmeyi hak ettiğine inanmasını sağlayan bir içsel çalışma modeli geliştirmektedir. Ancak eğer ebeveyn korunma ve keşif ihtiyaçlarını reddeder ya da desteklemezse bu sefer bebek değersizlik ve yetersizlik içeren bir içsel çalışma modeli geliştirmektedir (Bowlby, 2014b).

Bağlanma konusundaki araştırmalar bebekler ile yapılan çalışmalarla başlamıştır. Daha sonra çocuklar ve ergenlerle en sonda yetişkinlerle çalışılmaya başlanmıştır. Main , Kaplan ve Cassidy (1985); Ainsworth (1979)'un öne sürdüğü bağlanma stillerinin yetişkinler için de geçerli olduğunu göstermişlerdir.

Bu çalışmalara bakıldığında yetişkinlerin bağlanmaları ile çocukların bağlanmalarının benzerliği üzerinde durulduğu görülmektedir. Ancak yetişkin bağlanmasının özellikle cinsellik, bakım ve bağlanma boyutuyla erken yaştaki bağlanmadan farklılaşabileceği ifade edilmektedir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988). Bartholomew (1990) hem çocuklar hem de yetişkinlerin yer aldığı ve özellikle görüşme yönteminin kullanıldığı çalışmalarda kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin kendi içlerinde farklı davranış örüntüleri gösterdiklerini tespit etmiştir. Bağlanma stillerini Bowlby (2012)'nin zihinsel modeller kavramı (içsel çalışan modeller) teorik çerçevesinde yeniden tanımlamıştır. Bowlby (2012)'e göre bağlanma temelde zihinsel modelle ilişkilidir. Bowlby (2014)'e göre çocukla ona bakım veren arasındaki ilişkide bakım verenin sergilediği davranışlar ve verilen tepkiler çocukta bilişsel temsiller olarak kodlanmaktadır. Çocuk, ihtiyacı olduğunda bakım veren kişiden

gerekli ilgi ve desteği görürse olumlu bilişsel temsiller geliştirmektedir. Bakıcı tarafından ihtiyaçları karşılanmayan gerekli ilgiyi görmeyen çocuk ise kendini sevmeye değmeyen, değersiz biri olarak içselleştirmektedir (Bowlby, 2014a). Başka bir ifadeyle bağlanmayı etkileyen zihinsel modelin ise iki boyutu vardır. Birincisi bağlanılan kişinin koruma, destek, bakım ihtiyaçlarına karşılık verebilen biri olarak görülüp görülmediği; ikincisi ise kişinin kendisini başkaları tarafından yardıma değer biri olarak görüp görmediğidir. Özellikle bağlanma figürü olmak üzere çevrenin güvenilirliğine ilişkin zihinsel yapı ile kişinin kendisine yönelik değerine ilişkin zihinsel yapı; bağlanma sisteminin temellerini oluşturmaktadır. Kişi başkalarına yönelik olumlu algıya sahipse bu diğerlerine ulaşabileceği ve güvenilebileceği ile ilgili beklenti oluşturmaktadır. Kişi kendine ilişkin olumlu algıya sahipse bu özsaygı ve sevebilirlik duygusunu beraberinde getirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu iki bileşenin farklılıklarına göre dört farklı bağlanma stili tanımlanmaktadır (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991):

|                  |         | Benlik Modeli     |                     |
|------------------|---------|-------------------|---------------------|
|                  |         | Olumlu            | Olumsuz             |
| Başkaları Modeli | Olumlu  | Güvenli Bağlanma  | Saplantılı Bağlanma |
|                  | Olumsuz | Kayıtsız Bağlanma | Korkulu Bağlanma    |

*Şekil 2 Dörtlü bağlanma modeli. Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles among Young Adults: A Test of A Four-Category Model. Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226-244.*

*Güvenli bağlanma stili*, kişinin olumlu benlik ve başkaları algılarına sahip olmasıyla oluşmaktadır. Güvenli bağlanan kişiler kendilerini sevmeye değer görür ve başkalarına güvenir, onların iyi niyetli olduklarına inanırlar.

*Kayıtsız bağlanma stili*, kişinin olumlu benlik ve olumsuz başkaları algısı ise kayıtsız bağlanma stilini oluşturmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip kişiler yüksek öz saygıya sahiptir başkalarına kayıtsızdırlar ve daha az yakınlık ihtiyacı hissederler.

*Saplantılı bağlanma stili*, kişinin olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modeline sahip olmasıyla oluşmaktadır. Saplantılı bağlanan kişiler kendilerini değersiz görmekte ve kendilerine ilişkin değer başkalarının onları onaylamasına bağlı olduğunu düşünmektedirler. Bu sebeple takıntılıdır ve ilişkilerine dair gerçekçi olmayan beklentiler içindedirler.

*Korkulu bağlanma stili*, kişinin olumsuz benlik ve başkaları modeline sahip olmasıyla oluşmaktadır. Korkulu bağlanan kişilerin öz saygıları düşüktür bununla birlikte diğerlerinin güvenilmez ve ulaşılmaz olduğunu düşünürler.

### **Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar**

Bağlanma kavramı 1900'li yılların ortalarından itibaren araştırmacıların sıklıkla üzerinde durmaya başladığı bir kavramdır. Sıklıkla çalışılmaya başlandığı 1950'lerden 2000'li yıllara kadar bağlanma ile ilgili yapılan çalışmaların temelde iki amaca hizmet ettiği söylenebilir: Bu amacın ilki kavramın sınırlarının çizilmesi; kavramın tanımlanması ve açıklanmasıdır. Özellikle Bowlby (1958, 1959, 1960) ve Ainsworth (1979, 2015)'un çalışmalarının bu amacın gerçekleşmesine oldukça fazla katkı sağladıkları söylenebilir.

Bowlby, bu çalışmalarıyla bağlanmanın temelleri (Bowlby, 1958) ve bebeğin ayrılık sonrası verdiği tepkilere (Bowlby, 1959) ilişkin daha önce araştırmacıların yaptığı çeşitli açıklamaları derlemiş ve bunlara eleştirel bir gözle değerlendirerek kendi bağlanma yaklaşımının sınırlarını belirlemiştir.

Ainsworth (1979, 2015)'un yaptığı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış gözlemler ise Bowlby (2012)'nin zihinsel şemalara dayanan bağlanma modeline hem kaynak olmuştur hem de bu çalışmaların şekillenmesine katkıda bulunmuştur. Bununla birlikte bu gözlemleri ile Bowlby (2012)'nin kuramsal yaklaşımının ispatlanmasına katkıda bulunmuştur.

Hazan ve Shaver (1987) çalışmalarında farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin romantik ilişkilerinde kendilerini nasıl gördüklerini incelemiştir. 620 yetişkin bireyin katıldığı çalışmanın bulgularına göre güvenli bağlanan kişiler romantik ilişki deneyimleri sırasında

kendilerini “mutlu, güvenilir, arkadaşça” olarak tanımlamışlardır. Kaçınan bağlanan bireyler ise romantik ilişki deneyimleri sırasında kendilerini “yakınlıktan korkan, duyguları hem çok yoğun hem de çok zayıf yaşayabilen, kıskanan” kişiler olarak tanımlamışlardır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise romantik ilişki deneyimlerinde kendilerini “takıntılı, tutarsız, duygusal dengesizlikler yaşayabilen, aşırı derecede kıskanan ve cinsellik isteği fazla olan” kişiler olarak tanımlamışlardır.

Feeney ve Noller (1990) çalışmalarında romantik ilişkiler ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 374 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguların göre erken çocukluk ilişkilerini olumlu algılayan kişiler güvenli bağlanma stiline sahip olmaktadır. Bununla birlikte çocukken annesinden ayrı kalanlar kaçınmacı bağlanma stili geliştirmekte ve başkalarına karşı güvensiz hissetmektedirler. Babalarından az destek görenler ise kaygı-korkulu bağlanma stili geliştirmekte ve ilişkilerinde bağımlı bir yapıya sahip olmaktadır.

Mickelson vd. (1997) çalışmalarında bağlanma stillerini sosyo-demografik özellikler, çocukluk travmaları, algılanan ebeveyn tutumları, yetişkin psikopatolojisi gibi değişkenler açısından incelemişlerdir. Çalışmalarının bulgularına göre çocuklukta zorlu yaşantılar geçirmek her bireyde güvensiz bağlanmaya neden olmaktadır. Bununla birlikte çocukluk çağındaki travmatik kişilerarası deneyimler kaygılı ve kaçınan bağlanmaya neden olabilmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin alkol ve madde bağımlılığı oranları kaçınan bağlananlara göre daha yüksektir. Güvenli bağlanma ile yüksek öz saygı, hayatını kontrolüne sahip olduğu inancı, dışa dönüklük ve yeni deneyimlere açık olmak arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile ise hayatının dış faktörlerin kontrolünde olduğu algısı, nevrotizm, içe dönüklük ve yeni deneyimlere açık olmamak arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır.

Meyers (1998) 323 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında bağlanma ile kişisel yetkinlik, psikolojik sıkıntılar, özsaygı, gibi kişilik özelliklerinin ilişkisini ortaya koymayı hedeflemiştir. Çalışmanın bulgularına göre güvenli bağlanan kişilerin öz saygıları ve kişisel yetkinlikleri kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilere göre daha yüksek, psikolojik sıkıntıları

daha azdır. Meyers (1998) çalışmasının sonuçlarına göre bireylerin bağlanma tarzları ile stres yönetme becerileri arasında ilişki olduğunu ifade etmektedir.

Aynı yılda Hamilton (2000) da 153 katılımcı ile yaptığı boylamsal çalışmasının bulgularını yayımlamıştır. Çalışmada bebeklerin bağlanma stilleri belirlenmiş, ardından ergenlik dönemlerindeki bağlanma stilleri ile karşılaştırılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların %77'sinin bağlanma tarzında değişiklik olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların %32'sünün bağlanma stillerinin ise olumsuz yaşam olayları tecrübeleri nedeniyle değiştiği ifade edilmiştir.

Waters, Merrick, Treboux, Crowell ve Albersheim (2000), 60 katılımcı ile 20 yıl süren bir boylamsal çalışma yapmışlardır. Çalışmalarının amacı katılımcıların bebeklikte bağlanma stillerinin değişip değişmediğini tespit etmektir. Çalışmanın bulgularına göre katılımcıların %72'sinin bağlanma stilleri genç yetişkin olduklarında da değişmemiştir. Watter vd. (2000) bağlanma stiline değişmesini ise yaşanan olumsuz tecrübeler ile açıklamaktadır. Bu deneyimler ebeveyn kaybı, ebeveyn ayrılığı, ölümcül bir hastalık geçirme, ebeveynin ölümcül bir hastalığının olması, anne veya babanın psikolojik bir hastalığının olması, cinsel ya da fiziksel istismara maruz kalma olabilmektedir

Deniz' in (2006), çalışmasında bağlanma stilleri ve çocukluk istismarı ile suçluluk-utanç duyguları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu yaş ortalamaları 18 olan 596 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre çocukluğunda istismara uğramış kişilerin saplantılı bağlanma geliştirdikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte korkulu bağlanma ile utanç duygusu yaşama arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Batıgün ve Büyüksahin (2008) çalışmalarında aleksitiminin psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadırlar. Araştırmanın çalışma grubunu 18-40 yaş arası 300 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin hem psikolojik belirtileri hem de aleksitimi düzeylerinin diğer bağlanma stiline sahip kişilere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Terzi ve Çankaya (2009), çalışmalarında bağlanma stillerinin öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma tutumlarına etkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışma grubunu 341 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre güvenli bağlanma stili, özsaygının ve stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın, dış yardım aramanın, dine sığınmanın, kabul/bilişsel yeniden yapılanmanın anlamlı bir yordayıcısıdır. Saplantılı bağlanma stili ise, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısıdır. Bununla birlikte korkulu bağlanma stili kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunun, kayıtsız bağlanma stili aktif planlama başa çıkma tutumunu anlamlı birer yordayıcısıdır.

Akbağ ve İmamoğlu (2010), çalışmalarında cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç suçluluk ve yalnızlığa etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 360 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre güvenli ve kayıtsız bağlanan bireylerin daha az utanç duygusu yaşadıkları tespit edilmiştir.

Davaji, Valizadeh ve Nikamal (2010), çalışmalarında bağlanma stilleri ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma grubunu 125 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin intiharı düşünme oranlarının güvenli bağlananlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Deniz (2011) tarafından yürütülen araştırmada güvenli bağlanmanın, nevrozizm, dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılığın en önemli yordayıcısı olduğu, saplantılı bağlanmanın ise en önemli yordayıcısının sorumluluk olduğu tespit edilmiştir.

