

**EVLI BİREYLERDE MİZAH TARZLARINI YORDAMADA
BAĞLANMA STİLLERİ VE ALEKSİTİMİNİN ROLÜ**

İDİL ÇAĞIL TOĞRUL

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
HAZİRAN, 2021**

EVLİ BİREYLERDE MİZAH TARZLARINI YORDAMADA
BAĞLANMA STİLLERİ VE ALEKSİTİMİNİN ROLÜ

İDİL ÇAĞIL TOĞRUL

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2021

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi
için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
HAZİRAN, 2021

İŐIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EVLİ BİREYLERDE MİZAH TARZLARINI YORDAMADA BAĞLANMA
STİLLERİ VE ALEKSİTİMİNİN ROLÜ

İDİL ÇAĞIL TOĞRUL

ONAYLAYANLAR:

Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel İŐık Üniversitesi

(Tez Danışmanı)

Dr. Öğr. Üyesi Emel Erdoğan İŐık Üniversitesi

Doç Dr. Yeşim Can Gedik Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 16/06/2021

ATTACHMENT STYLES' AND ALEXITHYMIA'S ROLES IN PREDICTING HUMOR STYLES IN MARRIED INDIVIDUALS

ABSTRACT

Objective: The purpose of this research was to examine the relationship between attachment styles, alexithymia, and humor styles in adults and to investigate the predictive effect of attachments styles and alexithymia together on humor styles. In addition, all variables were also examined in terms of sociodemographic features, such as age, gender, education, income levels, and duration of marriages.

Method: A total of 438 married individuals participated the study, of whom 254 were females and 184 were males with an average of age of 40.01 ± 10.09 years and of duration marriage of 12.55 ± 10.60 years. The majority of the sample were university graduates (58%) and working (68%). All participants completed a Sociodemographic Information Form, the Experiences in Close Relationship Scale-Revised (ECR-R), the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), and the Humor Styles Questionnaire (HSQ).

Results: The results of the study showed significant and positive correlations between anxious attachment style and self-destructive and offensive humor styles. It was also observed that avoidant attachment style was negatively correlated with attending and self-developing humor style, whereas, positively correlated with self-destructive humor style. However, alexithymia was found to be negatively correlated with compatible humor styles and positively correlated with non-compatible humor styles. According to our findings, alexithymia as well as anxious attachment style predicted self-destructive humor style and alexithymia as well as avoidant attachment style predicted attending humor style.

Conclusion: In our research, insecure attachment styles were found to be related to negative humor and besides, alexithymia was shown to have a significant role in predicting negative humor. The results of the study were discussed in the light of the relevant literature.

Key words: Adult Attachment Styles, Alexithymia, Humor Styles

EVLİ BİREYLERDE MİZAH TARZLARINI YORDAMADA BAĞLANMA STİLLERİ VE ALEKSİTİMİNİN ROLÜ

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerdeki bağlanma stilleri, aleksitimi, mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bağlanma stilleri ile aleksitiminin birlikte mizah tarzları üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmaktır. Bunların yanı sıra değişkenler, yaş, cinsiyet, evlilik süresi, eğitim, gelir durumu gibi sosyodemografik özellikler açısından da incelenmiştir.

Yöntem: Araştırmaya 254'ü kadın, 184'ü erkek olmak üzere toplamda 438 evli birey katılmıştır. Örneklem yaş ortalaması 40.01 ± 10.09 ve evlilik süre ortalaması 12.55 ± 10.60 yıldır ve büyük çoğunluğunu üniversite mezunu (%58), çalışan (%68) bireyler oluşturmaktadır. Tüm katılımcılara www.docs.google.com üzerinden Sosyodemografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) uygulanmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda kaygılı bağlanma stiline kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzları ile pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Kaçınmacı bağlanma stiline ise katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ile negatif, kendini yıkıcı mizah tarzı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte, aleksitimi uyumlu mizah tarzları ile negatif, uyumsuz mizah tarzları ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bulgularımıza göre aleksitimi ile kaygılı bağlanma stili kendini yıkıcı mizah tarzını ve aleksitimi ile kaçınmacı bağlanma stili ise katılımcı mizah tarzını yordamaktadır.

Sonuç: Çalışmamızda, güvensiz bağlanma stillerinin olumsuz mizah ile ilişkili olduğu gibi aleksitiminin olumsuz mizahı yordayan rolüne dair bulgular elde edilmiştir. Araştırma sonuçları ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin Bağlanma Stilleri, Aleksitimi, Mizah Tarzları

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecinde çalışma Őansı bulduğum emeğini, sabrını, ilgisini her daim gösteren değerli hocam tez danıŐmanım Prof. Dr. Feryal AM ÇELİKEL'e ve yüksek lisans sürecimde sorularıma büyük bir özenle cevap veren hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Selin KARAKÖSE ve Doç. Dr. Berna AKİNAR'a teŐekkürü bir borç bilirim.

Bu sürecin hem zorlu hem mutlu eden anlarında ilgi ve desteklerini hep yanımda hissettiğim annem Yasemin KOCABALI, babam Zafer ERKOÇ'a, emeklerini esirgemeyen Fatma YİVLİK ve Kübra ÇEPNİ'ye tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinin bizi buluŐturduđu dostlarım, Pelin ÖZEL, Pelin SEVİNÇ ve Öykü ŐENMAN'a zorlukları hafiflettikleri, kutlamaları anlamlı hale getirdikleri için teşekkür ederim.

Yeni baŐlangıçlarda, zorluklarda, hayatımdaki her geçiŐte dostluklarıyla hiç yalnız bırakmayan arkadaşlarım Merve SAATCİ ve NurŐah ERDEM'e teşekkür ederim.

Veri toplama aŐamasında kendi çalıŐmaları gibi sahiplenerek benimle birlikte mesai yapan tüm sevdiklerime, emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Hayatımdaki güçlükleri ve güzelliikleri anlamlı hale getiren, bu süreçte de hem duygusal, hem teknik desteği ile her an yanımda olan sevgili eşim Ali Muhyiddin TOĞRUL'a teşekkür ederim.

İdil ağıl TOĞRUL

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	i
ABSTRACT	ii
ÖZET	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	ix
BÖLÜM 1	1
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2 Araştırmanın Başlıca Hipotezleri	3
1.2.1 Korelasyon Hipotezleri	3
1.2.2 Çoklu Doğrusal Regresyon Hipotezleri	4
1.3 Araştırmanın Soruları	5
1.4 Tanımlar.....	5
BÖLÜM 2	6
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1 Bağlanma	6
2.1.1 Bağlanma Kuramları	6
2.1.2 Çocukluk Döneminde Bağlanma	7
2.1.3 Yetişkinlik Döneminde Bağlanma	8
2.2 Aleksitimi	10
2.2.1 Aleksitimi Kavramı	10
2.2.2 Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri	11
2.3 Mizah	11
2.3.1 Mizah Kavramı	12
2.3.2 Mizah Tarzları.....	12

2.4 Bağlanma Stilleri ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişki.....	14
2.5 Aleksitimi ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişki	16
BÖLÜM 3.....	19
3. YÖNTEM.....	19
3.1 Örneklem	19
3.2 Veri Toplama Araçları.....	19
3.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	20
3.2.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	20
3.2.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	20
3.2.4 Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ).....	21
3.3 Verilerin Analizi	22
BÖLÜM 4.....	23
4. BULGULAR.....	23
4.1 Örneklemenin Sosyodemografik ve Diğer Bilgileri.....	23
4.2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi ve Ölçek Puanlarının İncelemesi	24
4.3 Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Bilgilere Göre İncelenmesi.....	25
4.4 Örneklemenin Korelasyon Analizi.....	30
4.5 Mizah Tarzlarını Yordayan Değişkenler ile Çoklu Regresyon Analizi.....	32
4.5.1 MTÖ Saldırgan Mizah Puanını Yordayan Değişkenler ile Çoklu Regresyon Analizi	32
4.5.2 MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah Puanını Yordayan Değişkenler ile Çoklu Regresyon Analizi	34
4.5.3 MTÖ Katılımcı Mizah Puanını Yordayan Değişkenler ile Çoklu Regresyon Analizi	35
4.5.4 MTÖ Kendini Geliştirici Mizah Puanını Yordayan Değişkenler ile Çoklu Regresyon Analizi.....	36
BÖLÜM 5.....	38
5. TARTIŞMA	38
BÖLÜM 6.....	54
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	54
KAYNAKÇA	56
EKLER.....	65
EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	65
EK B SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	67
EK C YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YİYE-II).....	69
EK D TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20).....	71

EK E MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ (MTÖ).....	73
ÖZGEÇMİŞ.....	76

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Örneklemin sosyodemografik ve diğer bilgileri	24
Tablo 4.2 Ölçeklerin güvenirlik analizi	24
Tablo 4.3 Örneklemin ölçek puanları.....	25
Tablo 4.4 Sosyodemografik özelliklerin ölçek puanları açısından incelenmesi	29
Tablo 4.5 Sosyodemografik özelliklerin ve ölçek puanlarının korelasyon analizi ...	30
Tablo 4.6 MTÖ Saldırgan Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaygılı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi	33
Tablo 4.7 MTÖ Saldırgan Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi	33
Tablo 4.8 MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaygılı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi	34
Tablo 4.9 MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi	35
Tablo 4.10 MTÖ Katılımcı Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaygılı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi	35
Tablo 4.11 MTÖ Katılımcı Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi	36
Tablo 4.12 MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaygılı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi	37
Tablo 4.13 MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaçınmacı ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi.....	37

KISALTMALAR LİSTESİ

- YİYE-II : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II
TAÖ-20 : Toronto Aleksitimi Ölçeği
MTÖ : Mizah Tarzları Ölçeği

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

İnsan toplumsal düzende kendi varlığını sürdürdüğü gibi yaşamı boyunca aile, okul, iş hayatı, sosyal hayatı bu düzen bağlamında kurduğu ilişkilerle şekillenir. Bu ilişkilerde kendini nasıl tanımladığı, ötekini nasıl tanımladığı ve nasıl ilişki kurduğunu anlamak için çoğu araştırma bireyin hayatında kurulan ilk ilişkiye bakmayı işaret eder. Bağlanma; bebek ve bakım vereni arasında şekillenen ve bu ilişkide bebeğin yakınlık ihtiyacının günleme geldiği, bebeğin gelişim dönemlerinde karşılaşacağı zorluklarda onu saran, güvende hissettiren tutarlı duygusal bir bağı temsil eden bir kavramdır (Pehlivantürk, 2004). Araştırmalar çocuklukta bakım veren ile kurulan bağlanma şeklinin, kişinin yetişkinlikte kuracağı bağlanma stiline zemin oluşturacağını aktarmaktadır. Bu araştırmada, yetişkin bağlanma stillerinin iki boyutu olan kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma kavramları incelenmiştir. Hazan ve Shaver (1987), yapmış oldukları çalışmaların neticesinde bebeklik döneminde başlayan bağlanma süreci ile kişide gelişen bağlanma stillerinin yetişkin yaşantısında yakın ilişkiler üzerinde yansımaları olduğunu aktarmıştır (Çelebi, 2016). Bağlanma stillerinin kişinin yaşamında, kurduğu ilişkilerde ona dair bir referans olduğunu varsaydığımızda, insan ilişkilerinde çokça gündeme gelen mizahın kişi tarafından nasıl kullanıldığını anlamının önemli olduğu düşünülmüştür. Öteki ile kurulan ilişkide mizahın yapıcı olduğu kadar ötekini yıkıcı ya da kendini yıkıcı tarafları da vardır. Bu sebeple, yapılan bu araştırmada mizahın dört boyutu olan katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın yetişkin bağlanma stilleri ile olan ilişkisi ele alınmıştır.