Mack, Hakney ve Pyle (2011) çalışmalarında psikopatoloji ve bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 209 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olma ile psikopatoloji arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Okutan ve Sunal (2011), çalışmalarında yetişkin bağlanma biçimleri açısından eşcinsellere yönelik tutumları ve romantik ilişkilere ilişkin kalıp yargıları incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 384 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre korkulu ve

kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin cinsiyetçi önyargılarının, eşcinsellere karşı olumsuz tutumlarının ve romantik ilişkilere yönelik kalıp yargılarının diğer bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

İlhan (2012), çalışmasında cinsiyet rolleri ve bağlanmanın yalnızlığa etkisini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 188 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin daha az yalnızlık yaşamakta oldukları buna karşılık korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerini daha yalnız hissettikleri tespit edilmiştir.

Tamaki ve Takahasha (2013) çalışmalarında bağlanma stilleri ile sosyal beceriler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 212 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına Korkulu bağlanma stili ile sosyal beceriler arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişkinin korkulu bağlanma stiline var olan olumsuz başkaları algısından kaynaklandığı ifade edilmiştir.

Çağatay (2014), çalışmasında çocukluk çağı travmalarıyla bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının çalışma grubunu 425 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre travma düzeyi ile saptatılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Çelikkaleli ve Avcı (2016), çalışmalarında bağlanma stillerini cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 445 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre bağlanma stili biyolojik cinsiyete göre değişmemektedir. Ancak toplumsal cinsiyet rolleri ile bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre kadın cinsiyet kimliğine sahip kişilerin daha çok korkulu bağlanma stiline, erkek cinsiyet kimliğine sahip kişilerin ise daha çok güvenli bağlanma stiline sahip oldukları tespit edilmiştir. Biyolojik cinsiyet ve cinsiyet kimliği birlikte incelendiğinde ise kadınsı özelliğe sahip kadın veya erkeklerin korkulu veya güvenli bağlanma stiline erkeksi özelliğe sahip kadın veya erkeklerin ise güvenli bağlanma stiline sahip oldukları saptanmıştır.

Gül (2017), çalışmasında bağlanma stilleri ile duygu dışavurum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 200 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre bağlanma stilleri anne-baba eğitim seviyesi, kardeş sayısı, akademik başarı ve gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Bağlanma kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar kronolojik olarak değerlendirildiğinde kavramın ortaya çıktığı 1950’li yıllarda kavramın ne olduğunun anlaşılması ile ilgili teorik ve deneysel çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Ainsworth, 1975; Bowlby, 1958, 1959, 1960). Daha sonra 2000’li yıllardan günümüze kadar ise bağlanmanın ilişkili olduğu değişkenlerin ortaya konulması ile ilgili çalışmalar yapılmıştır.

Yapılan boylamsal çalışmalar bebekken büyük ölçüde bakım verenin tutumlarıyla şekillenen bağlanma stili yetişkinliğe kadar katılımcıların büyük çoğunluğunda (%70–72). değişmeden kalmakta olduğunu göstermektedir. (Hamilton, 2000; Water vd. 2000). Hamilton (2000) ve Waters vd (2000) bağlanma stiline değişmesinde çocuklukta yaşanan olumsuz yaşam olaylarının etkili olmuş olabileceğini ifade etmektedirler. Bu deneyimler ebeveyn kaybı, ebeveyn ayrılığı, ölümcül bir hastalık geçirme, ebeveynin ölümcül bir hastalığının olması, anne veya babanın psikolojik bir hastalığının olması, cinsel ya da fiziksel istismara maruz kalma olabilmektedir.

Bu bulguların elde edilmesinin öncesi ve sonrasında da araştırmacıların çocukluk yaşantıları ve çocuklukta yaşanan olumsuz yaşam tecrübeleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği görülmektedir. Örneğin Feeney ve Noller (1990), kişinin çocukluğunu ve çocukluğunda ebeveynin davranışını nasıl algıladığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çocukluk yaşantılarını olumlu hatırlayanların güvenli bağlanma stiline sahip oldukları, anne veya babasının davranışında herhangi bir olumsuzluk algılayanların ise güvenli bağlanma stiline sahip olamadıkları tespit edilmiştir. Mickelson vd. (1997), ile Çağatay (2014) çocuklukta zorlu yaşantıların bağlanma stilleri ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaların bulgularına göre çocuklukta zorlu yaşantılar deneyimlemek güvenli bağlanmaya sahip olma ihtimalini azaltmaktadır.

Bebekken büyük ölçüde bakım verenin tutumlarıyla şekillenen bağlanma stili çocuklukta yaşanan tecrübelerle birlikte toplumun kişiye yüklediği sorumluluklarla da şekillenebilmektedir. Örneğin yapılan çalışmalar (Çelikkaleli ve Avcı, 2016; İlhan, 2012) bağlanma stilleriyle biyolojik cinsiyetten ziyade toplumsal cinsiyet arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Çelikkaleli ve Avcı (2016)'ya göre kadın cinsiyet kimliğine sahip kişilerin daha çok korkulu bağlanma stiline, erkek cinsiyet kimliğine sahip kişilerin ise daha çok güvenli bağlanma stiline sahip oldukları tespit edilmiştir. Biyolojik cinsiyet ve cinsiyet kimliği birlikte incelendiğinde ise kadınsı özelliğe sahip kadın veya erkeklerin korkulu veya güvenli bağlanma stiline; erkeksi özelliğe sahip kadın veya erkeklerin ise güvenli bağlanma stiline sahip oldukları saptanmıştır.

Çocuklukta olumsuz yaşam tecrübeleri ve toplumun etkisiyle şekillenen bağlanma stilleri ile birçok kişilik özelliği arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Mickhenson vd (1997)'nin çalışmalarına göre güvenli bağlanma ile yüksek öz saygı, hayatının kontrolüne sahip olduğu inancı, dışa dönüklük ve yeni deneyimlere açık olmak arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile ise hayatının dış faktörlerin kontrolünde olduğu algısı, nevrozizm, içe dönüklük ve yeni deneyimlere açık olmamak arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Deniz (2011) tarafından yürütülen araştırmada ise güvenli bağlanmanın, nevrozizm, dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılığın en önemli yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Meyers (1998) ile Terzi ve Çankaya (2009)'nin çalışmalarının bulgularına göre güvenli bağlanma stili ile öz saygı arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Bunun güvenli bağlanma stilini oluşturan zihinsel yapılardan olan kişinin kendine yönelik olumlu algısından kaynaklandığı düşünülebilir.

Tamaki ve Takahasha (2013)'nin çalışmalarının bulgularına göre korkulu bağlanma stili ile sosyal beceriler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişkinin korkulu bağlanma stilinde var olan olumsuz başkaları algısından kaynaklandığı ifade edilmiştir. Bununla birlikte Akbağ ve İmamoğlu (2010), güvenli ve kayıtsız bağlanan bireylerin korkulu ve kaçınan bağlananlara göre daha az utanç duygusu yaşadıklarını saptamışlardır. Terzi ve Çankaya (2009)'ya göre güvenli bağlanma stili, stresle başa çıkma tutumlarından

aktif planlamanın, dış yardım aramanın, dine sığınmanın, kabul/bilişsel yeniden yapılanmanın anlamlı bir yordayıcısıdır. Bununla birlikte korkulu bağlanma stili kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunun, kayıtsız bağlanma stili aktif planlama başa çıkma tutumunun anlamlı birer yordayıcısıdır. Batıgün ve Büyükşahin (2008) çalışmalarında kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip aleksitimi düzeylerinin diğer bağlanma stiline sahip kişilere göre yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Bağlanma stilleri kişiyi psikolojik sıkıntı yaşamaya karşı koruyabilecek sosyal beceri, utanç duygusuyla baş edebilme, stresle başa çıkma stilleri, duyguların farkında olmayı ve ifade etmeyi engleyen aleksitimi düzeyi gibi faktörlerin yanında kişinin ikili ilişkilerini şekillendiren faktörlerle de ilişkilidir. Örneğin Hazen ve Shaver (1987)'e göre bağlanma stilleri kişinin romantik ilişki tecrübesi sırasındaki kendilik algısıyla ilgilidir. Güvenli bağlanan kişiler romantik ilişki deneyimleri sırasında kendilerini “mutlu, güvenilir, arkadaşça” olarak tanımlarken Kaçınan bağlanan bireyler kendilerini “yakınlıktan korkan, duyguları hem çok yoğun hem de çok zayıf yaşayabilen, kıskanan” kişiler olarak tanımlamışlardır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise kendilerini “takıntılı, tutarsız, duygusal dengesizlikler yaşayabilen, aşırı derecede kıskanan ve cinsellik isteği fazla olan” kişiler olarak tanımlamışlardır. Okutan ve Sunal (2011) ise çalışmalarında korkulu ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişkilere yönelik kalıp yargılarının diğer bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha fazla olduğu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte korkulu ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler diğer bağlanma stillerine sahip kişilere göre daha fazla cinsiyetçi önyargıya sahiptir ve eşcinsel bireylere karşı daha fazla olumsuz tutum gösterme eğilimindedirler. Bu da toplumdaki farklılıklara yönelik daha az esnek oldukları ve bu sebeple daha az toplumsal destek alabilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

Özetle bağlanma stilleri hem kişiyi psikolojik sıkıntılar yaşamaya karşı koruyabilecek sosyal beceri, utanç duygusuyla baş edebilme, stresle başa çıkma stilleri gibi faktörleri hem de psikolojik sıkıntılara karşı koruyucu olabilecek potansiyeli içeren ikili ilişkiler ve toplumsal ilişkileri etkileyebilmektedir. Nitekim araştırmacılar tarafından bağlanma stilleri ile

psikopatoloji ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Örneğin Mickelson vd. (1997), kaygılı bağlanma stiline sahip olan kişilerin alkol ve madde kullanımı oranlarının diğer bağlanma stiline sahip olanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Meyers (1998) de güvenli bağlananların kaygılı ve kaçınan bağlananlara göre daha az psikolojik sıkıntı yaşadıklarını ifade etmektedir. Batıgün ve Büyüksayın (2008) kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin diğer bağlanma stiline sahip kişilere göre daha fazla psikolojik belirti gösterdiğini tespit etmiştir. Bununla birlikte Mack vd. (2011) çalışmalarında psikopatoloji ve bağlanma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olma ile psikopatoloji arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit etmişlerdir.

Bağlanma stilleri hem psikolojik sıkıntı yaşamaya yol açabilecek değişkenleri etkileyebilmektedir. Davaji vd. (2010), çalışmalarında bağlanma stilleri ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlar güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin intiharı düşünme oranlarının güvenli bağlananlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir.



## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde; araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

#### **Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerini, mizah tarzlarını, duygu ifadesi puanların, iyimserlik puanlarını çeşitli değişkenler açısından incelemek bununla birlikte mizah tarzı, duygu ifadesi ve iyimserlik düzeylerinin bağlanma stillerinin anlamlı bir yodayıcısı olup olmadığını tespit etmektir.

Bu çalışma nicel araştırma türlerinden ilişkisel araştırma deseninde kurgulanmıştır (Creswell, 2017).

#### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrenimine devam eden gönüllü öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunun araştırma kapsamındaki demografik özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1

*Katılımcıların Demografik Özellikleri*

| Demografik Değişkenler  | n                                    | Yüzde (%) |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|
| Cinsiyet                | Kadın                                | 68.1      |
|                         | Erkek                                | 31.9      |
| Üniversite              | Gazi Üniversitesi                    | 30.9      |
|                         | Trakya Üniversitesi                  | 13.4      |
|                         | Dumlupınar Üniversitesi              | 3.7       |
|                         | Gaziosmanpaşa Üniversitesi           | 3.4       |
|                         | Necmettin Erbakan Üniversitesi       | 3.2       |
|                         | Ankara Üniversitesi                  | 3         |
|                         | Eğitim Fakültesi                     | 40.8      |
|                         | Meslek Yüksek Okulu                  | 12.3      |
| Fakülte veya Yüksekokul | Fen Edebiyat Fakültesi               | 9.7       |
|                         | Mühendislik Fakültesi                | 3.9       |
|                         | İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi | 3.4       |
|                         |                                      | 18        |
|                         |                                      |           |

Tablo 1'e göre çalışma grubu 320 kadın (%68.1) ve 150 erkek (%31.9) olmak üzere toplam 470 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubunun yaş ortalaması 21.85'tir. En küçük katılımcı 18, en büyük katılımcı ise 34 yaşındadır. Çalışma grubu 63 farklı üniversiteden katılımcılardan oluşmaktadır. Çalışma grubunun %30,9'u Gazi Üniversitesi, %13,4'ü Trakya Üniversitesi %3,7'si Dumlupınar Üniversitesi, 3,4'ü Gaziosmanpaşa Üniversitesi, %3,2'si Necmettin Erbakan Üniversitesi, %3'ü Ankara Üniversitesi öğrencisidir. İsmi belirtilmeyen her üniversitenin öğrencileri çalışma grubunun %3'ünden azını oluşturmaktadır. Çalışma grubu 32 farklı fakülte veya yüksek okulda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların %40,8'i eğitim fakültesi, 12,3'ü meslek yüksek okulu, %9,7'si fen edebiyat fakültesi, %3,9'u mühendislik fakültesi, %3,4'ü iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencisidir. İsmi belirtilmeyen her fakülte ve yüksek okulun öğrencileri çalışma grubunun %3'ünden azını oluşturmaktadır.