Bununla birlikte mizahın olumsuz kullanımı yani saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzının kişilerin kaygı seviyesini olumsuz yönde etkilediği gibi bireyin

öz güvenine zamanla zarar veren sonuçlarının da olduğu aktarılmaktadır (Martin ve ark., 2003). Bu bağlamda araştırmada aleksitimi kavramına da değinmek anlamlı bulunmuştur. Aleksitimi, duyguları tanımlama ve yorumlama süreçlerinde kısıtlılık, duyguları açıklamak için duygusu ile örtüşen kelimeyi bulmak ve aktarmakta yaşanan güçlük ve düşlem yaşamında sınırlılık ile seyreden kişilik özelliğini tanımlayan bir kavramdır (Sifneos, 1973). Mizahın, insan ilişkilerinde paylaşımları, aktarımları düzenleyen ve şekil veren önemli unsurlardan biri olduğunu söyleyebiliriz. Mizahın bu özelliği bize aleksitiminin olumlu ya da olumsuz mizah kullanımı ile ilişkisi olduğunu düşündürmektedir (Atkinson ve ark., 2015).

Aleksitimikler kendi duygularını tanımakta güçlük çektikleri gibi, başkalarının duygularını tanımak ve tanımlamakta da güçlük çektikleri için saldırgan mizah tarzlarının diğer insanları rahatsız edebileceğine dair bir görüş oluşturmamaktadırlar. Aleksitimik belirtiler gösteren bireyler olumsuz ifadelerin olduğu diyaloglara fazlasıyla anlam yüklemelerinin bir nedeni de kendisi ve başkası ile ilgili süreçleri yorumlamakta yaşadığı güçlüktür (Aydın, 2014).

Bu noktada bireylerin kurdukları ilişkilerde mizah tarzlarının belirleyicisi olduğunu düşündüğümüz aleksitiminin, mizah ile olan ilişkisini incelemenin önemli olduğu düşünülmüştür.

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bağlanma stilleri ve aleksitimi ile mizah tarzlarının arasındaki ilişkiyi açıklayan araştırmalar bulunmakla birlikte az sayıda olduğu görülmüştür. Bu sebeple daha az değinilmiş olan bu konunun önemini gündeme getirmek ile literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır. Çoğu araştırmada bahsedilen başlıkların üniversite öğrencileriyle daha dar bir yaş aralığı ile çalışıldığı görülmüştür. Bu araştırmada 18 yaş üstü evli yetişkin bireyler çalışmanın örnekleme olarak belirlenmiş ve geniş bir yaş aralığı ile çalışılmıştır. Evli bireylerle yürütülen bağlanma stillerini konu alan araştırmalar olmakla birlikte literatürde bu üç değişkenin ele alındığı evli bireylerle yürütülen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte mizahın çoğunlukla olumlu yönlerinin çalışmalara konu olduğunu, olumsuz yönünü ve etkilerini inceleyen araştırmaların daha az olduğu görülmüştür. Mevcut araştırma mizahın iki yönünü de ele almaktadır. Aile ve toplum ruh sağlığı adına önemli bir başlık olduğu düşünülerek araştırma konusu olarak çalışılması önemsenmiştir. Psiko-sosyal işlevsellik adına klinik pratikte

üzerine düşünülmesi ve araştırılması önemli görülmüştür. Bu nedenle mevcut araştırma, yetişkin bağlanma stilleri ve aleksitimi ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır.

1.2 Araştırmanın Başlıca Hipotezleri

1.2.1 Korelasyon Hipotezleri

H1: Yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma stili ve kendini yıkıcı mizah tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma stili ve saldırgan mizah tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Yetişkin bireylerde kaçınmacı bağlanma stili ve kendini yıkıcı mizah tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Yetişkin bireylerde kaçınmacı bağlanma stili ve saldırgan mizah tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma stili ve katılımcı mizah tarzı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma stili ve kendini geliştirici mizah tarzı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Yetişkin bireylerde kaçınmacı bağlanma stili ve katılımcı mizah tarzı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H8: Yetişkin bireylerde kaçınmacı bağlanma stili ve kendini geliştirici mizah tarzı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H9: Yetişkin bireylerde aleksitimi düzeyleri ve saldırgan mizah tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H10: Yetişkin bireylerde aleksitimi düzeyleri ve kendini yıkıcı mizah tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H11: Yetişkin bireylerde aleksitimi düzeyleri ve katılımcı mizah tarzı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H12: Yetişkin bireylerde aleksitimi düzeyleri ve kendini geliştirici mizah tarzı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

1.2.2 Çoklu Doğrusal Regresyon Hipotezleri

H13: Saldırgan mizah tarzının özellikle kaygılı bağlanma stili ve aleksitimi puanı yüksek olan yetişkin bireylerde daha fazla olacağı beklenmektedir. Bu nedenle, bu iki değişkenin saldırgan mizah tarzını ne derece yordadığı ölçülmüştür.

H14: Kendini yıkıcı mizah tarzının özellikle kaygılı bağlanma stili ve aleksitimi puanı yüksek olan yetişkin bireylerde daha fazla olacağı beklenmektedir. Bu nedenle, bu iki değişkenin kendini yıkıcı mizah tarzını ne derece yordadığı ölçülmüştür.

H15: Saldırgan mizah tarzının özellikle kaçınmacı bağlanma stili ve aleksitimi puanı yüksek olan yetişkin bireylerde daha fazla olacağı beklenmektedir. Bu nedenle, bu iki değişkenin saldırgan mizah tarzını ne derece yordadığı ölçülmüştür.

H16: Kendini yıkıcı mizah tarzının özellikle kaçınmacı bağlanma stili ve aleksitimi puanı yüksek olan yetişkin bireylerde daha fazla olacağı beklenmektedir. Bu nedenle, bu iki değişkenin kendini yıkıcı mizah tarzını ne derece yordadığı ölçülmüştür.

H17: Katılımcı mizah tarzının özellikle kaygılı bağlanma stili ve aleksitimi puanı düşük olan yetişkin bireylerde daha fazla olacağı beklenmektedir. Bu nedenle, bu iki değişkenin katılımcı mizah tarzını ne derece yordadığı ölçülmüştür.

H18: Kendini geliştirici mizah tarzının özellikle kaygılı bağlanma stili ve aleksitimi puanı düşük olan yetişkin bireylerde daha fazla olacağı beklenmektedir. Bu nedenle, bu iki değişkenin kendini geliştirici mizah tarzını ne derece yordadığı ölçülmüştür.

H19: Katılımcı mizah tarzının özellikle kaçınmacı bağlanma stili ve aleksitimi puanı düşük olan yetişkin bireylerde daha fazla olacağı beklenmektedir. Bu nedenle, bu iki değişkenin katılımcı mizah tarzını ne derece yordadığı ölçülmüştür.

H20: Kendini geliştirici mizah tarzının özellikle kaçınmacı bağlanma stili ve aleksitimi puanı düşük olan yetişkin bireylerde daha fazla olacağı beklenmektedir. Bu nedenle, bu iki değişkenin kendini geliştirici mizah tarzını ne derece yordadığı ölçülmüştür.

Yapılan Regresyon analizinde mizah tarzları yordanan değişken, bağlanma stilleri ve aleksitimi ise yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir.

1.3 Araştırmanın Soruları

1. Yetişkin bireylerin mizah tarzı puanları cinsiyet, eğitim durumu, katılımcının anne ve babasının eğitim durumları, gelir düzeyi, çalışma durumu değişkenlerinin düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkin bireylerin bağlanma stili puanları cinsiyet, eğitim durumu, katılımcının anne ve babasının eğitim durumları, gelir düzeyi, çalışma durumu değişkenlerinin düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkin bireylerin aleksitimi puanları cinsiyet, eğitim durumu, katılımcının anne ve babasının eğitim durumları, gelir düzeyi, çalışma durumu değişkenlerinin düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.4 Tanımlar

Yetişkin Bağlanma Stilleri: Bağlanma kuramı bireylerin öteki ile kurdukları duygusal bağ ile ilgilenir, bu bağ bireylerin hayatında, onlar için özel ve önemli gördükleri kişiler ile kurulur (Bowlby'dan akt. Saymaz, 2003). Bir bebeğin bakım vereni ile kurduğu bağlanma sürecinin, yetişkinlikte kurduğu ilişkilerde de yansımalarının sürdüğü gözlenmektedir. Araştırmalar yetişkin bireyin bağlanma stilini anlamada, dünyaya geldiği dönemde ebeveynleriyle kurduğu ilişkinin çerçevesine bakmayı işaret eder.