## **Veri Toplama Araçları**

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu katılımcıların araştırma kapsamındaki kişisel bilgilerine erişmek üzere araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda; katılımcıların cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördükleri üniversite ve öğrenim gördükleri fakülte/yüksek okul ile ilgili sorular yer almaktadır. Hazırlanan form Ek 1’de yer almaktadır.

### ***Duyguları İfade Etme Ölçeği***

Duyguları İfade Etme Ölçeği, King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş Kuzucu (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Duyguları İfade Etme Ölçeği katılımcıların duygu ifade etme düzeylerini belirlemek için kullanılmaktadır.

Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7’li likert tiptedir (1= Kesinlikle katılmıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum).

Ölçeğin maddeleri “olumlu” ve “olumsuz” ile “yakınlık” duyguları ile ilgilidir (Kuzucu, 2011). Bu üç tip duygu ölçekteki üç faktörü oluşturmaktadır. Yakınlık ifadesi boyutu (1, 3, 6, 7, 8, 15) altı, olumlu duygu ifadesi boyutu (4, 9, 11, 12, 14) beş; olumsuz duygu ifadesi boyutu ( 2, 5, 10, 13) dört madde ile temsil edilmektedir.

Ölçekte 6 ve 14. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan duygu ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Kuzucu, 2011).

DİEÖ’nin en düşük maddeler arası korelasyonu. 06, ortalama maddeler arası korelasyonu 18, en yüksek maddeler arası korelasyonu ise. 59’dur. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı.78’dir (Kucuzu, 2011)

Ölçeğin uyarlaması çalışmalarında maddelerin faktörlere dağılımında orijinal modele göre farklılıklar olmuştur. Ancak yer değiştiren maddeler incelendiğinde Türk kültürü göz önüne alındığında yapılan değişimlerin anlamlı olduğu düşünülmektedir. Örneğin orijinal ölçekte

olumlu duygu ifadesi faktöründe yer alan iki madde (3. ve 16.) ölçeğin Türkçe uyarlamasında yakınlık ifadesi faktörü kapsamına girmiştir. Ölçekte kişiler arası iletişimde fiziksel teması ifade eden bu maddelerin Türkçe anlamsal olarak yakınlık boyutuyla daha ilişkili oldukları düşünülmektedir (Kuzucu, 2006). Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik katsayısı.72 olarak bulunmuştur.

Duyguları İfade Etmek Ölçeği'nden örnek maddeler Ek 2'de yer almaktadır.

### ***Mizah Tarzları Ölçeği***

Mizah Tarzları Ölçeği, Larsen, Gray ve Weir (2003) tarafından geliştirilmiş, Yerlikaya (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Mizah Tarzları Ölçeği katılımcıların hangi mizah tarzına sahip olduğunu belirlemek için kullanılmaktadır.

Ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yedili likert tipte bir ölçektir (1=Kesinlikle katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum).

Ölçek dört boyuttan oluşmaktadır. Her boyut Kendini Geliştirici Mizah (2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30), Katılımcı Mizah (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29), Saldırgan Mizah (3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31) ve Kendini Yıkıcı Mizah (4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32) sekiz madden oluşmaktadır.

Alt ölçeklerde elde edilen puanlar o mizah tarzının hangi oranda kullanıldığını göstermektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek puan 7 ile 56 arasındadır.

Ölçeğin geçerlik analizi sonucuna göre her bir alt ölçek için Cronbach alfa tutarlılık katsayılarının Katılımcı Mizah.74, Kendini Geliştirici Mizah.78, Saldırgan Mizah. 69, ve Kendini Yıkıcı Mizah. 67 olduğu tespit edilmiştir. Alt ölçeklerin test tekrar test ile elde edilen güvenirlik katsayılarının ise sırasıyla; .88, .82, .85, .85 olarak rapor edilmiştir (Yerlikaya, 2003). Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik katsayısı.72 olarak bulunmuştur.

Mizah Tarzları Ölçeği'nden örnek maddeler Ek 3'te yer almaktadır.

### ***Yaşam Yönelimi Testi***

Yaşam Yönelimi Testi, Scheiver ve Carter (1985) tarafından geliştirilmiş, Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yaşam Yönelimi Testi katılımcıların iyimserlik düzeylerinin ölçülmesi için kullanılmaktadır.

Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipte bir ölçektir. Bu maddelerin dört tanesi iyimser bakış açısını; dört tanesi kötümser bakış açısını yansıtmaktadır. Kalan dört madde ise dolgu maddesidir.

Ölçek verilen puanlara "0-Kesinlikle katılmıyorum", "1-Katılmıyorum", "2-Kararsızım", "3- Katılıyorum" ve "4- Kesinlikle katılıyorum" değerlerinin verilmesiyle puanlanır ve toplam puan belirlenir. Testten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 32'dir. Testten alınan yüksek puanlar yaşama olumlu bakış açısını (iyimserliği); düşük puanlar ise olumsuz (kötümser) bakış açısını yansıtmaktadır.

Yaşam Yönelimi Testi'nin Türkçe'ye uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda iç tutarlılık katsayısı 0,72; test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,77 olarak rapor edilmiştir. Bununla birlikte Aydın ve Tezer (1991); ölçeğin geçerliliğini Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonuna bakarak incelemiştir. İki ölçeğin arasındaki korelasyon katsayısı 0,56 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur.

Yaşam Yönelimi Testi'nden örnek maddeler Ek 4'te yer almaktadır.

### ***İlişki Ölçekleri Anketi***

İlişki Ölçekleri Anketi Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. İlişki Ölçekleri Anketi katılımcıların hangi bağlanma stiline sahip olduğunu belirlemek için kullanılmaktadır.

Ölçek 30 maddeden oluşmaktadır ancak dördü bağlanma modeli için 17 maddesi kullanılmaktadır. 7'li likert tipte bir ölçektir (1 = Beni hiç tanımlamıyor; 7 = Tamamıyla beni tanımlıyor).

Ölçek dört boyuttan oluşmaktadır. Güvenli (3, 9t, 10, 15, 28t) ve kayıtsız bağlanma stilleri (2, 6, 19, 22, 26) beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı (6t, 8, 16, 25) ve korkulu bağlanma stilleri (1, 5, 12, 24) dörder madde ile ölçülmektedir.

Her bir boyut için ilgili boyutun maddelerine verilen puanların ortalaması alınmaktadır. Her katılımcı, en yüksek puana sahip olduğu bağlanma kategorisine atanmaktadır. Ölçekteki 6. madde (30'lu forma göre) doğrudan puanlandığında kaçınan bağlanma stiline, tersten değerlendirildiğinde ise saplantılı bağlanma stiline dahil edilmektedir. Bu maddeyle birlikte 9 ve 28. maddeler de ters puanlanmaktadır.

İlişki Ölçekleri Anketi'nin Türkiye'deki geçerlilik çalışması, Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması önce standart çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. Yurt dışında yapılan çalışmalara göre, İÖA alt ölçeklerinin görece düşük iç tutarlık katsayılarına sahip oldukları tespit edilmiştir (.41 ile .71 arasında değişmektedir). Ancak bu değerler görece düşük olmalarına rağmen kabul edilebilir düzeydedirler (ortalama değişmezlik katsayısı kadınlar için .53 ve erkekler için .49) Griffin ve Bartholomew, İÖA altölçeklerinin iç tutarlık katsayılarının düşük olmasının İÖA alt ölçeklerin madde sayısının az almasından veya ölçeklerin psikometrik kalitesinin yetersizliğinden değil; altölçeklerin hem benliğe hem de başkalarına ilişkin iki modeli birlikte içermesinden kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Türkçe uyarlamasının ardından yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .27 ile .61 arasında; test tekrar test güvenirliği sonucu elde edilen korelasyon katsayıları ise .54 ve .78 arasında değişmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik katsayısı .65 olarak bulunmuştur.

İlişki Ölçekleri Anketi'nden örnek maddeler Ek 5'te yer almaktadır.

### **Verilerin Toplanması**

Araştırmanın verileri Ölçekler Google Formlar aracılığıyla online olarak oluşturulmuştur. Ardından katılımcılarla görüşme yapılarak araştırma hakkında bilgi verilmiş ve katılmak isteyip istemediği sorulmuştur. Ardından çalışmaya katılmak isteyen gönüllü kişilere mail ya da mesaj yoluyla ölçeklerin linki gönderilmiştir. Katılımcılara istedikleri taktirde maddeleri cevaplayana kadar onlara eşlik edilmiştir. Maddeleri daha sonra yanıtlayacak katılımcılara ise anlamadıkları madde olursa araştırmacıya ulaşabilmeleri için iletişim bilgileri verilmiştir.

### **Verilerin Çözümlemesi**

Veriler SPSS paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Kullanılan ölçek ve demografik değişkenin yapısına göre farklı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bu analizler yapılmadan önce veriler analize hazır hale getirilmiştir.

Öncelikle kayıp veri analizi yapılmış ve veri setinde kayıp veri olmadığı anlaşılmıştır. Daha sonra araştırmada kullanılan değişkenlerin z puanları incelenmiş ve  $\pm 3$  z puanı üzerinde değerlere sahip olan 5 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bununla birlikte Mahalanobis uzaklıklarına (ki kare kritik değeri  $\alpha=.001$ ) bakılarak değişkenler arasında olağan dışı korelasyonlar olup olmadığı incelenmiş ve 4 katımcının verisi analizden çıkarılmıştır.

İzleyen analizlerde verilerin normal dağılıp dağılmadığının incelenmesi için çarpıklık ve basıklık katsayılarına, histogram grafiklerine bakılmış ve betimsel istatistikler incelenmiştir. Tüm verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  aralığında olduğu tespit edilmiş ve verilerin normal dağıldığı anlaşılmıştır (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013). Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikleri, çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

*Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler, Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları*

|                                 | En Küçük<br>Değer | En Yüksek<br>Değer | Ortalama | Ss     | Çarpıklık<br>Katsayısı | Basıklık<br>Katsayısı |
|---------------------------------|-------------------|--------------------|----------|--------|------------------------|-----------------------|
| Duygu<br>İfadesi                | 37.000            | 101.000            | 71.551   | 11.394 | -0.089                 | -0.201                |
| Katılımcı<br>Mizah              | 2.125             | 7.000              | 5.186    | 1.081  | -0.340                 | -0.618                |
| Kendini<br>Geliştirici<br>Mizah | 1.750             | 7.000              | 4.522    | 0.998  | -0.053                 | -0.278                |
| Saldırgan<br>Mizah              | 1.000             | 6.375              | 2.845    | 0.983  | 0.213                  | -0.522                |
| Kendini<br>Yıkıcı<br>Mizah      | 1.00.             | 7.00               | 3.605    | 1.196  | 0.256                  | -0.306                |
| İyimserlik                      | 0.000             | 31.000             | 16.980   | 6.180  | -0.425                 | -0.004                |
| Güvenli<br>Bağlanma             | 1.400             | 6.600              | 4.180    | 0.872  | 0.010                  | 0.079                 |
| Kayıtsız<br>Bağlanma            | 1.600             | 7.000              | 4.633    | 1.017  | 0.031                  | -0.234                |
| Saplantılı<br>Bağlanma          | 1.000             | 7.000              | 3.955    | 1.060  | 0.096                  | 0.029                 |
| Korkulu<br>Bağlanma             | 1.000             | 7.000              | 4.182    | 1.139  | -0.155                 | -0.296                |

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

Bu bölümde, araştırmanın bulguları ve bulgulara ilişkin yorumlar yer almaktadır. Araştırmanın bulguları problem sırasına göre verilmiştir. Araştırmanın problemleri ile ilgili regersyon analizlerine geçmeden önce araştırmadaki değişkenlere ilişkin korelasyonlar hesaplanmış ve bu korelasyonlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

*Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Tablosu*

|    | 1      | 2     | 3      | 4      | 5      | 6       | 7       | 8      | 9     | 10 |
|----|--------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|----|
| 1  | 1      |       |        |        |        |         |         |        |       |    |
| 2  | .427** | 1     |        |        |        |         |         |        |       |    |
| 3  | .285** | .323* | 1      |        |        |         |         |        |       |    |
| 4  | .023   | .126* | .088   | 1      |        |         |         |        |       |    |
| 5  | .139** | .082  | .355** | .462** | 1      |         |         |        |       |    |
| 6  | .041   | .253* | .322** | -.063  | -.016  | 1       |         |        |       |    |
| 7  | .231** | .160* | .121** | .005   | .047   | .268**  | 1       |        |       |    |
| 8  | .013   | .132* | .121** | .088   | .100*  | -.119*  | -.167** | 1      |       |    |
| 9  | .066   | .131* | .024   | .208** | .216** | -.254** | -.167** | .405** | 1     |    |
| 10 | -.047  | .186* | -.019  | .007   | .039   | -.269** | -.403** | .476** | .369* | 1  |

\* p&lt; .05, \*\* p&lt;.01

1= Duygu İfadesi, 2= Katılımcı Mizah, 3= Kendini Geliştirici Mizah, 4= Saldırgan Mizah, 5= Kendini Yıkıcı Mizah, 6=İyimserlik, 7= Güvenli Bağlanma, 8=Kayıtsız Bağlanma, 9=Saplantılı Bağlanma, 10=Korkulu Bağlanma

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Duyguları İfade Etme Ölçeği toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme puanlarının yordanmasında Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma puanlarının yordama gücünü belirlemek için verilere uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4

*Duyguları İfade Etme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişkenler               | B      | SH    | $\beta$ | t      | p    | Tolerans | VIF   |
|---------------------------|--------|-------|---------|--------|------|----------|-------|
| Sabit                     | 52,370 | 4.397 |         | 11.909 | .000 |          |       |
| Güvenli Bağlanma Stili    | 3.326  | .640  | .255    | 5.195  | .000 | .836     | 1.196 |
| Kayıtsız Bağlanma Stili   | .086   | .595  | .008    | .145   | .885 | .712     | 1.405 |
| Saplantılı Bağlanma Stili | 1.081  | .541  | .101    | 1.999  | .046 | .795     | 1.257 |
| Korkulu Bağlanma Stili    | .145   | .560  | .014    | .258   | .796 | .642     | 1.559 |

$R = .255$ ,  $R^2 = .065$ , Düzeltilmiş  $R^2 = .057$ ,  $F(4, 465) = 17.678$ ,  $p < .001$

Tablo 4’de görüldüğü gibi analize giren tüm yordayıcıların bir bütün olarak duyguları ifade etme puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $R = .255$ ,  $R^2 = .065$ , Düzeltilmiş  $R^2 = .057$ ,  $F(4, 465) = 17.678$ ,  $p < .001$ ). Bulgulara göre güvenli bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili puanları, duyguları ifade etme puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %7’sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş beta kasyalı (β) incelendiğinde duyguları ifade etme puanlarını açıklayan yordayıcı değişkenlerin yordama gücü sırasıyla güvenli bağlanma stili için  $\beta = .225$  ( $p < .001$ ), saplantılı bağlanma stili için  $\beta = .101$  ( $p < .001$ ) olarak bulunmuştur.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Katılımcı Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin katılımcı mizah tarzı puanlarının yordanmasında Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma puanlarının yordama gücünü belirlemek için verilere uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5

*Katılımcı Mizah Tarzı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişkenle<br>r                 | B     | SH   | $\beta$ | t          | p    | Toleran<br>s | VIF   |
|---------------------------------|-------|------|---------|------------|------|--------------|-------|
| Sabit                           | 5,514 | .421 |         | 13.09<br>6 | .000 |              |       |
| Güveni<br>Bağlanma              | .126  | .061 | .102    | 2.057      | .040 | .836         | 1.196 |
| Kayıtsız<br>Bağlanma<br>Stili   | -.044 | .057 | -.041   | -.769      | .442 | .712         | 1.405 |
| Saplantılı<br>Bağlanma<br>Stili | -.060 | .052 | -.059   | -<br>1.162 | .246 | .795         | 1.257 |
| Korkulu<br>Bağlanma<br>Stili    | -.099 | .054 | -.104   | -<br>1.845 | .066 | .642         | 1.559 |

$R = .221$ ,  $R^2 = .049$ , Düzeltilmiş  $R^2 = .041$ ,  $F(4, 465) = 5.975$ ,  $p < .001$

Tablo 5’ de görüldüğü gibi güvenli bağlanma stili puanları katılımcı mizah tarzı puanını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $R = .221$ ,  $R^2 = .049$ ,  $F(4, 465) = 5.975$ ,  $p < .001$ ). Bulgulara göre güvenli bağlanma stili puanları, katılımcı mizah puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %5’ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş beta katsayısı ( $\beta$ ) incelendiğinde katılımcı mizah tarzını açıklayan yordayıcı değişkenin yordama gücü güvenli bağlanma stili için  $\beta = .102$  ( $p < .001$ ) olarak bulunmuştur.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Kendini Geliştirici Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? “ Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının yordanmasında Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma puanlarının yordama gücünü belirlemek için verilere uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

*Kendini Geliştirici Mizah Tarzı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişkenler               | B     | SH   | $\beta$ | t     | p    | Toleran<br>s | VIF   |
|---------------------------|-------|------|---------|-------|------|--------------|-------|
| Sabit                     | 3.323 | .391 |         | 8.492 | .000 |              |       |
| Güvenli Bağlanma Stili    | .149  | .057 | .131    | 2.624 | .009 | .836         | 1.196 |
| Kayıtsız Bağlanma Stili   | .163  | .053 | .166    | 3.079 | .002 | .712         | 1.405 |
| Saplantılı Bağlanma Stili | -.005 | .048 | -.006   | -.114 | .909 | .795         | 1.257 |
| Korkulu Bağlanma Stili    | -.038 | .050 | -.044   | -.766 | .444 | .642         | 1.559 |

$R = .192$ ,  $R^2 = .037$ , Düzeltilmiş  $R^2 = .028$ ,  $F(4, 465) = 4.426$ ,  $p < .01$

Tablo 6’da görüldüğü gibi analize giren tüm yordayıcıların bir bütün olarak kayıtsız bağlanma stili puanının anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $R = .192$ ,  $R^2 = .037$ ,  $F(4, 465) = 4.426$ ,  $p < .01$ ). Bulgulara göre güvenli bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili kendini geliştirici mizah tarzı puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %4’ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş beta kasyalı (β) incelendiğinde kayıtsız bağlanma stilini açıklayan

yordayıcı değişkenlerin yordama gücü sırasıyla kayıtsız bağlanma stili için  $\beta=.166$  ( $p<.01$ ), güvenli bağlanma stili için  $\beta= .131$  ( $p<.001$ ) olarak bulunmuştur.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Saldırgan Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?”**

**Problemine İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin Saldırgan Mizah Tarzı puanlarının yordanmasında Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma puanlarının yordama gücünü belirlemek için verilere uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

*Saldırgan Mizah Tarzı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

|                           | B     | SH   | $\beta$ | t      | p    | Tolerans | VIF   |
|---------------------------|-------|------|---------|--------|------|----------|-------|
| Sabit                     | 2.098 | .382 |         | 5.486  | .000 |          |       |
| Güvenli Bağlanma Stili    | .014  | .056 | .013    | .257   | .797 | .836     | 1.196 |
| Kayıtsız Bağlanma Stili   | .040  | .052 | .041    | .772   | .441 | .712     | 1.405 |
| Saplantılı Bağlanma Stili | .211  | .047 | .227    | 4.489  | .000 | .795     | 1.257 |
| Korkulu Bağlanma Stili    | -.079 | .049 | -.092   | -1.627 | .104 | .642     | 1.559 |

$R = .225$ ,  $R^2=.050$ , Düzeltilmiş  $R^2=.042$ ,  $F (4, 465) = 12.174$ ,  $p<.001$

Tablo 7’de görüldüğü gibi saplantılı bağlanma stili puanları saldırgan mizah tarzı puanını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $R = .225$ ,  $R^2=.050$ ,  $F (4, 465) = 12.174$ ,  $p<.001$ ). Bulgulara göre saplantılı bağlanma stili puanları, saldırgan mizah puanlarına ilişkin toplam

varyansın yaklaşık %1'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş beta katsayısı ( $\beta$ ) incelendiğinde saldırgan mizah tarzını açıklayan yordayıcı değişkenin yordama gücü saplantılı bağlanma stili için  $\beta=.227$  ( $p<.001$ ) olarak bulunmuştur.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular**

Üniversite öğrencilerinin Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı puanlarının yordanmasında Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma puanlarının yordama gücünü belirlemek için verilere uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

*Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişkenler               | B     | SH   | $\beta$ | t     | p    | Tolerans | VIF   |
|---------------------------|-------|------|---------|-------|------|----------|-------|
| Sabit                     | 2.085 | .464 |         | 4.491 | .000 |          |       |
| Güvenli Bağlanma Stili    | .108  | .068 | .079    | 1.593 | .112 | .836     | 1.196 |
| Kayıtsız Bağlanma Stili   | .042  | .063 | .035    | .662  | .509 | .712     | 1.405 |
| Saplantılı Bağlanma Stili | .255  | .057 | .226    | 4.467 | .000 | .795     | 1.257 |
| Korkulu Bağlanma Stili    | -.031 | .059 | -.030   | -.527 | .599 | .642     | 1.559 |

$R = .243$ ,  $R^2=.055$ , Düzeltilmiş  $R^2=.047$ ,  $F(4, 465) = 6.748$ ,  $p<.001$

Tablo 8’de görüldüğü gibi saplantılı bağlanma stili puanları kendini yıkıcı mizah tarzı puanını anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $R = .243$ ,  $R^2=.055$ ,  $F(4, 465) = 6.748$ ,  $p<.001$ ). Bulgulara göre saplantılı bağlanma stili puanları, kendini yıkıcı mizah puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %6’sını açıklamaktadır. Standardize edilmiş beta katsayısı ( $\beta$ ) incelendiğinde kendini yıkıcı mizah tarzını açıklayan yordayıcı değişkenin yordama gücü saplantılı bağlanma stili için  $\beta=.226$  ( $p<.001$ ) olarak bulunmuştur.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Yaşam Yönelimi Testi toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular ve Yorum**

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik puanlarının yordanmasında Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma puanlarının yordama gücünü belirlemek için verilere uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

*İyimserlik Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişkenler               | B      | SH    | $\beta$ | t      | p    | Tolerans | VIF   |
|---------------------------|--------|-------|---------|--------|------|----------|-------|
| Sabit                     | 17.661 | 2.298 |         | 7.685  | .000 |          |       |
| Güvenli Bağlanma Stili    | 1.306  | .335  | .184    | 3.905  | .000 | .836     | 1.196 |
| Kayıtsız Bağlanma Stili   | .383   | .311  | .063    | 1.231  | .219 | .712     | 1.405 |
| Saplantılı Bağlanma Stili | -1.121 | .282  | -.192   | -3.969 | .000 | .795     | 1.257 |
| Korkulu Bağlanma Stili    | -.832  | .293  | -.153   | -2.844 | .005 | .642     | 1.559 |

$R = .363$ ,  $R^2=.132$ , Düzeltilmiş  $R^2=.125$ ,  $F(4, 465) = 17.678$ ,  $p<.001$

Tablo 9’da görüldüğü gibi analize giren tüm yordayıcıların bir bütün olarak saplantılı bağlanma stili puanının anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $R = .363$ ,  $R^2=.132$ , Düzeltilmiş  $R^2=.125$ ,  $F (4, 465) = 17.678$ ,  $p<.001$ ). Bulgulara göre saplantılı bağlanma, güvenli bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili puanları, iyimserlik puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %13’ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş beta kasyalı (β) incelendiğinde iyimserlik puanlarını açıklayan yordayıcı değişkenlerin yordama gücü sırasıyla saplantılı bağlanma stili için  $\beta=-.192$  ( $p<.001$ ), güvenli bağlanma stili için  $\beta=.184$  ( $p<.001$ ), korkulu bağlanma stili için  $\beta= -.153$  ( $p<.001$ ) olarak bulunmuştur.