Aleksitimi: Aleksitimi, bireylerin kendi duygularını yorumlayarak bir tanımlama getirebilmesi ve bunu söze dökebilmesinde güçlük, dışa dönük algılamalar ile fikir yürütme eğilimi, içsel süreçlerinden kopukluk ve hayal kurmada kısıtlılığın görüldüğü bir yapıyı tanımlamaktadır (Yıldırım, 2019)

Mizah Tarzları: Bireylerin günlük yaşamında kişilerarası ilişkilerinde çoğunlukla kendini gösteren uyumlu ve uyumsuz olarak bireysel farklılıklarla şekillenen katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah olarak dört ayrı tarzın tanımlandığı bir kavramdır (Martin ve ark., 2003)

BÖLÜM 2

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Bağlanma

Bu bölümde bağlanma kuramsal çerçevesi yanı sıra bebeklik döneminde temelleri atılan bu sürecin yetişkin bağlanması üzerine etkileri romantik ilişki perspektifinden ele alınacaktır.

2.1.1 Bağlanma Kuramları

Bağlanma kuramları bebeklerin ilk bakım verenleriyle kurulan ilişki örüntüsünün çerçevesini ve bebek için doğurduğu sonuçları gözlemlemek üzerine kurulu birçok araştırma sonucunda şekillenmiştir. Bireylerin öznel farklılıklarını anlamada bağlanma kavramı ve kuramı çerçevesinde araştırmalar yürüterek kuramın bu işlevini ortaya koyan isim John Bowlby olmuştur (Sümer, 2006). Bowlby, bebeğin doğum sürecinde anne ile arasında halihazırda herhangi bir bağın varlığını gözlemlemediğini ve bebeğin ilk 10 ayda anne ile bu bağı kurduğunu ifade etmiştir. Bu gözlemler ilk etapta annelerinden, hastaneye yatırımları veya yuvaya gitmeleri sebebiyle ayrılan çocukların reaksiyonlarını anlamayı hedeflemekteydi. Çocukların gözlemlenen bu reaksiyonlarından umutsuzluk ve kopma, karşı çıkma ve yeniden birleşme arzusu olmak üzere üç evreyi ele almıştır (Masterson, 2008a). Olumlu bir bağlanma ilişkisinin, bebeğin bakım vereni tarafından duygusal ve o yaş dönemine dair temel ihtiyaçlarının giderilmesiyle mümkün olduğu aktarılmıştır (Bowlby, 1973).

Ainsworth'un bağlanma kuramı araştırmalarında ikinci evreye öncülük ettiği söylenebilir. Araştırmalarında çocuğun ayrılmaya verdiği tepkiyi gözlemlemek için

laboratuar yöntemine başvurmuştur. Bir yaşındaki çocuklarla yapılan bu araştırma ebeveynlerinden ayrılma ve tekrar bir araya gelmelerine verdikleri reaksiyonların incelenmesi üzerine temellendirilmiştir. Bu tepkileri güvenli ve güvensiz olarak adlandırdıktan bir süre sonra güvensiz olanları da iki farklı başlıkta ele almıştır. Bunlar; kaçınmacı ve ikircikli-dirençli olarak ifade edilmiştir (Masterson, 2008b). Bu noktada Ainsworth'un araştırmalarının bağlanma kuramının çerçevesine; bebek bakım veren ilişkisinde yapmış olduğu incelemeler ve bağlanmadaki öznel farklılıkların anlamlandırılmasına dair yaptığı çalışmalarla iki önemli katkısı olduğundan sözedebiliriz.

Ainsworth (1964) yazmış olduğu makalede bağlanmanın üç özelliğine vurgu yapmaktadır. Bunlardan ilki bebeğin bağlanma sürecinde aktif rol aldığı yönündedir. Araştırmacıyı büyük ölçüde bebeğin kendi etkinliğinin bağlanmada ön planda olduğu hipotezine yönlendirmiştir. Buradan anlayacağımız, bebek ile anne arasındaki etkileşimde, annede tepki uyandıran noktalarda bebeğin de aktif rolünün olduğudur. Ainsworth 1962'de yazmış olduğu bir metinde anneden yoksunluğu bebek ile bakım veren arasındaki yetersiz etkileşim olarak tanımlar ve bebek burada bağlanma davranışı ile birlikte başlattığı girişime karşı bir yetişkinin tepkisinden yoksun kalmıştır diye ifade eder. Ainsworth'un ikinci vurguladığı nokta, bağlanma davranışının sadece yakın fiziksel temas çerçevesinde gerçekleşmeyip, ifade, hareketi görmek ve seslendirmeyi duymanın etkileşimin temelini oluşturan unsurlar olduğunu aktarmıştır. Yapmış olduğu üçüncü vurgu ise; bebeğin anne ile bağlanma sürecine paralel yeterli etkileşimi var ise hayatındaki diğer figürlerle de bağlanmanın oluşmaya başlamasıdır. Bebeğin anne ile olan bağı derinleşip güçlenirken eş zamanlı genel bağlanma kapasitesi de genişler (Ainsworth, 1964). Yapılan araştırmalar ve gözlemler anne ve bebek arasındaki bağlanma sürecinin, bebeğin öznel farklılıklarını anlamada bize bir rota oluşturduğunu ve bakım verenin rolünün önemini aktarmaktadır.

2.1.2 Çocukluk Döneminde Bağlanma

Bağlanma sisteminin önemli bir işlevi, bebek için en temel olduğu aktarılan güvenlik duygusunun teminatı olarak sayılabilmektedir. Çocuğun gelişimi için gereken keşif eylemini kolaylaştırdığı ve mümkün kıldığı aktarılmaktadır. Bebeğin anne ile yakalayabildiği yakınlık ve bunun sürekliliğini deneyimlemesi güvenlik duygusu ve sakinleşme ile neticelenir (Ainsworth, 1989) . Bir yetişkin tarafından güvende olma duygusu sağlanamadan yetişen çocuk kendisine dair değersizlik atfında bulunduğu

gibi ötekini güvenilmez olarak algılar, sevgi aktarımı olan ve istikrarlı tepkileri ile bakım veren ebeveyne sahip çocuklar, değerli olduklarını içselleştirdikleri bir benlik modeli geliştirirler. Böylelikle çocuk hem kendisine hem de başkalarına yönelik zihinsel temsiller oluşturur. Bowlby buna içsel çalışan model tanımlamasını getirmiştir. Bu modelin vurguladığı önemli nokta ise bağlanma figürü ya da figürleri ile çocuğun geliştirmiş olduğu zihinsel temsillerin, ona başkalarının davranışlarını tanımlamak ve yorumlamak adına referans olduğudur. Bu yolla çocuk yeni durumlar ve olaylar karşısında nasıl yön alacağını belirler (Bowlby'dan akt. Saymaz, 2003).

Bebeklikteki bağlanma kavramı, bebeğin bağlanma figürüne olumlu reaksiyonlar göstermesi ile seyreden, vaktinin çoğunu bakım vereni ile geçirmeyi arzu ettiğinin bilindiği bir süreçtir. Bu süreci, korku oluşturan bir durum veya obje ile karşılaştığında, bebeğin ihtiyacı olan bakım vereninin onunla olduğunu duyumsaması ile paralel olarak gelişen sakinleşme duygusunun gelmesi gibi duygu ve davranış süreçlerinin içinde olduğu bir örüntü izler (Morgan, 1991). Bebek büyüdüğünde ve 3-4 yaşlarında çocukluk dönemine geldiğinde, bilişsel yetilerinde de gelişmeler görülür ve ebeveyninin hedeflerini, yönelimlerini kavramaya başlayan ve kendi ihtiyaçları ile bu yorumları birleştirerek bir ortaklık sağlayabilen evreye girer. Motor becerilerinde ve dil gelişiminde yaşanan ilerleme çocuğun kendi istek ve ihtiyaçlarını anlatmak ve bunlara yönelmek için olduğu gibi yeni keşifler için de kaynak oluşturur. Bu durum yeni bağlar kurması için de bir basamak niteliğindedir (Ainsworth, 1991).

2.1.3 Yetişkinlik Döneminde Bağlanma

Bireyin bebeklik döneminde güvenlik, sakinleşme ve destek için bakım vereni ile etkileşim içinde kurulan duygusal bağlar hayatının diğer evrelerinde de etkisini devam ettirmektedir. Bu noktada literatürde sıkça geçtiği üzere bağlanma kuramının, yakın duygusal bağlar kurmada insan için temel bir unsur olduğuna dair aktarımından söz edebiliriz (Bowlby'den akt. Karaşar, 2014) Bağlanma, bebeklik dönemi itibari ile şekillenen ve kişinin yetişkin bağlanma biçimlerinde de etkisi gözlenmeye devam eden bir ilişki şeklini temsil eder. Bakım vereni ile kurulan ilk ilişki bebeğin sosyal ilişkilerinin zeminini oluşturduğu gibi yetişkin döneminde sosyal ve romantik ilişkilerinde yaşadıkları tecrübelerinin yorumlanabilmesini mümkün kılmaktadır (Gray ve Steinberg, 1999).

Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby (1982)'nin kendilik ve başkalarına yönelik ortaya koyduğu içsel çalışan modelini referans alarak geliştirdiği dörtlü

yetişkin bağlanma stili modelini; güvenli, kaygılı, kayıtsız ve korkulu olarak adlandırmıştır. Bu modele göre güvenli bağlanma, olumlu içsel çalışan modeli ifade eder. Bu tür bağlanma stilinde ki kişiler kendine ve başkalarına dair olumlu bir bakışa ve algıya sahiptirler. Başkalarına güven hissedebildikleri ve ötekenden gelene olumlu bir yorum getirebildikleri gibi kendilerini değerli görüp seilmeye değer bulabilirler. Korkulu bağlanma stili neredeyse bunun tam tersidir. Kişinin hem kendisine olan bakışı hem başkasına olan bakışı ve algısı olumsuz temsiller içerir. Bu kişiler başkalarını güvenilmez bulur ve reddedici bir tutumla karşılaşacaklarına dair bir inanç ile ilişki kurarlar. Kurdukları bu ilişkilerde kendilerinin sevilecek biri olduklarına olan inançları zayıftır ve öz saygıları düşüktür. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler de başkalarını olumlu bir algı ile yorumlar ve güvenilir bulurken, kendisini olumsuz bir bakış ile tanımlamaktadır. Kendilerini değerli bulmadıkları için değerli hissetmelerinin, başkalarının onayı ile mümkün olacağı inancına sahiptirler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin kendilerini algılayışı olumlu benlik temsillerini içerir. Bu kişilerin öz saygıları yüksektir fakat başkalarını güvenilir bulmazlar ve mesafeli bir duruş geliştirip daha az yakınlık kurarlar. Bu bilgileri referans alarak bebeklikte bakım veren ile kurulan ilişki zemininde inşaa olan kişilerin bağlanma stillerinin, yetişkin yaşantılarında kendileri ve ötekine olan algılarının ve yorumlama biçimlerinin olumlu ve olumsuz temsiller ile kendini gösterdiğini söyleyebiliriz. Bunun örneklerini belki de en net görebileceğimiz zemin ikili ilişkilerdir. Kişinin partneri ile kurduğu ilişkide bağlanma süreçlerinin izlerini görmek mümkündür.