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu bölümde elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır. Bulgulara ilişkin tartışmalara problem sırasına göre yer verilmiştir.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Duyguları İfade Etme Ölçeği toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çalışmanın bulgularına göre güvenli bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili puanları, duyguları ifade etme puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık yüzde yedisini açıklamaktadır. Literatür incelendiğinde bu konularla benzer konuların çalışıldığı görülmektedir (Montebarocci ve ark., 2004; Taylor ve ark., 1999; Wearden ve ark., 2005). Bununla birlikte literatürde, Bowlby (2012) bağlanmanın temelde zihinsel modellerle ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bağlanmayı şekillendiren zihinsel yapının iki boyutu vardır. Bu yapının birinci boyutu bağlanılan kişiye ve daha genelde “başkalarına” ne kadar güvenilebileceği ile ikinci boyutu ise kişinin kendini ne kadar değerli gördüğüne ilişkindir. Kişi başkalarına yönelik olumlu zihinsel yapıya sahipse bu onda diğerlerine ulaşabileceği ve güvenebileceği ile ilgili beklenti oluşturmaktadır. Kişi kendine ilişkin olumlu algıya sahipse bu ise özsaygı ve sevebilirlik duygusunu beraberinde getirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanma stili, olumlu başkaları ve olumlu benlik zihinsel yapılarına sahip olmakla oluşmaktadır. Saplantılı bağlanma ise olumsuz benlik ve olumlu başkaları zihinsel yapılarına sahip olmakla oluşmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan kişiler ilişkilerini sağlıklı bir şekilde başlatabilir, yürütebilir ya da sonlandırabilirler. Güvenli bağlanan kişiler kendilerine ilişkin olumlu zihinsel yapılara sahip olmaları sebebiyle yüksek öz saygıya sahiptirler (Mickhenson vd., 1997; Terzi ve Çankaya, 2009) Bununla birlikte diğerlerine ilişkin zihinsel yapıları olumlu olduğundan deneyime açık, yumuşak başlı ve dışa dönüktürler (Deniz, 2011). Saplantılı bağlanan kişiler ise kendilerine ilişkin olumsuz zihinsel yapıya sahip olduklarından kendilerini değersiz görmektedirler. Bununla beraber başkalarına ilişkin olumlu zihinsel yapıları sebebiyle kendilerine ilişkin değerin başkalarının onları onaylamasına bağlı olduğunu düşünmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Temel bakım veren kişinin davranışları bağlanma stilleri ile beraber kişinin duygularını anlama, tanımlama, düzenleme, ifade etme becerilerini de etkilemektedir (Montebarocci ve ark., 2004; Taylor ve ark., 1999; Wearden ve ark., 2005). Bakım verenin duygularını ifade etmemesi, yansıtmaması bununla birlikte çocuğun duygularına uygun yanıtlar vermemesi çocuğun ilerleyen yıllarda duygu düzenleme becerisini olumsuz etkileyebilmektedir (Wearden ve ark., 2005). Nitekim bağlanma stilleri ile duyguları ifade etme arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Cassidy, 1994).

Şipit (2019)'e göre duyguları ifade etme şekilleri arttıkça korkulu ve kararsız bağlanma puanları azalmaktadır. Bununla birlikte duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve düzenlemedeki bilişsel ve duygusal güçlükler şeklinde (Montebarocci, Codispoti, Baldaro ve Rossi, 2004; Timoney ve Holder, 2013) tanımlanan aleksitimi düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında ilişkiler tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin aleksitimi puanlarının diğer bağlanma stillerine sahip öğrencilerin puanlarından daha düşük olduğu; bununla birlikte korkulu bağlanma stiline sahip olan öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin diğer bağlanma stiline sahip öğrencilerin aleksitimi düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir (Aktay, 2014). Besharat ve Khajavi (2013) güvenli bağlanma stili

ile aleksitimi arasında anlamlı negatif; kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri ile aleksitimi arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir (Besharat ve Khajavi, 2013). Benzer şekilde Oskis, Clow, Biflco, Jacobs ve Loveday (2013) ile Batıgün ve Büyüksahin (2008) de kaygılı ve kaçınmacı bağlanan bireylerin aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedirler.

Literatürdeki bu bulgular genel anlamda değerlendirildiğinde güvenli bağlanma puanları ile duyguları ifade etme, düzenleme, farkında olmayı içeren aleksitimi düzeylerinin negatif ilişkili; korkulu, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin pozitif ilişkili olduğunun tespit edildiği görülmektedir. Korkulu ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanan bireylerin diğerlerine ilişkin olumsuz zihinsel yapılar sahip olduğu bununla birlikte güvenli ve saplantılı bağlanan kişilerin diğerlerine ilişkin olumlu zihinsel yapılar sahip olduğu bilinmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Duyguların ifade edilip edilmemesinin diğer kişilerin bunu nasıl karşıladığıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir çünkü duyguların ifade edilmesinin kişinin diğerlerine ilişkin zihinsel yapılarından etkilenebileceği düşünülmektedir. Örneğin kişinin diğerlerinin güvenilmez olduğunu düşündüğünde duygularını ifade etmekte tutucu olabileceği; güvenilir olduğunu düşündüğünde daha rahat ifade edebileceği düşünülebilir.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği’nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Katılımcı Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çalışmanın bulgularına göre güvenli bağlanma stili puanları katılımcı mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Güvenli bağlanma stili puanları katılımcı mizaha ilişkin toplam varyansın yaklaşık yüzde beşini açıklamaktadır.

Bu çalışmanın bulgularına paralel olarak Atabay (2019), Fırat (2017) ve Özyağlı (2016) da katılımcı mizah tarzı puanları ile güvenli bağlanma stilleri puanları arasında pozitif ilişki

olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Miczo, Averbek ve Mariani (2009) bağlanmanın kaygı boyutu ile katılımcı mizahın negatif ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Yukarıda ifade edilen araştırmaların bulguları bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Ancak bununla birlikte bu çalışmada elde edilen bulgularla tutarsız sonuçlara da rastlanmıştır örneğin Atabay (2019) katılımcı mizah tarzı puanları ile korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili puanları arasında negatif yönlü ilişki olduğunu bulmuştur. Oysa bu araştırmada katılımcı mizah tarzı puanları ile korkulu ve kayıtsız bağlanma stili puanları arasında ilişki tespit edilmemiştir.

Bowlby (2012)'e göre bağlanma temelde zihinsel modellerle ilişkilidir ve bu modelin iki boyutu vardır. Birinci boyut bağlanılan kişinin koruma, destek, bakım ihtiyaçlarına karşılık verebilen biri olarak görülüp görülmediği; ikincisi ise kişinin kendisini başkaları tarafından yardıma değer biri olarak görüp görmediğidir. Başta bağlanma figürü olmak üzere kişinin çevresindeki kişilere ilişkin zihinsel yapısı ve kişinin kendine ilişkin zihinsel yapısı bağlanma sisteminin temellerini oluşturmaktadır. Kişi başkalarına yönelik olumlu algıya sahipse bu diğerlerine ulaşabileceği ve güvенеbileceği ile ilgili beklenti oluşturmaktadır. Kişi kendine ilişkin olumlu algıya sahipse bu özsaygı ve sevebilirlik duygusunu beraberinde getirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Olumlu benlik ve olumlu başkaları zihinsel yapısına sahip kişiler güvenli bağlanma stili geliştirirler. Güvenli bağlanan kişiler kendilerini sevmeye değer görür ve başlarına güvenirler, onların iyi niyetli olduğuna inanırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). İlişkilerini sağlıklı bir şekilde başlatabilir, yürütebilir ya da sonlandırabilirler. Güvenli bağlanan kişiler kendilerine ilişkin olumlu zihinsel yapılara sahip olmaları sebebiyle yüksek öz saygıya sahiptirler (Mickhenson vd., 1997; Terzi ve Çankaya, 2009). Bu kişilerin kendilerine ilişkin olumlu zihinsel yapıları sayesinde kendilerini sevebildikleri ve değer verebildikleri söylenebilir. Bununla birlikte diğerlerine ilişkin zihinsel yapıları olumlu olduğundan deneyime açık, yumuşak başlı ve dışa dönüktürler (Deniz, 2011). Bu bağlamda değerlendirildiğinde dışa dönük olmanın ve deneyime açık olmanın kişinin çevresine ne derece güvendiği ile ilişkili olduğunu akla getirmektedir. Çünkü dışa dönük olmak diğerleriyle ilişki kurmaya yatkın olmayı ve başkalarıyla paylaşım yapma ihtiyacının

beraberinde getirebilmektedir. Deneyime açık olmak ise dışarıdan gelebilecekler hakkında iyimser olmayı gerektirdiği söylenebilir. Deneyime açık olan kişilerin dışardan gelebilecekler hakkında daha iyimser olabilecekleri ve bunun sonucunda diğerlerinden daha fazla olumlu deneyimler edinebilecekleri varsayılabilir. Bunlarla beraber güvenli bağlanan kişilerin diğerlerine ve kendine yönelik olumlu zihinsel yapıların etkisiyle daha az utanç duygusu yaşadığı vurgulanmaktadır (Akbağ ve İmamoğlu, 2010). Bu açıdan değerlendirildiğinde güvenli bağlanan kişilerin kendilerine ilişkin olumlu bir zihinsel yapıya sahip olabilecekleri, hata yapabilecekleri ve hatalarının kendilerini değersizleştirmeyeceğini varsayacakları düşünülebilir. Aynı zamanda güvenli bağlanan kişiler diğerlerine güvenirlere ve kendilerini gerçekçi bir biçimde değerlendirebileceklerini varsayar ve böylece utanç duygusu ile baş edebilirler. Tüm bu özelliklerin kişinin iletişim becerisine katkı yapacağı düşünülebilir nitekim Atabay (2019) da çalışmasında yüksek iletişim becerisi ile güvenli bağlanma arasında ilişki tespit etmiştir. Yüksek iletişim becerisinin de uyumlu mizah tarzlarının kullanımına katkı yapmış olabileceği düşünülmektedir.

Bağlanma stillerine benzer biçimde mizah tarzları da zihinsel yapılarla şekillenmektedir. Bu modelde yapılan ilk ayırım kişinin mizahı kullanma amacını ifade etmektedir. Kişi mizahı ya kendi yararı için ya da başkalarıyla ilişkilerini iyileştirmek amacıyla kullanabilmektedir. Kişinin kendi için mizah kullanımı, mizahın intrapsişik kullanımı olarak adlandırılmaktadır (Martin vd., 2003). Mizah, intrapsişik kullanımının yanında kişiler arası ilişkileri geliştirmek amacıyla da kullanılmaktadır. Mizah bu yönüyle kişiler arasındaki iletişimi güçlendirmek, çatışmaları çözmek, iletişimi başlatmayı kolaylaştırmak, diğerlerinin kendini iyi hissetmesini sağlamak, grupta eğlenceli bir ortam yaratmak için de kullanılabilir. Modelin ikinci ayırımı ise mizahın uyumlu ve uyumsuz kullanımının ayrılması ile ilgilidir. Kişi mizahı kendine ve başkasına zarar vermeyecek, barışçıl bir şekilde ya da başkalarının yahut kendi aleyhine kullanabilmektedir.

Eğer kişi mizahı başkalarına zarar vermeden, kendini de gözeterek başkaları yararına kullanıyorsa katılımcı mizah tarzı olarak adlandırılmaktadır (Martin vd., 2003). Katılımcı mizah tarzında kişi grubun yararına ya da diğerleriyle ilişkilerini iyileştirmek için mizahı

kullanır. Bu tarz mizah ortamı eğlenceli hale getirir, gruptaki katılımcılar arası ilişkileri güçlendirir. Mizahın bu hali Adler'in (2015) sosyal ilgi kavramını akla getirmektedir. Adler (2015)'e göre kişinin toplum yararını ve iyiliğini düşünmesi kişinin sağlıklı olduğunu göstermektedir.

Bütün bunlar bir arada değerlendirildiğinde hem katılımcı mizah tarzı hem de bağlanma stillerinin zihinsel yapılar tarafından şekillendirildiği görülmektedir. Bu yapılar aynı yapılar olmasa da güvenli bağlanmayı şekillendiren zihinsel yapıların katılımcı mizah tarzına sahip olmayı sağlayan zihinsel yapıları etkilediği düşünülebilir. Örneğin güvenli bağlanmada sahip olunan kişinin kendine ilişkin olumlu yapısı, mizahın kendi aleyhine kullanılmamasını, kendini gözeterek kullanılmasını sağlayabilir. Bununla birlikte yine güvenli bağlanmada sahip olunan diğerlerine ilişkin olumlu zihinsel yapı, mizahın diğerleri yararına, grup yararına kullanılmasını sağlamış olabilir. Güvenli bağlanmayla ilişkili olan öz saygı (Mickhenson vd., 1997; Terzi ve Çankaya, 2009), dışa dönüklük (Deniz, 2011) ve daha az utanç duygusu yaşamak (Akbağ ve İmamoğlu, 2010) da katılımcı mizah tarzına sahip olmayı etkilemiş olabilir. Çünkü öz saygısı yüksek olan kişilerin kendilerini inciterek, görmezden gelerek mizah yapmalarının beklenmediği düşünülebilir. Bununla birlikte dışa dönük kişilerin de diğerleriyle ilişkilerini iyileştirmeye, onlarla paylaşım yapmaya daha fazla ihtiyaç duydukların söylenebilir. Bu bakımdan güvenli bağlanma stiline hem zihinsel yapılar hem de ilişkili olduğu değişkenler aracılığıyla katılımcı mizah tarzını yordadığı düşünülmektedir.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Kendini Geliştirici Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? “ Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çalışmanın bulgularına göre güvenli bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili puanları katılımcı mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Güvenli bağlanma ve kayıtsız stili puanları katılımcı mizaha ilişkin toplam varyansın yaklaşık yüzde dördünü açıklamaktadır.

Çalışmanın bulgularına pararel şekilde Fırat (2017) ve Özyağlı (2016) kendini geliştirici mizah tarzı puanları ile güvenli bağlanma stili puanları arasında pozitif ilişki olduğunu Atabay (2019) ise kendini geliştirici mizah tarzı puanları ile kayıtsız bağlanma stili punaları arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bunlara ek olarak kendini geliştirici mizah tarzı puanları ile korkulu bağlanma (Fırat, 2017; Özyağlı, 2016) ve saplantılı bağlanma stili (Atabay, 2019) puanları arasında negatif ilişki olduğu ifade edilmektedir. Bu araştırmacıların bulguları bu çalışmada elde edilen bulgularla uyumlu değildir.

Bağlanma stilleri temel olarak zihinsel yapıların etkisiyle şekillenmektedir. Bu zihinsel yapıların iki boyutu vardır birincisi kişinin kendine ilişkin algısını şekillendirmektedir, bu zihinsel yapı olumluysa özsaygı ve sevebilirlik duygusunu beraberinde getirmektedir. İkinci zihinsel yapı ise başkalarına yöneliktir. Eğer bu yapı olumlu ise kişide ulaşabileceği ve güvenebileceği ile ilgili beklenti oluşturmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kişinin olumlu benlik ve başkaları algısına sahip olması onun güvenli bağlanma stili geliştirmesini sağlar güvenli bağlanan kişiler kendilerine değer verir, diğerlerinin onu sevebileceğine inanır, başkalarına güvenmekte zorluk yaşamaz, diğerlerinin de iyi ve değer görmeye layık olduklarına inanır. Kişi eğer kendine ilişkin olumlu ve diğerlerine ilişkin olumsuz zihinsel yapıya sahipse bu durumda kayıtsız bağlanma stiline sahip olur. Kayıtsız bağlanan kişilerin öz güvenleri yüksektir, kendilerini sevmeye değer bulurlar ancak diğerlerine karşı kayıtsızdırlar. Onlarla göreceli olarak daha az yakınlık kurma ihtiyacı hissederler. İlişki kurmaya yatkın değildirler (Bahtolomew ve Horowitz, 1991).

Mizah tarzları da bağlanma stilleri gibi zihinsel yapıların etkisiyle oluşturulmaktadır. Kişinin mizahı kullanım amacı yani kendi yararına mı grup yarına mı kullandığı mizahı şekillendiren zihinsel yapının ilk boyutunu oluşturmaktadır. İkinci boyutu ise mizahı uyumlu mu uyumsuz mu kullandığı ile ilgilidir (Martin vd., 2003). Kişinin mizahı diğerlerini de gözeterek kendi yararına kullanması kendini geliştirici mizah tarzıdır. Bu tip mizah kullanan kişiler mizahı stresle başa çıkmak, karşılaştıkları olumsuzluklarla başedebilmek, duygularını yönetmek amacıyla kullanırlar. Mizah bu yönüyle Freud (1960)'un ifadesiyle bir savunma mekanizması gibi kullanılır.

Güvenli ve kayıtsız bağlanmanın her ikisinde de kişinin kendine dönük olumlu zihinsel yapıya sahip olduğu bilinmektedir. Bu sebeple kişinin kendini geliştirmeye, kendini stresten korumaya dönük olan bu mizah tarzını kullanmasının beklendiği düşünülebilir. Elde edilen bulgu mizah tarzları ve bağlanma stillerinin her ikisinin de zihinsel yapılar tarafından şekillendirilmesi ile açıklanabilir. Bağlanma stillerini şekillendiren zihinsel yapılar mizah tarzlarını da etkilemiş olabilir.

Bununla birlikte Terzi ve Çankaya (2009)'nın yaptığı çalışmaya göre güvenli bağlanma stili, ile stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın, dış yardım aramanın, dine sığınmanın, kabul/bilişsel yeniden yapılanmanın anlamlı bir yordayıcısı olduğu; kayıtsız bağlanma stili aktif planlama başa çıkma tutumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Anlaşılabileceği üzere güvenli ve kayıtsız bağlanan kişiler uyumlu, olumlu başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar. Kendini geliştirici mizah kullanımı da olumlu bir başa çıkma ve savunma mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Bu bakımdan güvenli ve kayıtsız bağlanmanın kendini geliştirici mizahı yordaması bu tip bağlanmaya sahip kişilerin olumlu başetme stratejilerini kullanma eğilimiyle açıklanabileceği söylenebilir.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Saldırgan Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?”**

**Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çalışmanın bulgularına göre saplantılı bağlanma stili puanları saldırgan mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Saplantılı bağlanma stili puanları saldırgan mizaha ilişkin toplam varyansın yaklaşık yüzde birini açıklamaktadır.

Bağlanma stilleri kişinin kendine ilişkin zihinsel yapısı ve diğerlerine ilişkin zihinsel yapısıyla şekillenmektedir. Kişinin kendine ilişkin zihinsel yapısı olumlu olması temel olarak kendinin sevilebilir olduğuna ve değerli olduğuna ilişkin inanışlara sahip olduğunu ifade etmektedir. Diğerlerine ilişkin zihinsel yapısının olumlu olması ise diğerlerine

güvenmesini ve onların değerli olduğunu inanmasını beraberinde getirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kişinin olumsuz benlik ve olumlu başkaları algısına sahip olması onun saplantılı bağlanma stiline sahip olduğunu ifade eder. Saplantılı bağlanan kişiler kendilerine ilişkin olumsuz zihinsel yapıya sahip olduklarından kendilerini değersiz görmektedirler. Bununla beraber başkalarına ilişkin olumlu zihinsel yapıları sebebiyle kendilerine ilişkin değer başkalarının onları onaylamasına bağlı olduğunu düşünmektedirler. Bu sebeple takıntılıdır ve ilişkilerine dair gerçekçi olmayan beklentiler içindedirler.

Zihinsel yapılar bağlanma stillerinin yanında mizah tarzlarını da şekillendirmektedir. Bu zihinsel yapının iki boyutu vardır birincisi mizahı kullanım amacını yani kendi için mi toplum için mi kullandığı ile ilgili diğeri ise mizahı uyumlu bir şekilde mi uyumsuz bir şekilde mi kullandığı ile ilgilidir (Martin vd., 2003). Saldırgan mizah tarzı kişinin mizahı kendi yararı için diğerlerini gözetmeden kullanmasını ifade eden bir mizah tarzıdır. Burada kişinin kendi üstünlüğünü ispatlama ya da zayıflığını gizleme ihtiyacı ön plandadır. Mizah, alay etme, aşağılama şeklinde kullanılır.

Saplantılı bağlanan kişilerin kendilerine ilişkin zihinsel yapıları olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bağlanmanın saldırgan mizah tarzını yordaması ilk bakışta beklenmedik bir bulgu gibi görünmektedir. Çünkü saldırgan mizah kişinin kendini diğerlerinden üstün görmesinden kaynaklanıyormuş gibi algılanabilmektedir. Oysa gerçek bir temeli olmadan kendini diğerlerinden üstün gören kişilerin aslında Adler (1953)'in ifadesiyle aşağılık kompleksine sahip olduğu söylenebilir. Buna göre kişi aslında kendisini değersiz görmekte ve başkalarını değersizleştirmeye çalışarak aslında kendi değerini artırmayı hedeflemektedir. Saplantılı bağlanmanın saldırgan mizah tarzını yordaması bu bağlamda açıklanabilir. Saldırgan mizah kullanan kişiler aslında kendilerine ilişkin olumsuz zihinsel yapıya sahip olabilirler ancak bununla birlikte diğerlerini yererek kendi değerlerini artırmaya çalışıyor olabilirler.

Luyan ve Mayes (2012) çalışmanın bulgularıyla paralel şekilde bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınmanın uyumsuz mizah tarzlarıyla ilişkili olduğunu ifade etmektedirler.

Ancak Fırat (2017) ve Atabay (2019)'ın elde ettiği bulgular çalışmanın bulgularıyla çelişmektedir. Saldırgan mizah tarzı puanları ile saplantılı bağlanma stili puanları arasında negatif ilişki olduğunu ifade etmektedirler. Bu araştırmanın bulguları bu bulguları desteklememektedir.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?“ Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çalışmanın bulgularına göre saplantılı bağlanma stili puanları kendini yıkıcı mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Saplantılı bağlanma stili puanları kendini yıkıcı mizaha ilişkin toplam varyansın yaklaşık yüzde altısını açıklamaktadır.

Bağlanma stilleri kişinin kendine ilişkin zihinsel yapısı ve diğerlerine ilişkin zihinsel yapısıyla şekillenmektedir. Kişinin kendine ilişkin zihinsel yapısı olumlu olması temel olarak kendinin sevebilir olduğuna ve değerli olduğuna ilişkin inanışlara sahip olduğunu ifade etmektedir. Diğerlerine ilişkin zihinsel yapısının olumlu olması ise diğerlerine güvenmesini ve onların değerli olduğunu inanmasını beraberinde getirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kişinin olumsuz benlik ve olumlu başkaları algısına sahip olması onun saplantılı bağlanma stiline sahip olduğunu ifade eder. Saplantılı bağlanan kişiler kendilerine ilişkin olumsuz zihinsel yapıya sahip olduklarından kendilerini değerersiz görmektedirler. Bununla beraber başkalarına ilişkin olumlu zihinsel yapıları sebebiyle kendilerine ilişkin değerin başkalarının onları onaylamasına bağlı olduğunu düşünmektedirler. Bu sebeple takıntılıdırlar ve ilişkilerine dair gerçekçi olmayan beklentiler içindedirler.

Zihinsel yapılar bağlanma stillerinin yanında mizah tarzlarını da şekillendirmektedir. Bu zihinsel yapının iki boyutu vardır birincisi mizahı kullanım amacını yani kendi için mi toplum için mi kullandığı ile ilgili diğer ise mizahı uyumlu bir şekilde mi uyumsuz bir

şekilde mi kullandığı ile ilgilidir (Martin vd., 2003). Kendini yıkıcı mizah tarzı kişinin mizahı kendini gözetmeden diğerleriyle ilişkilerini geliştirmek amacıyla kullanmasıdır. Bu tarz mizah kullanan kişiler gruba ait olabilmek için kendi duygu ve düşüncelerini önemsemeden başkalarını eğlendirmeye çalışırlar. Genellikle düşük benlik saygısına sahip kişiler bu tarz mizahı kullanmaktadırlar.

Saplantılı bağlanan kişilerin kendilerine ilişkin zihinsel yapıları olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Saplantılı bağlanmada da kendini yıkıcı mizahta da kişinin kendine ilişkin zihinsel yapılarının olumsuz olması söz konusu olduğundan her ikisinde de kişiler diğerlerinin onayını alarak diğerleri üzerinden kendilerini değerli görmektedirler. Bu sebeple saplantılı bağlanmanın kendini yıkıcı mizahı yordamış olabileceği düşünülmektedir.

Elde edilen bu bulgu Atabay (2019)'ın çalışmasında elde ettiği bulguyla tutarlıdır. Atabay (2019) kendini yıkıcı mizah tarzı puanları ile saplantılı bağlanma stili puanları arasında pozitif ilişki olduğunu ifade etmektedir. Bir başka araştırmada Luyan ve Mayes (2012) bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınmanın uyumsuz mizah tarzlarıyla ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Bununla birlikte Fırat (2017) kendini yıkıcı mizah tarzı puanları ile kayıtsız ve güvenli bağlanma stili puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgu çalışmanın bulgularıyla tutarlı değildir.

**“Üniversite öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Saplantılı Bağlanma ve Korkulu Bağlanma alt ölçek puanları Yaşam Yönelimi Testi toplam puanlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çalışmanın bulgularına göre saplantılı bağlanma, güvenli bağlanma ve korkulu stili puanları iyimserlik puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Saplantılı bağlanma, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma stili puanları iyimserlik puanlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık yüzde on üçünü açıklamaktadır.

Literatürde iyimserlik ile güvenli bağlanma puanları arasında pozitif ilişki tespit eden birçok çalışma vardır (Lopez ve Brennan, 2000; Sandoval, 2008; Scheier ve Carver, 1992; Scheier, Carver ve Bridges, 2001). Bu çalışmalar çalışmanın bulguları ile tutarlıdır.

Bağlanma stilleri temelde zihinsel modellerle ilişkilidir (Bowlby, 2012). Zihinsel modellerin iki boyutu vardır birinci boyut kişinin kendine ilişkin algısıyla ikincisi ise diğerlerine dönük algısıyla şekillenir. Kişi başkalarına yönelik olumlu algıya sahipse bu durumda diğerlerinin ulaşılabilir ve güvenilir olacağına ilişkin beklenti oluşturur. Kişi kendine ilişkin olumlu algıya sahipse bu özsaygı ve sevillebilirlik duygusunu beraberinde getirmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Olumlu benlik ve olumlu başkaları zihinsel yapısına sahip kişiler güvenli bağlanma stili geliştirirler. Güvenli bağlanan kişiler kendilerini sevmeye değer görür ve başlarına güvenirler, onların iyi niyetli olduğuna inanırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). İlişkilerini sağlıklı bir şekilde başlatabilir, yürütebilir ya da sonlandırabilirler.