Bowlby'nin aktarımlarını romantik ilişkiler çerçevesinde bir çalışma olarak ele alan ilk araştırmacıların Hazan ve Shaver olduğu bilinmektedir (Çelebi, 2016). Hazan ve Shaver (1987) bireylerin bebeklikteki bağlanma sürecinin yetişkin yaşantılarındaki romantik ilişkilerde etkilerinin görüldüğünü araştırmalarında aktarmışlardır. Bebeklik ve çocukluk dönemindeki bağlanma süreci ağırlıklı olarak bakım vereni ile kurulurken yetişkinlik dönemindeki bağlanmanın bireyin yakın çevresine, arkadaşlarına ya da partnerine bağlanma şeklinde görülür. Ainsworth (1998), bireylerin yetişkinlik döneminde de rahatlama ve güven duygusunu ilişkilerinde yaşantılama ihtiyacının sürdüğünü aktarmıştır. Bu arayışın boyutlarının kişinin çocuklukta bağlanma biçimi ile ilişkili olduğunu ifade eder (Ainsworth'dan akt. Salahur,2010).

Yaşamının ilk evrelerinde bağlanma figürleriyle kurdukları ilişkilerde istikrarsız tutumlar ile karşılaşan ve bu davranış örüntüsü ile büyüyen çocukta yetişkinlik döneminde kurdukları romantik ilişkilerde kaygılı, kararsız bağlanma biçimine sahip

olabileceği gibi ilişkilerinde duygusal dengeyi korumakta zorluk yaşadıkları, kıskançlık duygusunun ön planda olduğu ve partneri tarafından terk edilme kaygıları yaşantıladıkları aktarılmıştır. Bununla birlikte ailesi tarafında kabul ve onay görmeyen çocukların yetişkinlik döneminde kaçınan bağlanma biçiminin görüleceği aktarılmıştır. Bu kişiler, ilişkilerinde mesafeyi korumaya çalıştıkları gibi partnerlerine karşı soğuk bir tutum içindedirler. Bakım vereni ile güvende hissettiği bir ilişki deneyimi yaşayan, ailesi ile sevgi alışverişi olan çocukta güvenli bağlanma biçiminin görüleceği ifade edilmiştir. Bu kişiler, partnerleri ile uzun süreli ilişkiler yaşayabildikleri gibi uyumlu ve güvende hissettikleri ilişkiler içindedirler (Hazan ve Shaver'den akt. Çelebi, 2016).

2.2 Aleksitimi

Bu bölümde aleksitimi kuramsal çerçevesi ile ele alınırken aleksitimik kişilerin belirti ve özelliklerine yer verilecektir.

2.2.1 Aleksitimi Kavramı

Aleksitimi kökeni Yunanca bir kelimedenden gelen duygu yokluğunu ifade eden bir kavramdır. Sifneos aleksitimi kavramını ilk kullanan ve üzerinde araştırmalar yapan kişi olup duygu yokluğunu tarif eden durumları açıklayabilmek adına bu kavramı kullanmaya başlamıştır (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977).

Aleksitimi, bireyin öncelikle duygusal işleyişinde ve öteki ile kurduğu ilişki dinamiğinde yaşadığı güçlükler ile kendini göstermektedir. Bireyin yaşamış olduğu ana dair hissettiği duyguları tanımlaması ve yorumlayabilmesinin zorluğunu tarifleyen bir kavramdır. Bu kavramın açıklamakta olduğu kişilik özelliği, kişinin hayal kurma becerisi, soyut düşünmede kısıtlılık ile seyreden ve belirgin olarak görülen duyguları tanıma ve açıklamada yaşanan zorluk ile karakterizedir. Aleksitimik bireylerde, içsel çatışmalarını tanımlayarak söze dökmemesi sebebi ile gelişen bedensel belirtiler görülmektedir. Bu belirtiler söze dökülmeyenlerin yerine gelen bir aktarım şekli olarak yorumlanmaktadır (Kooiman, Bolk, Brand, Trijsburg ve Rooijmans, 2000). Aleksitimi, kliniklerde psikosomatik vakalara yapılan gözlemler neticesinde ifade bulan bir kavramdır. Bireylerin içsel süreçlerini, duygularını ifade etmekte güçlük yaşadıkları, bu sebeple sözün beden üzerinde ifade bulmasıyla gelişen somatik belirtiler olduğu görülmüştür (İzci, 2016). Aleksitimik kişilerin, kendi ruhsal

süreçleriyle ilişkilerindeki kısıtlılık halinin yanı sıra kendi yaşantılarında sosyal çevreleri ile bir uyum yakaladıkları görülmektedir ancak bunun “yalancı normallik” olduğu aktarılmaktadır (Dereboy’dan akt. Çelikel ve Saatçioğlu, 2002).

2.2.2 Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri

Kişinin kendi duygularının, içsel süreçlerinin farkında olması ve yorumlayabilmesi bireylerin hayatındaki birçok başlığı etkileyebilecek kadar temel ve önemli bir yerdedir. Kendi duygularını tanıyıp, ifade etmekte zorlanan bireylerde kişilerarası ilişkiler zarar görebileceği gibi kişinin kendisi ile olan ilişkisinde de bozulmalara yol açabilir. Duyguların ifade bulmadığı noktada beden bir ifade aracı olarak devreye girer. Bu yolla somatik yakınmaların ve aleksitimik belirtilerin arttığı görülür (Cooper, Holmstrom’dan akt. Koçak, 2002). Aleksitimi önceleri psikosomatik hastalardaki belirtileri yorumlamada kullanılan bir kavram iken artık birçok patolojinin seyrinde rastlanabilmektedir. Sağlıklı bireylerde de aleksitimik belirtilerin karşımıza çıkabilecek bir kişilik özelliği olduğu aktarılmaktadır (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013).

Taylor (1984) aleksitimi kavramını hastalık ile tanımlamaktan çok bir kişilik yapısı olarak ele almıştır ve dört farklı boyuttan sözetmiştir. Bunların ilki duyguları tanıma ve tanımlama güçlüğüdür. Bu kişiler duygularını bir derinlik içinde tarif edemezler. Anlatımları yüzeyseldir ve sıkça bedensel yakınmaları gündeme gelir. İkinci boyut ise hayal kurma ve düşlemsel yaşamda kısıtlılıktır. Kurulan hayaller gerçeklik sınırlarını aşmayan, kısır bir içeriğe sahiptir. Üçüncü boyut işlemsel, işevuruk düşünme eğilimidir. Burada kişiler, sorun karşısındaki çözüm arayışlarında karmaşık yollara başvuramazlar yüzeysel nedenlerle ilgilendikleri gibi basit ve kestirme çözümler tercih ederler. Dördüncü boyut ise, dış merkezli uyuma yönelik bilişsel yapıdır. Kişilerarası ilişkilerinde kişiye yön veren içsel referansları değil dış etkenler ön plandadır. Karşılaştıkları bir olay karşısında çokça detaylarla ve beklentiler ile meşguldürler (Erden, 2005).

2.3 Mizah

Bu bölümde mizah kuramsal çerçevesi içinde ele alınacak ve farklı mizah tarzlarından söz edilecektir.

2.3.1 Mizah Kavramı

Mizah kavramı, filozoflar tarafından zaman içinde yapılan farklı tanımlamalar ile kaynaklarda yerini almıştır. Toplumsal olarak gülmenin anlaşılır ve kabul edilen karşılıklarını ayırt edebilmek adına bu kavramsallaştırmaya ihtiyaç duyulmuştur. Komedi, espri, yerme ve bunun gibi gülme ile bağlantılandırılan tüm başlıklardan farklı tanımlanan mizah, dünyada olup biten terslikler, insana dair zayıflıklara karşı gündeme gelen farklı bir bakış ile olan biteni hoşgörü, sempati ve iyimser eğlenceli bir anlayış ile değerlendirmeye açan eğlenceli bir anlayışı ifade eder. Mizah, bir tarafıyla kişinin bu eğlenceli anlayışı kendisine yansıtması anlamını da taşır. Burada mizahın, gülmeyle ilişkilendirilen diğer başlıklardan ayrı bir içerik ile tanımlandığını söyleyebiliriz. Freud (1928), Maslow (1954), Allport (1961) ve Vaillant (1993) bu kavrama dair yapılan ayrımların üzerinde çokça durmuşlardır (Martin'den akt. Yerlikaya, 2003). Döneminin ilk mizah kavramı ile ilgili düşünen ve yazan filozoflarından olan Platon mizahı "şaka kılıfı altında gerçeği söyleme" olarak ifade etmiştir. Kişiler aktarmayı arzu etseler de toplumsal kurallardan filtreleyerek ifadeye dökemedikleri mizah ile dışavurulur (Fırat, 2017). Buradan yola çıkarak kişilerin yaptığı mizahın kendi içsel süreçleri ile bağı olduğu gibi kişinin mizah tarzlarının da belirleyicisi olduğunu söyleyebiliriz. Bununla birlikte Freud söz ve bilinçdışı arasındaki ilişki üzerinde çalışırken rüyalar ve şakalar arasındaki paralelliğe bir yorum getirmiştir. Freud, rüya ve şakaların kişi için en açık haliyle aktarılması mümkün olmayanların dolaylı bir kaynakla ifade bulması niteliğine sahip olduğunu aktarmıştır. Bu noktada, mizah ve rüyanın kimi yerlerde aynı işleve sahip oldukları kabul edilmektedir (Fidanoğlu, 2006).