İyimserlik de bağlanma stilleri gibi zihinsel yapılar tarafından şekillendirilmektedir (Scheier ve Carver, 1985). İyimserlik ise kişinin başına kötü şeylerden çok iyi şeyler geleceğine dair inancının olmasıdır (Scheier ve Carver, 1987). İyimserliğin bağlanma stillerini şekillendiren zihinsel yapılarla da açıklanabileceği düşünülmektedir. Kişinin başına geleceklerle ilgili yaptığı değerlendirmelerin temelde diğerleri ve kendiyle ilgili olduğu yani bağlanma stilleriyle ilgili olduğu söylenebilir. Güvenli bağlanan kişiler kendilerine ilişkin olumlu zihinsel yapılara sahip olmaları sebebiyle yüksek öz saygıya sahiptirler (Mickhenson vd., 1997; Terzi ve Çankaya, 2009). Bu kişilerin kendilerine ilişkin olumlu zihinsel yapıları sayesinde kendilerini sevebildikleri ve değer verebildikleri söylenebilir. Bununla birlikte diğerlerine ilişkin zihinsel yapıları olumlu olduğundan deneyime açık, yumuşak başlı ve dışa dönüktürler (Deniz, 2011). Dışa dönük olmak ve deneyime açık olmanın kişinin çevresine ne derece güvendiği ile ilişkili olduğu söylenebilir. Çünkü dışa dönük kişiler diğerleriyle ilişki kurmaya yatkındırlar ve başkaları ile paylaşım yapma ihtiyacı hissederler. Deneyime açık olmanın ise dışarıdan gelebilecekler hakkında iyimser olmayı gerektirdiği söylenebilir çünkü kişi dışarıdan, başkalarından olumlu tecrübeler değil olumsuz tecrübeler geleceğine

inansaydı bu durumda deneyime açık olması beklenmezdi. Bu sebeplerle güvenli bağlanmanın iyimserliği yordamış olabileceği düşünülmektedir.

Benzer şekilde kişinin olumsuz benlik ve olumlu başkaları algısına sahip olması onun saplantılı bağlanma stiline sahip olduğunu ifade eder. Saplantılı bağlanan kişiler kendilerine ilişkin olumsuz zihinsel yapıya sahip olduklarından kendilerini değersiz görmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bununla beraber başkalarına ilişkin olumlu zihinsel yapıları sebebiyle kendilerine ilişkin değerin başkalarının onları onaylamasına bağlı olduğunu düşünmektedirler. Bu sebeple takıntılıdır ve ilişkilerine dair gerçekçi olmayan beklentiler içindedirler. Saplantılı bağlanan kişilerin kendilerine dönük içsel yapılarının olumsuz olmasının iyimserliği negatif yönde yordamasında etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Çünkü kişinin kendini değersiz görmesi başına gelecek iyi şeyleri hak etmediğine inanmasına hatta ve hatta kötü olduğunu düşünmesi başına kötü şeylerin geleceğine inanmasına neden oluyor olabilir.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları ve elde edilen bulgulara dayalı öneriler yer almaktadır.

#### Sonuç

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin duyguları ifade etme, mizah tarzları ve iyimserlik düzeylerini ne derece yordadığını incelemektir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre:

1. Güvenli bağlanma stili ve saplantılı bağlanma stili puanları, duyguları ifade etme puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır. Bu iki bağlanma stilinden güvenli bağlanma stilinin yordama gücü saplantılı bağlanma stilinin yordama gücünden yüksek bulunmuştur. Buna karşılık kayıtsız bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili duyguları ifade etme puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamıştır.
2. Güvenli bağlanma stili puanları, katılımcı mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır. Güvenli bağlanma stili puanları katılımcı mizah tarzına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %5'ini açıklamaktadır. Buna karşılık kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma stili puanları katılımcı mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamıştır.
3. Güvenli bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili puanları, kendini geliştirici mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır. Güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma stili

puanları kendini geliştirici mizah tarzına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır. Buna karşılık saplantılı bağlanma ve korkulu bağlanma stili puanları katılımcı mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamıştır.

4. Saplantılı bağlanma stili puanları, saldırgan mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır. Saplantılı bağlanma stili puanları saldırgan mizah tarzına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %1'ini açıklamaktadır. Buna karşılık güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma stili puanları saldırgan mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamıştır.
5. Saplantılı bağlanma stili puanları, kendini yıkıcı mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır. Saplantılı bağlanma stili puanları saldırgan mizah tarzına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %6'sını açıklamaktadır. Buna karşılık güvenli bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma stili puanları kendini yıkıcı mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamıştır.
6. Saplantılı bağlanma, güvenli bağlanma stili ve korkulu bağlanma stili puanları, iyimserlik puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır. Saplantılı bağlanma, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma stili puanları iyimserliğe ilişkin toplam varyansın yaklaşık %13'ünü açıklamaktadır. Buna karşılık kayıtsız bağlanma stili puanları iyimserlik puanlarını anlamlı bir şekilde yordamamıştır.

## **Öneriler**

Çalışmanın bulgularına göre rehberlik ve psikolojik danışma uygulamalarına ve gelecek araştırmalara yönelik öneriler aşağıda yer almaktadır.

### **Uygulayıcılar için Öneriler**

Elde edilen bulgulara göre bağlanma stili puanları duyguları ifade etme, mizah tarzları ve iyimserlik puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

1. Ebeveynlere erken dönemdeki davranışların bağlanma ile ilişkisini açıklayan seminer çalışmaları ve bilgilendirme çalışmaları yapılması önerilmektedir.
2. Ebeveynlere bağlanma stilleri ile duygu ifadeleri arasındaki ilişkileri konu alan seminer ve bilgilendirme çalışmaları yapılması önerilmektedir.
3. Ebeveynlere yönelik bağlanma stilleri ve iyimserlik arasındaki ilişkileri konu alan seminer ve bilgilendirme çalışmaları yapılması önerilmektedir.
4. Psikolojik danışmanlara duygu ifadeleri ve iyimserlik konularındaki çalışmalarında problemlerin bağlanma ile ilişkisi olup olmadığını araştırmaları önerilmektedir.

#### **Araştırmacılar için Öneriler**

1. Araştırmada bağlanma stilleri ile iyimserlik ve duyguları ifade etme arasında ilişkiler bulunmuştur. Bu açıdan değerlendirildiğinde daha sonraki araştırmalarda bağlanma stilleri ile duyguları ifade etmede iyimserliğin bir aracı değişken olarak tasarlandığı araştırmaların yapılması yararlı olabilir.
2. Çalışmanın bağlanma stillerini ölçen başka ölçme araçları da bulunmaktadır. Çalışmanın çeşitli ölçeklerle yeniden yapılması faydalı olabilir.
3. Çalışmanın bulgularına göre saplantılı bağlanma stili puanları saldırgan mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bulgu literatürle uyuşmamaktadır. Saplantılı bağlanma ile saplantılı bağlanma arasındaki ilişkiyi araştıran başka araştırmaların yapılması önerilmektedir.



## KAYNAKLAR

- Adaklı, S. E. (2013). *Otizm tanısı almış ve almamış kişilerde duygu ifadelerine ilişkin çalışma belleği ve duygu ifadelerinin anlamlandırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Adler, A. (1952). *The science of living*. Crows Nest: G. Allen & Unwin.
- Adler, A. (2015). *Sosyal ilgi* (A. Tekşen, Çev.). İstanbul: Payel.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant – mother attachment. *American Psychologist*, 34, 932-937.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (2015). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. New York: Routledge.
- Akbağ, M. & İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (2), 651-682.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altunbaş, F. (2005). *Astım hastalarında hastalığa uyum ile algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve açıklama biçimi arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Apter, M. J. (1991). A structural-phenomenology of play. In J. H. Kerr & M. J. Apter (Eds.), *Adult play: A reversal theory approach* (pp. 13–29). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.

- Aristoteles (2016). *Poetika* (A. Çokona & Ö. Aygün, Çev.). Ankara: İş Bankası Kültür.
- Atabay, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mizah ve iletişim becerilerinin bağlanma stilleriyle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atay, N. (2018). *Ergenlerde aileden algılanan duygu dışavurumunun duyguları ifade etmeye ve psikososyal uyuma etkisi*. Doktora Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı, N. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının, psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydın, G. & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (26), 2-9.
- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin damgalama davranışıyla ilişkisinin öfke ifade tarzı açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aymir, C. (2004). *Sigorta çalışanlarının performansını yordayan bir faktör olarak iyimser kötümser açıklama (atıf) tarzı*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baker, B. L., Blacker, J. & Olson, M. B. (2005). Preschool children with and without developmental delay: behaviour problems, parents' optimism and well-being. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(8), 575-590.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, 5, 23-67.

- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Batıgün, A. D. & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.
- Bedi, G. & Brown, S.L. (2005). Optimism coping style and emotional well-being in cardiac patients. *British Journal of Health Psychology*, 10, 57- 70.
- Bergson, H. (2014). *Gülme* (D. Çetinkasap, Çev.). Ankara: İş Bankası Kültür.
- Berlyne, D. E. (1972). Humor and its kin. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), *The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues* (pp. 43–60). New York: Academic.
- Besharat, M.A. and Khajavi, Z. (2013). The Relationship Between Attachment Styles and Alexithymia: Mediating Role of Defense Mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry*. 6, 571-576.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J. (1959). Separation anxiety. *International Journal of Psycho-Analysis*, XLI, 1-25.
- Bowlby, J. (1960). Grief and mourning in infancy and early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*. 15, 9-52.
- Bowlby, J. (2005). *A secure base: clinical applications of attachment theory*, Londra: Routledge.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan.
- Bowlby, J. (2014a). *Ayrılma* (M. Günay, Çev.). İstanbul: Pinhan.
- Bowlby, J. (2014b). *Kaybetme* (N. Nirven & N. Diner, Çev.). İstanbul: Pinhan.

- Bozkurt, G. (2018). *Evli bireylerde aldatma eğiliminin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Camras, L. A., Oster, H., Campos, J., Campos, R., Ujie, T., Miyake, K., Wang, L. & Meng, Z. (1998). Production of emotional facial expressions in European American, Japanese, and Chinese infants. *Developmental Psychology*, 34(4), 616-628.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange Theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. *The American Journal Of Psychology*, 39 (1/4), 106-124.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful framework for conceptualizing human behavior. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In Snyder, C. R., Lopez, S. J. (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231 – 243). Oxford: Oxford University.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18 (6), 1-7.
- Carver, C. S. & Scheier, M.F. (2003). *Self-Regulatory Perspectives on Personality*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Chang, C. E., Maydeu-Olivares, A. & D’Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433-440.
- Chang, C. E., Rand, K. L. & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students. *Personality and Individual Differences*, 29 (2), 255-263.

- Chang, E. C. & Farrehi, A. S. (2001). Optimism/pesimism and informaiton-processing styles: can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 31, 555-562.
- Chen, G. M. (1993). Self disclosure and Assian student's abilities to cope with social difficulties in the United States. *Journal of Psychology*, 127 (6), 108-119.
- Cassidy, J. (1994). Emotion Regulation: Influences of Attachment Relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-283.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları. Nitel ve nicel araştırmanın planlanması, üretilmesi ve değerlendirilmesi.* ( H. Ekşi, Çev. Ed.). İstanbul: Edam Eğitim.
- Çağatay, S. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelikkaleli, Ö, & Avcı, R. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre bağlanma biçimlerinin incelenmesi, *Bilgisayar ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4 (7), 103-123.
- Çokparlamış, N. (2018). *Bağlanma stillerinin benlik algısı ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çubuk, Ç. (2011). *Madde kullanımı deneyimi yaşamış kişilerde benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Darwill, T. J. & Johnson, R. C. (1991). Optimism and perceived control of life events as related to personality. *Personality and Individual Differences*, 12 (9), 951-954.
- Darwin, C. (1998). *The expression of the emotions in man and animals.* New York: Oxford University.

- Davaji, R. B. O., Valizadeh, S. & Nikamal, M. (2010). The relationship between attachment styles and suicide ideation: the study of Turkmen students, Iran. *Procedia-Social and Behaviour Sciences*, 5, 1190-1194.
- Deniz, E. (2011). Karar verme stilleri ve beş faktör kişilik özelliklerinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 97-113.
- Deniz, E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89-99.
- Donat, R. (2018). *Erişkin bağlanma biçimi ve çocukluk çağı travması ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dost, M. T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dozois, D. J. A., Martin, R. A., & Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor, and aggression. *Humor: International Journal of Humor Research*, 26 (1), 97-116.
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Eastman M. (1972). *The sense of humor*, New York: Octagon.
- Ekman, P. (1972). Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotions. In Cole, J. (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 207-282). Lincoln: University of Nebraska.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384-392.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. New York: Henry Holt and Co.
- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1969). Nonverbal leakage and clues to deception. *Psychiatry*, 32, 88–105.