2.3.2 Mizah Tarzları

Araştırmacılar, düşünürler, yazarlar uzun yıllar mizahın uyumlu yönü üzerinde durmuşlardır. Son yıllarda uyumsuz mizahı da dikkate alan araştırmalar çoğalmıştır. Mizahın uyumlu ve uyumsuz iki kullanımından söz edilmektedir. Katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah uyumlu, kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah uyumsuz mizah olmak üzere dört farklı tarz ayırt edilmiştir.

Katılımcı mizah tarzındaki kişiler insanları gündürmeyi önemser ve buna yönelik espri ve anlatımlarını şekillendirir. Kişilerarası ilişkilerinin olumlu yöne evrilmesini amaçlar ve bulunduğu ortamdaki gerilimi azaltma ve samimi ilişkiler

kurma eğilimindedirler. Bu bireylerin kendileriyle de mizah ile dalga geçebildiklerini görebilirsiniz ancak bu bir özgüven eksikliği ile gündeme gelmez aksine kişi yaptığı mizahta kendi ile barışıktır. Kendini geliştirici mizaha sahip kişiler için hoşagitmeyen ve stres içeren durumlar karşısında olaylara mizahi bir bakış açısı ile yaklaşmak sıkça görülen bir özelliktir. Mizahı bir başa çıkma kaynağı olarak kullanmaktadırlar. Kişileri olumsuz etkileyebilecek olaylara karşı savunma mekanizması işlevi görür. Katılımcı mizah ile benzer gibi algılansa da, çevresindeki insanlarla keyif alabileceği bir ortaklık yakalamaktan ziyade kişinin kendisini olumlu hissetmesi odak noktasıdır (Akben, 2018). Uyumsuz mizah tarzlarından olan kendini yıkıcı mizah, kişinin bireysel ihtiyaçlarını gözardı ederek mizahı yaşantılamasını anlatan bir tanımdır. Kişi kendini kolayca mizahi yolla yerebilir ve bunu diğerlerini güldürmek ve ilişkilerdeki yakınlığı sağlamak, bağ kurmak için yapar. Olumsuz bir duygu içindeyken bile bunu perdeleyerek keyifli, mutlu olduğu izlenimini sağlamaya çalışır. Kendisini kötülemek, aşağı çekmek ile kurulan mizah, başkalarından alacağı onay ya da sevilmenin bir kaynağı olarak görülür. Öyle ki, küçük düşüren, dalga geçen bir mizahı başkaları ona yöneltmiş olsa da kişi onlarla birlikte kendisine gülmeye devam eder (Yerlikaya, 2009). Bu mizah tarzının, kişinin duygusal ihtiyaçlarını baskılaması ile ortaya çıkması ve kendini algılama biçimine olumsuz etkilerinin olması nedeni ile bireyin kurduğu ilişkilerde çokça bu mizah yolunu seçtiği noktada farklı psikolojik sorunsalları doğurabileceği aktarılmaktadır. Kendini yıkıcı mizah tarzı, ilişkisel doyum, benlik saygısı ile negatif yönlü bir ilişki içindeyken, kaygı, mutsuzluk, olumsuz içeriğe sahip duygular ile pozitif yönlü bir ilişkisi vardır. Saldırgan mizah tarzına sahip kişiler, agresyon içeren duygularını mizah yoluyla dışavurmakta ve bunu başkalarını küçük düşürerek yapmaktadır (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Saldırgan mizah tarzını kullanan bireyler çoğunlukla başkalarının konuşmasına izin vermezler ötekinin varlığını görmezden gelme eğilimindedirler (Avcı, 2012). Tahmin edileceği üzere bu mizah tarzı kişilerarası ilişkiyi olumsuz etkiler niteliktedir.

Kuiper ve ark. (2004), yapmış oldukları araştırmalarda mizah duygusunun ve mizahın bireylerin ruh sağlığına olumlu etkilerinden söz etmişlerdir. Ancak kişilerin olumlu mizah kadar olumsuz mizahı kullandıklarını da görmüşlerdir. Elde ettikleri sonuçlar olumsuz mizah olan kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizahın kişilerin psikolojik iyi oluşları ve beden sağlıkları için olumlu sonuçlarının olmadığı yönündedir.

Bunun yanında mizah, kişilerin yüz yüze gelmekten kaygılanacağı durumlar karşısında olumlu duygular ile dengelenebilmek için geliştirilen bir savunma stratejisidir. Sözü edilen savunma stratejileri iki ayrı boyutta ele alınır. Gelişmiş savunma, kişinin kendisine olan güvenini, inancını yükselterek stresin en az seviyede yaşanmasına kaynak oluşturur. Gelişmemiş savunma ise bireyin yaşadığı durumlar karşısında olayları olağan gerçekliği ile yorumlamasının zorluğu ve durumu kabul etmemeyi ifade eder. Kişileri mevcuttan daha karmaşık bir ruh haline sürükler. Bu noktada kendini yıkıcı ve saldırgan mizah gelişmemiş savunmayı yaşantılarken, katılımcı ve kendini geliştirici mizah gelişmiş savunmayı kullanmaktadır (Hampes'den akt. Ergözen, 2018).

2.4 Bağlanma Stilleri ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişki

Bağlanma ve mizah kavramlarının, bireylerin kişilerarası ilişkilerini nasıl yürüttüklerini, kendilerini nasıl algıladıklarını yorumlamak için araştırmalarda ve klinik pratikte klinisyenlere önemli bir kaynak sağladığı düşünülmektedir. Bireyin mizahı, esas duygularını örtmek amaçlı mı, vurgulamak istediği noktaya dikkat çekmek amaçlı mı kullandığına dair gözlemler yürütülen tedavi süreçleri ile ilgili klinisyenlere fikir vermektedir. Bu noktada mizahın kullanım biçimlerine zemin oluşturan bağlanma süreçlerinin deneyimlendiği dönemi anlamının önemli olduğu söylenebilir.

Bağlanmanın temelleri yaşamın ilk evrelerinde bebek ile bakım vereni arasında atılır. Bu süreç bebek için hayati önem taşır çünkü dünyaya gelen bebek henüz kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek donanıma sahip değildir. Dünya ile iletişimi anne kanalı üzerinden kurulur. Bu nedenle onun için ilk öteki annedir. Kurulan bu ilişkide annenin bebeğine seslenişleri, bakışları, adlandırmaları bebeğin hem kendi hem dünya ile olan ilişkisi ve algısı için referans niteliğindedir. Paul E. McGhee (1974), Piaget'in bilişsel gelişim kuramını referans alarak mizah gelişim kuramını ortaya koymuştur. Beş farklı evre tarif eden McGhee ilk evreyi 6 ay- 12/15 ay arası bağlanılan figüre gülme şeklinde ifade eder. Bu evrede ebeveynler bebeğin duygusal ihtiyacına cevap aradığı kişilerdir. Bu nedenle anne-baba ile olan yaşantıları neticesinde ilk mizah tepkileri görülmeye başlanmaktadır (McGhee'den akt. Koçer, Eskidemir ve Özbek, 2012). Bu noktada mizahın bağlanma süreci ile ilişkisini görmek mümkündür. Kişinin mizah tarzı, kendini ve başkalarını nasıl algıladığına göre şekillenir. Bu algının temelleride

bağlanma süreci ile ortaya çıkar. Bağlanma sürecinde bebeklikten çocukluğa doğru ilerleyen dönemlerde kişinin iletişim kanalları artar. Bağlanma figürü bakımverenleri ile sınırlı iken artık ilişki çemberi genişler ve buna paralel olarak başkaları ile kurulacak bağlanma süreçleri adım adım kendini gösterir. Bu süreçlerde mizah da iletişimin bir parçasıdır. Çocuk ihtiyaçları için yetişkinlerle işbirliğini kurulabildiği evrelerde artık mizahın da bu ortaklığın yapıcı bir parçası olarak yerini aldığını düşünebiliriz. Bunun yetişkinlik döneminde de yansımalarının görüldüğü söylenmektedir. Yerlikaya (2009), mizahın öteki ile iletişim kurmada olumlu bir kaynak olarak görüldüğünü ve sosyal çevre ile gelebilecek stres, gerginlikten mesafe alma, ilişkilerin güçlenmesi adına önemli bir rolü olduğunu aktarmıştır.

Bağlanma ve mizah tarzı kavramları ile çalışan ulusal ve uluslararası çalışmalara rastlanmıştır. Luevano, Pablo, Velanquez, Chance ve Ramirez (2021), 788 katılımcı 18-74 yaş aralığı ile yürüttüğü çalışmada kaçınmacı bağlanmanın uyumsuz mizah tarzları ile pozitif, uyumlu mizah tarzları ile negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğunu, bununla birlikte kaygılı bağlanmanın da uyumsuz mizah tarzları ile pozitif, uyumlu mizah tarzları ile negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Sar-el, Mikulincer ve Doron (2013), 121 lisans öğrencisi ile yürütmüş olduğu çalışmada kaygılı bağlanmanın arttığı noktada kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzının azalacağı gibi kendini yıkıcı mizahın artacağına dair bulgulara ulaşmıştır. Bununla birlikte kaçınmacı mizahın artışının katılımcı mizahın kullanımını azaltacağını aktarmıştır.

Fırat (2017), 196 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada genel olarak bulgularında olumlu bağlanma stili olan güvenli bağlanma ile olumlu mizahın pozitif yönlü ilişkili olduğu, olumsuz bağlanma stillerinin ise olumsuz mizah ile anlamlı bir ilişkisinin olduğunu gözlemlemiştir. Güvenli bağlama düzeyleri ile katılımcı, kendini geliştirici, kendini yıkıcı mizah tarzları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu aktarmıştır. Korkulu bağlanma artarken, olumlu mizahın azaldığı görülmüştür. Bununla birlikte saplantılı bağlanma stili arttıkça olumsuz mizah tarzının arttığı ve kayıtsız bağlanma stili arttıkça, olumsuz mizahında arttığı aktarılmıştır. Yıldız (2019)'ın, 470 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü araştırmadan çıkan sonuçlar, güvenli bağlanma stili puanlarının katılımcı mizah tarzı puanlarını anlamlı şekilde yordadığı yönündedir. Aynı zamanda güvenli bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili puanlarının, katılımcı mizah tarzı puanlarını anlamlı şekilde yordadığı gözlenmiştir.

Saplantılı bağlanma stili puanları saldırgan mizah tarzı ve kendini yıkıcı mizah tarzı puanlarını anlamlı bir şekilde yordamıştır.

Bu araştıma sonuçlarından da anlaşılacağı üzere güvensiz bağlanma stillerinin artması ile uyumsuz mizah kullanımının artacağı, uyumlu mizah kullanımının ise azalacağını söyleyebiliriz.

2.5 Aleksitimi ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişki

Mizah tarzları bireylerin kendilerini, başkalarını, dünyayı algılama ve yorumlama biçimlerine göre bireysel farklılıklar taşımaktadır. Aleksitimik bireylerin duygularını tanımlamak ve bunları söze dökmek ile ilgili yaşadıkları güçlük, içsel çatışmalarını yorumlamak, anlamlandırmak adına yaşanan zorluk aynı zamanda hayal kurma kapasitelerinde görülen sınırlılık, kendisinin ve başkalarının duygularını nasıl algıladıkları ve yorumladıkları gibi nasıl bir mizah tarzının bu duruma eşlik edeceği sorusunu da beraberinde getirmektedir. İlgili yazında aleksitimik bireylerin uyumsuz mizah kullanımına olan eğiliminden sözedilmektedir. Bu durumun kişilerarası ilişkilerde hem kendisi hem başkaları için olumsuz sonuçlara neden olduğu aktarılmaktadır.

Guttman ve Laporte (2002) aleksitimik bireylerin empati kurma süreçlerinde ciddi güçlükler yaşadıklarını aktarmışlardır. Bunun nedenini kişilerin kendi içsel gerçekleri ile çok az temas edip farkında olduklarına dair görüş açıklamaktadır. Öte yandan aleksitimik bireylerin çevresi ile uyumlu bir tutum içinde yaşantılarını sürdürdüklerini de görmek mümkündür. (Guttman ve Laporte'dan akt. Dereboy, 1990). Aleksitimik bireylerin içsel süreçlerine olan yabancılığı, ötekinin duygusunu okumakta yaşadıkları güçlük ve empati kurmaktaki zorlukları düşünüldüğünde, bu kişilerin mizah tarzlarının aleksitimik olmayanlara göre farklılık göstermesi beklenmektedir (Atkinson ve ark., 2015).

Mizahın bir çok olumsuz içerik ile başetmede önemli bir işlev niteliği gördüğünü düşünürsek, bireylerin sağlığına, psikolojik iyi oluşuna olumlu etkilerinin olduğunu söylemek mümkündür. Bireyin mizahı hem kendisi için fayda sağlayacağı bir işlevde kullanması hem de başkaları ile ilişkisinde katkı sağlayacak bir tutuma dönüştürmesinin, başkalarının duygu ve davranışlarına dair bir farkındalıkla mümkün olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle aleksitimik kişilik özelliklerinin, bireyin mizahı kullanım tarzına yön verdiği aktarılmaktadır. (Yıldırım, 2019).

Aleksitimi ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Pâez, Seguel ve Martínez-Sánchez (2012), meta analiz çalışmalarında yeni deneyimlere açık, kişilerarası ilişkilerde uyumlu ve dışadönük olabilmenin, katılımcı mizahla ilişkili olduğunu aktarmışlardır. Çalışmasında aleksitimik belirtilerin artmasının kendini geliştirici mizah kullanımını azaltacağı gibi saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah kullanımının artacağını aktarmıştır.

Aydın (2014), yapmış olduğu çalışmada otizmlili çocukları olan ebeveynlerin öz duyarlılık, mizah tarzları ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişki üzerine odaklanmıştır. Kendini geliştirici mizah tarzının aleksitimiye pozitif yönlü yordayan bir özelliğe sahip olduğunu aktarmışlardır. Saldırgan mizahın ise aleksitimi ve aleksitiminin alt ölçeklerinden duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk, duygu iletişimde zorluk puanlarını etkiler nitelikte olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın sonuçları aleksitiminin mizah tarzlarını yordadığına yönelik bilgileri destekler niteliktedir.

Yıldırım (2019), 254 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında aleksitimik özelliklerin, kişinin mizahı kullanım biçimini etkilediğine dair bulgular elde etmiştir. Bu özellikler mizahın olumlu biçimde kullanımı ile negatif; olumsuz biçimde kullanımı ile pozitif yönde ilişkilidir. Araştırmada aleksitimi puanındaki azalmanın, olumlu mizah tarzlarından kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzında artışa neden olduğunu, aleksitimi puanının artışı ile olumsuz mizah tarzı olan saldırgan mizahta artış olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmacı, aleksitimik yapının kişinin kaygı düzeyi ile ilişkisine vurgu yapmıştır. Mizahın kaygı, stres benzeri negatif duygular ile başatme yolu olarak görüldüğünü hatırlatmıştır.

Atkinson ve ark. (2015), yapmış oldukları çalışmada olumsuz mizah tarzları olan kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzının aleksitimi ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; olumlu mizah tarzlarından katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ile aleksitimi arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu aktarmışlardır.

Literatür incelendiğinde kişinin mizah kullanım tarzının kendisini ve başkalarını algılama biçimi ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu algının nasıl şekil aldığı bizi bebeğin bakım vereni ile kurduğu ilişkiye kadar götürmektedir. Bağlanma sürecinin bireyin hayatında etki ettiği birçok alan gibi mizahın da bu süreç ile şekillendiğini söyleyebiliriz. Bebeklik döneminde oluşmaya başlayan bağlanma sürecinin yetişkinlik döneminde kurulan ilişkilerde yansımalarının olduğu aktarılmıştır. Kişilerin bağlanma stillerine dair izlerini daha net görebileceğimizi

düşündüğümüz yerin romantik ilişki düzlemi olması nedeniyle araştırmamızın örneklemine evli bireyler oluşturmaktadır. Bunun yanısıra mizah gibi hem ilişkiler hem hayal gücü ile ilgili bir kavramı aleksitimik bireylerin nasıl deneyimlediği incelendiğinde aleksitimik özelliklerin uyumsuz mizah tarzına kaynak oluşturacağı görülmüştür. Bu durum aleksitimik bireylerin kişilerarası ilişkilerinde yaşanan problemleri açıklamak adına önemli bir bilgi sunar. Tüm bu kavramları birarada inceleyen ulusal ya da uluslararası bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda bir ilk olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1 Örneklem

Araştırma evrenini 18 yaş ve üstü yetişkin evli bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılara web tabanlı bir veri toplama sistemiyle yönlendirilen anketlerle ulaşılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamış olan 654 bireyin verileri uygun örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Uygun örnekleme yönteminin doğurabileceği sorunları azaltmak adına ölçeğe “Bu soruyu okuduysanız tamamen katılıyorumu işaretleyiniz.” gibi iki adet kontrol sorusu eklenmiştir. Böylelikle 186 katılımcının ölçekteki soruları dikkatlice okumadığı tespit edilerek analizlere dahil edilmemiştir. 12 katılımcı ise son altı ay içinde psikiyatrik bir tanı almış olması sebebi ile örneklemden çıkartılmıştır. Araştırma analizlerine kalan 456 kişi ile başlanmış uç değerler dikkate alınarak 18 kişi elenmiştir. Sonuç olarak araştırmamızın örnekleme, 254 kadın, 184 erkek olmak üzere toplam 438 yetişkin evli birey olarak belirlenmiştir.

3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ), Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAÖ-20) uygulanmıştır.

3.2.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu aracılığı ile katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne-babanın eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi gibi bilgilerinin alınması hedeflenmiştir. Bahsi geçen form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.2.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) yetişkin bağlanma boyutlarının ölçümü için geliştirilmiştir. Fraley, Waller ve Brennan tarafından 2000 yılında geliştirilen envanter bağlanma stillerinin iki boyutunu ölçmektedir. Toplam ölçek maddeleri 36 olup, 18 maddesi Kaçınmacı Bağlanma ve kalan 18 maddesi ise Kaygılı Bağlanma boyutlarını ölçmektedir. Kaçınmacı Bağlanma boyutu, çift sayı olan maddelerin ortalaması olarak hesaplanırken, Kaygılı Bağlanma boyutu ise tek sayı olan maddelerin ortalaması olarak hesaplanır. Ölçekte ters yüklü maddeler vardır. Bunlar; 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36 olarak belirlenmiştir. Ölçek maddeleri 1 ile 7 arasında puanlanır. En düşük puan 1, en yüksek puan 7'dir. Yedili derecelendirme yöntemine göre (1) "Hiç katılmıyorum", (4) "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", (7) "Tamamen katılıyorum" anlamına gelmektedir. Ölçekten her iki alt boyut için ayrı ayrı değerler elde edilir. Maddeler evli bireyler için yeniden düzenlenebilir. Yapılan bu araştırmada ölçek ifadeleri evli bireyler için düzenlenmiştir. "Birlikte olduğum kişi" yerine "eşim" ifadesi kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması 2005 yılında Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Kaçınma ve Kaygı boyutları yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüş olup, Cronbach Alfa katsayısı Kaygılı Bağlanma boyutu için 0.86, Kaçınma Bağlanma boyutu için 0.90 olarak bulunmuştur (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005). Bizim araştırmamızda Cronbach Alfa katsayıları; Kaygı boyutu için 0.83, Kaçınma boyutu için 0.83 dür.

3.2.3 Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

1994 yılında Bagby, Parker, Taylor tarafından Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAÖ-20) kısaltılarak 3 alt boyut ve 20 maddeden oluşacak şekilde yeniden düzenlemesi yapılmıştır. Bahsi geçen alt boyutlar; Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları İfade Etmede Güçlük ve Dışa Dönük Düşünce şeklinde tanımlanmıştır

(Sayar, Güleç, Topbaş ve Kalyoncu, 2004). Ölçek yönergesi; “Hiçbir zaman” (1), “Nadiren” (2), “Bazen” (3), “Sık sık” (4) ve “Her zaman” (5) seçeneklerinden kişinin kendisi için en uygun olan maddeyi işaretlemesini ifade eder. Ölçekte; 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14 maddeleri Duyguları Tanımada Güçlük boyutu, 2, 4, 11, 12, 17 maddeleri Duyguları İfade Etmede Güçlük boyutu, 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20 maddeleri ise Dışa Dönük Düşünce boyutu içindir. Ölçekte ters yüklü maddeler vardır. Ters kodlanarak puanlamada yer alan ifadeler ; 4, 5, 10, 18 ve 19 maddeleridir (Güleç ve ark., 2009). Ölçek 1-5 arasında puanlanmakta olan likert tipi bir ölçektir. Ve puanlama tüm bu maddelerin puanlarının toplanmasıyla sonuçlanır. Ölçekten 61 ve üzerinde puan alan kişiler aleksitimik olarak tanımlanmaktadır. TAÖ-20’den alınan puanın artması bireyin aleksitimik eğilimindeki artışı belirtmektedir. Güleç ve arkadaşları tarafından 2009 yılında ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılığı 0.78 olarak saptanmıştır. Bizim araştırmamızda Cronbach Alfa iç tutarlılığı 0.76 dır.