- El-Anzi, F.O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism, in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality*, 33 (1), 95-104.
- Erdoğan, F.E. (2010). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri ve kişilik bozuklukları*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Erickson, S. J. & Feildstein, S. W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37, 3, 255-271, 2007.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. London: Collins.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Eryılmaz, A. & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 37(37), 170-181.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281- 291.
- Feeney, J. & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Fırat, E. R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Freud, S. (1905). *Three essays on the theory of sexuality*. London: Verso.
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London: Hogarth.
- Freud, S. (1928). Humor. *International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1-6.
- Freud, S. (1960). *Jokes and their relation to the unconscious*. New York: Norton.

- Frewen, P. A., Brinker, J., Martin, R. A., & Dozois, D. J. A. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 179-195.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin iyimserlik düzeylerine etkisi*. Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye giriş: psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Akademi.
- Göksel, G. S., (2015). *Üniversite öğrencilerindeki ayrılma anksiyetesi ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: an overview. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (33), 3-12.
- Greenberg, L. S. (2012). *Duygu odaklı terapi* (M. Arık & S. Akkoyun, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.
- Gruner, C. R. (1978). *Understanding laughter: The workings of wit and humor*. Chicago: Nelson- Hall.
- Gül, T. G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile duygu dışavurum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Güler, B. K. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 129-149.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*. London: Pearson Education Limited.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from through adolescence. *Children Development*, 71, 690-694.
- Hampes, W.P. (2005).Correlations between humor styles and loneliness, *Psychological Reports*, 96, 747-750
- Harlow, H. F. (1958). The Nature of Love. *American Psychologist*, 13, 673-685.
- Harth, K. E. & Hittner, J. B. (1995). Optimism and pessimism: asocations to coping and anger reactivity. *Personality and Individual Differences*, 19 (6) 1995, 827-839.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511.
- Heinonen, K., Räikkönen, K., Keltikangas-Järvinen, L., & Strandberg, T. (2004). Adult attachment dimensions and recollections of childhood family context: Associations with dispositional optimism and pessimism. *European Journal of Personality*, 18, 193-207.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality And Individual Differences*, 48(5), 658-663.
- İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2377-2396.
- James, W. (2007). *The principles of psychology* . Harvard: Harvard University.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1981). *Family in Turkish society*. Ankara: Turkish Social Science Association.

- Kant, I. (2016). *Yargı yetisinin eleştirisi* (A. Yardımlı, Çev.). İstanbul: İdea.
- Karagöz, O. (2009). *İlköğretim Türkçe öğretmenlerinin mizah tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kararımk, Ö. & Güloğlu, B. (2015). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlılığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43 (2), 1-18.
- Karakoyun, F. (2018). *Fibromiyalji sendromu olan bireylerde duygu ifade etme, duygu şeması, kişilerarası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karakuş, Ö., Ercan, F. Z. & Tekgöz, A. (2014). The relationship between types of humor and perceived social support among adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 157, 1194-1200.
- Karasar, N. (2007). *Bilimse araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kasuto, M. (2017). *Boşanmış ailelerin çocuklarının boşanmamış ailelerin çocuklarına göre öz saygı ve ruh sağlığı değişkenlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keith-Spiegel P. (1972). Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues. J.H. Goldstein, E. P. McGhee (Eds) *The Psychology of Humor* (pp. 4-34). London: Academic.
- Keler, H. (2008). *Liseli ergenlerin transaksyonel analiz ego durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, G. (2017). *Ergenlerde internet bağımlılığının çeşitli değişkenlerle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- King, L. A. & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and psysical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 64-877.

- Kivimaki, M., Vahtera, J., Elovainio, M., Helenius, H. Manoux, A. S. & Pentti, J. (2005). optimism and pesimism as predictors of change in health after death or onset severe illnes in family. *Health Psychology*, 24 (4). 413- 421.
- Koçak, G. (2019). *Mizah tarzları ile yaratıcılık arasındaki ilişkide yenilikçilik ikliminin düzenleyici rolü*. Doktora Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koçak, R. & Karasu, H. (2016). Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 195 236.
- Konyalıoğlu, A. P. (2000). *Üniversite öğrencilerinin duygusal ilişki bağlanma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kozalı, E. (2017). *Depresyonda yaşam kalitesi: Yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlılığın rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Krypel, M. N. & Henderson-King, D. (2010). Stress, coping styles, and optimism: are they related to meaning of education in students' lives?. *Social Psychology of Education*, 13(3), 409-424.
- Knickmayer, R., Baron-Cohen, S., Raggatt, P. & Taylor, K. (2005). Foetal testosterone, social
- Kuiper, N. A. & Nicholl, S. (2004). Thoughts of feeling better? Sense of humor and physical health. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 37-66.
- Kuyumcu, B. & Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.

- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuzucu, Y. (2014). *Küçükler için büyüklere çocuk ve ergen ruh sağlığı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Larose, S., Bernier, A. & Tarabulsy, G. M. (2005). Attachment style of mind, learning dispositions, and academic performance during the college transition. *Developmental Psychology* 41(1), 281-289.
- Lepore, S. J., Ragan, J., & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive- emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 499-509.
- Long, D. L. & Graesser, A. C. (1988). Wit and humor in discourse processing. *Discourse Processes*, 11(1), 35-60.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 283-300.
- Mack T.D., Hackney A. A. & Pyle, M. (2011). The relationship between psychopathic traits and attachment behavior in a non-clinical population Georgia Southern University. *Personality and Individual Differences*, 51, 584-588.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: a move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 1-2 (209), 66-104.
- Malinowski, A. J. (2013). Characteristics of job burnout and humor among psychotherapists. *Humor: International Journal of Humor Research*, 26(1), 117-133.
- Martin R. A. & Ford, T. E (2018). *The psychology of humor*. Amsterdam: Elsevier.

- Martin, R. A. (2006). *The psychology of humor: an integrative approach*. Cambridge: Academic.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
- McGhee, P. E. (1979). *Humor: Its origin and development*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Mendolia, M., & Kleck, R. E. (1993). Effects of talking about a stressful event on arousal: does what we talk about make a difference?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 283-292.
- Meyers, S. A. (1998). Personalitiy correlates of adult attachment style. *The Journal of Social Psychology*, 138(3), 407-409.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73, 1092-1106.
- Miczo, N., Averbeck, J. M. & Mariani, T. (2009) Affiliative and aggressive humor, attachment dimensions, and interaction goals. *Communication Studies*, 60 (5), 443-459.
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 36, 499-507.
- Murdock, N. (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademi.

- Myers, L. B. & Reynolds, D. (2000). How optimistic are repressors? the relationship between repressive coping, controllability, self-esteem and comparative optimism for health-related events. *Psychology and Health*, 15(5), 677-687.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A. R. & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44 (5), 1182-1192.
- Okutan, N. & Sunal, A. B. (2011). Eşcinsellere yönelik tutumlar, cinsiyetçilik ve romantik ilişkilerle ilgili kalıpyargılar: yetişkin bağlanma biçimleri açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 69-77.
- Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C. and Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: the role of attachment style. *Personality and Individual Differences*. 54, 97-102.
- Öner, A. (2012). *Yetişkin bireylerin anksiyete bozukluğuna sahip olup olmaması ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlilik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325-345 .
- Özdolap, M. (2015). *Mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkan, H. İ. (2008). *Öğretmen ve öğrencideki mizah anlayışının sınıf atmosferine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Özyağlı, S. (2016). *Bağlanma ve mizah anlayışı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pektaş, İ., & Özgür, G. (2005). İlköğretim öğrencilerinin anneleri ile olan ilişkilerini algılayışları ve bu ilişkiyi etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 21(2), 13- 27.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease, In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 211-244). Orlando: F.L: Academic.
- Pennebaker, J. W. & Zech, E., Rime, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences. In M. Strobe, W. Strobe, R. O., Hasson & H. Schut (Eds.), *New handbook of bereavement: Consequences, coping, and care* (pp. 517-539). Washington: American Psychological Association.
- Platon (1975). *Philebus* (J. C. B. Gosling, Trans.). Oxford University: Clarendon.
- Rottenberg, J., & Vaughan, C. (2008). Emotion expression in depression: Emerging evidence for emotion context-insensitivity. in A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyklcek, J. Denollet (Eds.), *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues*. (pp. 125-139). Springer.
- Puskar, K. R., Sereika, S. M., Lamb, S., Tusaie-Mumford, K. & McGuinness, T. (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 20, 115-130.
- Rim, Y. (1990). Optimism and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 11(1), 89-90.
- Ruthig, J. C., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2009). Perceived academic control: Mediating the effects of optimism and social support on college students' psychological health. *Social Psychology of Education*, 12(2), 233-249.
- Sandoval, E. L. (2008). *Secure attachment, self-esteem, and optimism as predictors of positive body image in women*. Doktora Tezi, Southwestern University, Texas.

- Santrock, J. W. (2017). Bebeklikte sosyo-duygusal gelişim (G. Şendil, Çev.) *Yaşam boyu gelişim* (G. Yüksel, Çev. Ed.) içinde. Ankara: Nobel Akademik.
- Sardoğan, M. E., Karahan, T. F., Dicle, A. & Menteş, Ö. (2007). Ebeveyne bağlanma düzeyine ve anne-babanın boşanma/birliktelik durumuna göre çocuklarda evlilik çatışmasını algılama biçimleri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 12-27.
- Saroglou, V., Lacour, C. & Demeure M.E. (2010). Bad humor, bad marriage: humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 6 (3), 94-121.
- Schachter, S (1971). *Emotion, obesity and crime*. New York: Academic.
- Scheier, M. R. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. R. & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189–216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schopenhauer, A. (1909). *The world as will idea*. London: Kegan Paul, Trench, Trübner & Co.
- Schulman, P., Keith, D. & Seligman, M. E. P. (1993). Is optimism heritable? a study of twins. *Behavior Research and Therapy*. 31(6). 569-574.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. Snyder & S. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford.

- Senemoğlu, N. (2011). *Gelişim öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulanmaya*. Ankara: Pegem Akademi.
- Shafıq, M. (2010). *Anne çocuk bağlanması ve aile durumu*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: the integration of three behavioral systems. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68-99). New Haven: Yale University.
- Smith, P. K. & Hart, C., H. (2002). *Handbook of childhood social development*. Oxford: Balckwell.
- Spencer, H. (1860). The physiology of laughter. *Macmillan's Magazine*, 1, 395–402.
- Sümer, N. & Güngör D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.
- Soy, E. E. (2015). *Majör depresif bozukluk tanısı almış bir hasta grubunda bağlanma stilleri ve savunma mekanizmalarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şipit, G. (2019). *Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tamaki, K. & Takahashi, J. (2013). The relationship between adult attachment style and social skills in terms of the four-category model of attachment style. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(19), 84-90.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge: Cambridge University.

- Terzi, Ş. & Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.
- Tolan, Ö. Ç. (2002). *Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tomkins, S. (1962). *Affect imager, consciousness*. New York: Springer.
- Timoney, L. R., & Holder, M. D. (2013). *Emotional processing deficits and happiness assesing the measurement, correlates, and well-being of people with alexithymia*. Canada: Springer.
- Tunalı, İ. (2002). *Estetik*. İstanbul: Remzi.
- Turan Akdağ, S. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Antalya.
- Turhan, S. (2019). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumunun yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Varol, C. (2018). *Kişilerarası ilişkiler psikotepapisi eğitimi almanın, sübjektif mutluluk, empati, duyguları ifade etme ve yakın ilişkilerde yaşantılar üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Ünivresitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vergili, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: a 20-year longitudinal study. *Child Development, 71*(3), 684-689.
- Wearden, A., Cook, L., & Vaughan-Jones, J. (2003). Adult attachment, alexithymia, symptom reporting, and health-related coping. *Journal of Psychosomatic Research, 55*, 341-347.
- West, A. E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal of Advance Counseling, 33*(2), 79–87.
- Yetişen, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde empatik eğilim düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, C. (2008). *Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.



## **EKLER**

### **Ek 1. Kişisel Bilgi Formu**

#### **1) Cinsiyetiniz:**

Kadın ☐

Erkek ☐

#### **2) Yaşınızı yazınız.**

.....

#### **3) Öğrenim gördüğünüz üniversite ve fakültenin adını yazınız.**

.....

### **Ek 2. Duygu İfadeleri Ölçeği Örnek Maddeler**

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim
2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.
3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.

### **Ek 3. Mizah Tarzları Ölçeği Örnek Maddeler**

1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez – doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.

#### **Ek 4. Yaşam Yönelimi Testi Örnek Maddeler**

1. Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.
2. Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim.
3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.

#### **Ek 5. İlişki Ölçekleri Anketi Örnek Maddeler**

1. Başkalarına kolaylıkla güvenmem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.





*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*