3.2.4 Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Larsen, Gray ve Weir tarafından 2003 yılında geliştirilen Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ), Yerlikaya tarafından 2003 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek katılımcıların hangi mizah tarzına sahip olduğunu tanımlamak adına kullanılmaktadır. Yedili likert tipte olan ölçek 4 boyuttan ve 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1-7 arasında puanlanmakta olup (1) “Kesinlikle katılmıyorum”, (7) “Tamamen katılıyorum” olarak ifade edilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının maddeleri şu şekildedir; 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. Her alt ölçek için elde edilen puan, kişinin o mizah tarzını hangi oranda kullandığını belirtmektedir. MTÖ’nün geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonucuna göre Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları; Katılımcı Mizah 0.74, Kendini Geliştirici Mizah 0.78, Saldırgan Mizah 0.69, ve Kendini Yıkıcı Mizah 0.67 olduğu tespit edilmiştir. Alt ölçeklerin test-tekrar test aracılığı ile belirlenmiş olan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; 0.88, 0.82, 0.85, 0.85 olarak saptanmıştır (Yerlikaya, 2003). Bizim araştırmamızda Cronbach Alfa katsayıları; Katılımcı Mizah 0.76, Kendini Geliştirici Mizah 0.76, Saldırgan Mizah 0.51 ve Kendini Yıkıcı Mizah 0.71 olarak bulunmuştur.

3.3 Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics-22 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodlar (ortalama, standart sapma, frekans, yüzde, minimum, maksimum) kullanıldı. Nicel verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk testi ve grafiksel incelemeler ile sınanmıştır. Normal dağılım gösteren nicel değişkenlerin iki grup arası karşılaştırmalarında Bağımsız Gruplar t-Testi kullanıldı. Normal dağılım gösteren nicel değişkenlerin ikiden fazla grup arası karşılaştırmalarında Tek Yönlü Varyans Analizi ve Bonferroni düzeltmeli ikili değerlendirmeler kullanıldı. Nicel değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanıldı. Ölçeklere ilişkin iç tutarlılık düzeylerinin belirlenmesinde Cronbach Alfa katsayısı kullanıldı. YİYE-II ve TAÖ-20 puanlarının MTÖ puanları üzerine etkilerini incelemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizleri gerçekleştirildi. İstatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1 Örneklemin Sosyodemografik ve Diğer Bilgileri

Bu araştırma, yaş ortalaması 40.01 ± 10.09 yıl olan (25-75 yaş arası) toplam 438 katılımcı ile yürütülmüştür. Örneklemin %58'i (n=254) kadın, %42'si (n=184) erkektir. Katılımcıların evlilik süreleri 0.5 ile 53 yıl arasında değişmekte olup ortalaması 12.55 ± 10.60 yıl, toplam eğitim süreleri ise 2 ile 36 yıl arasında değişmekte olup ortalaması 15.20 ± 4.63 yıldır.

Katılımcıların %18.5'i (n=81) lise ve altı, %58.7'si (n=257) üniversite, %22.8'i (n=100) ise lisansüstü eğitime sahiptir. Katılımcıların %68'i (n=298) çalışmaktadır ve %24.4'ünün (n=107) geliri düşük-orta, %75.6'sının (n=331) ise orta-yüksek düzeydedir.

Katılımcıların annelerinin eğitim düzeyleri incelendiğinde, %68.7'sinin (n=301) ortaöğretim ve altı, %31.3'ünün (n=137) lise ve üstü olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların babalarının eğitim düzeyleri incelendiğinde, %49.5'i (n=217) ortaöğretim ve altı, %50.5'i (n=221) ise lise ve üzeridir. Tablo 4.1'de örneklemin sosyodemografik ve diğer bilgileri verilmektedir.

Tablo 4.1 Örneklem sosyodemografik ve diğer bilgileri (n=438)

	Ortalama±SS	Aralık
Yaş (yıl)	40.01±10.09	25-75
Evlilik Süresi (yıl)	12.55±10.60	0,5-53
Toplam Eğitim Süresi (yıl)	15.20±4.63	2-36
	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	254	58.0
Erkek	184	42.0
Eğitim Durumu		
Lise ve altı	81	18.5
Üniversite	257	58.7
Lisansüstü	100	22.8
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	298	68.0
Çalışmıyor	140	32.0
Gelir Düzeyi		
Düşük – Orta	107	24.4
Orta – Yüksek	331	75.6
Anne Eğitim Durumu		
Ortaöğretim ve altı	301	68.7
Lise ve üstü	137	31.3
Baba Eğitim Durumu		
Ortaöğretim ve altı	217	49.5
Lise ve üzeri	221	50.5

4.2 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi ve Ölçek Puanlarının İncelemesi

Tablo 4.2 Ölçeklerin güvenirlilik analizi (n=438)

	Madde Sayısı	Cronbach Alfa
YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma	18	0.830
YİYE-II Kaygılı Bağlanma	18	0.832
TAÖ-20 Toplam	20	0.763
MTÖ Katılımcı Mizah	8	0.760
MTÖ Kendini Geliştirici Mizah	8	0.768
MTÖ Saldırgan Mizah	8	0.514
MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah	8	0.719

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyutu 18 maddeden oluşmaktadır, bu maddelerin Cronbach Alfa katsayısı 0.830'dur. YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyutu 18 maddeden oluşmaktadır, bu maddelerin Cronbach Alfa katsayısı 0.832'dir. TAÖ-20, 20 maddeden oluşmaktadır, bu maddelerin Cronbach Alfa katsayısı 0.763'dür. MTÖ Katılımcı Mizah alt boyutu 8 maddeden oluşmaktadır, bu maddelerin Cronbach

Alfa katsayısı 0.760'dır. MTÖ Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu 8 maddeden oluşmaktadır, bu maddelerin Cronbach Alfa katsayısı 0.768'dir. MTÖ Saldırgan Mizah alt boyutu 8 maddeden oluşmaktadır, bu maddelerin Cronbach Alfa katsayısı 0.514'dür. MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu 8 maddeden oluşmaktadır, bu maddelerin Cronbach Alfa katsayısı 0.719'dur. Tablo 4.2'de ölçeklerin güvenilirlik analizi bilgileri verilmiştir.

Tablo 4.3 Örneklemin ölçek puanları (n=438)

	Ortalama±SS	Puan Aralığı
YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma	33.84±12.76	18-70
YİYE-II Kaygılı Bağlanma	44.97±15.30	18-99
TAÖ-20 Toplam	43.50±8.94	26-75
MTÖ Katılımcı Mizah	41.98±8.28	17-56
MTÖ Kendini Geliştirici Mizah	34.18±9.05	13-56
MTÖ Saldırgan Mizah	19.85±6.81	8-48
MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah	23.50±8.44	8-50

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

Tablo 4.3'de örneklemin ölçek puanları verilmiştir. Katılımcıların YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar 18 ile 70 arasında değişmekte olup ortalama 33.84±12.76, Kaygılı Bağlanma alt boyutundan aldıkları puanlar ise 18 ile 99 arasında değişmekte olup ortalama 44.97±15.30 dur. TAÖ-20 ölçeğinden aldıkları puanlar 26 ile 75 arasında değişmekte olup ortalama 43.50±8.94'dür. Katılımcıların MTÖ Katılımcı Mizah alt boyutundan aldıkları puanlar 17 ile 56 arasında değişmekte olup ortalama 41.98±8.28, Kendini Geliştirici Mizah alt boyutundan aldıkları puanlar 13 ile 56 arasında değişmekte olup ortalama 34.18±9.05, Saldırgan Mizah alt boyutundan aldıkları puanlar 8 ile 48 arasında değişmekte olup ortalama 19.85±6.81, Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutundan aldıkları puanlar ise 8 ile 50 arasında değişmekte olup ortalama 23.50±8.44'dür.

4.3 Ölçek Puanlarının Sosyodemografik Bilgilere Göre İncelenmesi

Farklı cinsiyetteki katılımcılar YİYE-II alt boyut puanları açısından incelendiğinde, erkek katılımcıların Kaçınmacı Bağlanma ($t=-3.183$, $p=0.002$) ve Kaygılı Bağlanma ($t=-4.101$, $p=0.001$) alt boyut puanlarının kadınlara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Farklı eğitim

düzeyindeki katılımcılar arasında YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamış ($F=1.251$, $p=0.287$) iken YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlenmiştir ($F=4.152$, $p=0.016$). Bonferroni düzeltmesi kullanılarak gerçekleştirilen değerlendirmeler sonucunda, üniversite mezunu olanların YİYE-II Kaygılı Bağlanma puanlarının lise ve altı düzeyde eğitime sahip olanların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p=0.038$). Diğer eğitim düzeyleri arasında ise fark gözlenmemiştir ($p>0.05$). Katılımcılar arasında çalışma durumlarına göre YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma alt boyut puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (sırasıyla, $t=-0.965$, $p=0.336$; $t=0.673$, $p=0.502$). Katılımcılar gelir düzeylerine göre YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma alt boyut puanları açısından incelenmiş ve gelir düzeyi düşük-orta olanların her iki alt boyut puanlarının, orta-yüksek olanlarla karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (sırasıyla, $t=2.477$, $p=0.014$; $t=2.751$, $p=0.006$).

Katılımcıların anne ve baba eğitim durumlarına göre YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma alt boyut puanları açısından incelenmiş ve farklı eğitim düzeyindeki gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamıştır (sırasıyla, $t=-0.521$, $p=0.603$; $t=-0.339$, $p=0.734$ ve $t=0.917$, $p=0.360$; $t=-0.278$, $p=0.781$).

Katılımcılar cinsiyetlere göre incelendiğinde, erkeklerin TAÖ-20 toplam puanlarının kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir ($t=-3.135$, $p=0.002$). Farklı eğitim düzeyindeki katılımcılar arasında TAÖ-20 toplam puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlenmiştir ($F=5.743$, $p=0.003$). Bonferroni düzeltmesi kullanılarak gerçekleştirilen değerlendirmeler sonucunda, lisansüstü eğitime sahip olanların puanlarının lise ve altı eğitime sahip olanlar ve üniversite mezunu olanların puanlarından daha düşük olduğu bulunmuştur (sırasıyla, $p=0.035$, $p=0.003$). Diğer eğitim düzeyleri arasında farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların çalışma durumlarına göre TAÖ-20 toplam puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=1.438$, $p=0.151$). Farklı gelir düzeyindeki katılımcılar TAÖ-20 toplam puanları açısından karşılaştırıldığında, gelir düzeyi düşük-orta olanların, orta-yüksek olanlara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek TAÖ-20 puanına sahip olduğu gözlenmiştir ($t=3.222$, $p=0.001$). Anne - baba eğitim düzeyleri farklı katılımcılar

TAÖ-20 toplam puanları açısından incelendiğinde ise düşük ve yüksek gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (sırasıyla, $t=-0.474$, $p=0.635$ ve $t=0.107$, $p=0.915$).

Kadın ve erkek katılımcılar arasında MTÖ Kendini Geliştirici Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyut puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamış (sırasıyla, $t=1.164$; $p=0.245$, $t=-0.991$, $p=0.322$) iken erkek katılımcıların Katılımcı Mizah ($t=-2.289$, $p=0.023$) ve Saldırgan Mizah ($t=-3.532$, $p=0.001$) alt boyut puanlarının kadınlara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre MTÖ Kendini Geliştirici Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyut puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamış iken (sırasıyla, $F=0.318$, $p=0.728$, $F=0.271$, $p=0.763$) Katılımcı Mizah alt boyut puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($F=5.252$, $p=0.006$). Bonferroni düzeltmesi kullanılarak gerçekleştirilen değerlendirmeler sonucunda, lisansüstü eğitime sahip olanların puanlarının lise ve altı eğitime sahip olanların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p=0.004$). Diğer eğitim düzeyleri arasında farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların eğitim durumlarına göre MTÖ Saldırgan Mizah alt boyut puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($F=8.466$, $p=0.000$). Bonferroni düzeltmesi kullanılarak gerçekleştirilen değerlendirmeler sonucunda, lisansüstü eğitime sahip olanların puanlarının lise ve altı eğitime sahip olanlar ve üniversite mezunu olanların puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p=0.012$). Diğer eğitim düzeyleri arasında farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Çalışan katılımcıların MTÖ Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyut puanlarının çalışmayanlara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmiştir (sırasıyla, $t=3.217$, $p=0.001$, $t=2.498$, $p=0.013$, $t=4.889$, $p=0.000$, $t=2.300$, $p=0.022$). Farklı gelir düzeyindeki katılımcılar arasında ise MTÖ Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farka rastlanmamıştır (sırasıyla, $t=-0.816$, $p=0.416$, $t=-0.971$, $p=0.332$, $t=0.528$, $p=0.598$, $t=1.209$, $p=0.227$).

Katılımcılar anne eğitim durumlarına göre incelendiğinde, annesi düşük ve yüksek düzeyde eğitilmiş gruplar arasında MTÖ Kendini Geliştirici Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamış (sırasıyla, $F=1.251$, $p=0.287$, $F=4.152$, $p=0.016$) iken annesi daha yüksek eğitime sahip bireylerin Katılımcı Mizah ($t=-3.799$, $p=0.000$) ve Saldırgan Mizah ($t=-2.204$,

p=0.028) alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Babası düşük ve yüksek düzeyde eğitim almış katılımcılar arasında MTÖ Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyut puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamış (sırasıyla, $t=-0.432$, $p=0.666$, $t=-0.464$, $p=0.643$) iken Katılımcı Mizah ($t=-4.738$, $p=0.000$) ve Kendini Geliştirici Mizah ($t=-2.231$, $p=0.026$) alt boyut puanlarının baba eğitim düzeyi yüksek grupta istatistiksel olarak düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.4 Sosyodemografik özelliklerin ölçek puanları açısından incelenmesi (n=438)

		YİYE-II	YİYE-II	TAÖ-20 Toplam	MTÖ	MTÖ Kendini	MTÖ Saldırgan M.	MTÖ Kendini
		Kaçınmacı B.	Kaygılı B.		Katılımcı M.	Geliştirici M.		Yıkıcı M.
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS
Cinsiyet	Kadın (n=254)	32.20±13.02	42.46±14.27	42.37±8.76	41.21±8.43	34.60±9.45	18.88±6.62	23.16±8.49
	Erkek (n=184)	36.09±12.06	48.43±16.01	45.06±8.97	43.03±7.95	33.58±8.45	21.18±6.84	23.97±8.37
		t=-3.183 p=0.002**	t=-4.101 p=0.001**	t=-3.135 p=0.002**	t=-2.289 p=0.023*	t=1.164 p=0.245	t=-3.532 p=0.001**	t=0.991 p=0.322
Eğitim Durumu	Lise ve altı (n=81)	35.62±14.47	41.86±15.20	44.22±9.77	39.98±9.35	33.7±10.37	17.89±7.16	23.4±9.23
	Üniversite (n=257)	33.75±12.75	46.70±15.97	44.30±8.75	41.86±7.91	34.11±8.97	19.65±6.38	23.72±8.42
	Lisansüstü (n=100)	32.62±11.19	43.06±12.94	40.87±8.26	43.92±7.91	34.75±8.13	21.94±7.09	23.00±7.87
		F=1.251 p=0.287	F=4.152 p=0.016*	F=5.743 p=0.003**	F=5.252 p=0.006**	F=0.318 p=0.728	F=8.466 p=0.000***	F=0.271 p=0.763
Çalışma Durumu	Çalışıyor (n=298)	33.40±11.66	45.31±15.31	43.92±9.08	42.84±8.08	34.89±9.30	20.91±6.77	24.09±8.82
	Çalışmıyor (n=140)	34.77±14.85	44.26±15.30	42.61±8.60	40.14±8.42	32.67±8.33	17.59±6.34	22.23±7.46
		t=-0.965 p=0.336	t=0.673 p=0.502	t=1.438 p=0.151	t=3.217 p=0.001**	t=2.498 p=0.013*	t=4.889 p=0.000***	t=2.300 p=0.022*
Gelir Düzeyi	Düşük-Orta (n=107)	36.48±13.95	48.49±15.57	45.90±9.82	41.35±9.66	33.44±9.38	20.15±6.57	24.36±8.30
	Orta-Yüksek (n=331)	32.98±12.26	43.84±15.06	42.73±8.51	42.18±7.78	34.42±8.94	19.75±6.89	23.22±8.48
		t=2.477 p=0.014*	t=2.751 p=0.006**	t=3.222 p=0.001**	t=-0.816 p=0.416	t=-0.971 p=0.332	t=0.528 p=0.598	t=1.209 p=0.227
Anne Eğitim Durumu	Orta ve altı (n=301)	33.62±13.08	44.81±15.47	43.37±9.10	41.07±8.77	33.83±9.15	19.37±6.81	23.24±8.30
	Lise ve üzeri (n=137)	34.31±12.07	45.34±14.97	43.80±8.60	43.97±6.69	34.95±8.81	20.91±6.70	24.07±8.75
		t=-0.521 p=0.603	t=-0.339 p=0.734	t=-0.474 p=0.635	t=-3.799 p=0.000***	t=-1.203 p=0.230	t=-2.204 p=0.028*	t=-0.962 p=0.337
Baba Eğitim Durumu	Orta ve altı (n=217)	34.40±13.84	44.77±15.94	43.55±9.69	40.13±9.05	33.21±9.76	19.71±6.58	23.31±8.05
	Lise ve üzeri (n=221)	33.28±11.62	45.18±14.68	43.46±8.15	43.80±6.99	35.13±8.21	19.99±7.04	23.68±8.83
		t=0.917 p=0.360	t=-0.278 p=0.781	t=0.107 p=0.915	t=-4.738 p=0.000**	t=-2.231 p=0.026*	t=-0.432 p=0.666	t=-0.464 p=0.643

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001: istatistiksel olarak anlamlı

4.4 Örneklemin Korelasyon Analizi

Tablo 4.5 Sosyodemografik özelliklerin ve ölçek puanlarının korelasyon analizi (n=438)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Yaş										
2. Evlilik Süresi										
3. Toplam Eğitim Süresi										
4. YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma	0.048	0.039	0.085							
5. YİYE-II Kaygılı Bağlanma	-0.074	-0.084	-0.013	0.565***						
6. TAÖ-20 Toplam	-0.102*	-0.089	-0.082	0.387***	0.398***					
7. MTÖ Katılımcı Mizah	-0.212**	-.203**	0.085	-0.185***	-0.031	-0.255***				
8. MTÖ Kendini Geliştirici Mizah	-0.091	-0.098*	-0.017	-0.096*	-0.054	-0.150**	0.445***			
9. MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah	-0.127**	-0.139**	-0.023	0.125**	0.247***	0.341***	0.156**	0.352***		
10. MTÖ Saldırgan Mizah	-0.140**	-0.165**	0.201**	0.061	0.147**	0.229***	-0.012	0.032	0.249***	

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001: istatistiksel olarak anlamlı

Katılımcıların yaşları ile YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır (sırasıyla, $r=0.048$, $p=0.321$, $r=-0.074$, $p=0.124$). Katılımcıların evlilik süreleri ile YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır (sırasıyla, $r=0.039$, $p=0.416$, $r=-0.084$, $p=0.079$). Katılımcıların toplam eğitim süreleri ile YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve Kaygılı Bağlanma alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır (sırasıyla, $r=-0.070$, $p=0.143$, $r=0.006$, $p=0.902$).

Katılımcıların yaşları ile TAÖ-20 toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=-0.102$, $p=0.032$). Katılımcıların evlilik süreleri ile TAÖ-20 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=-0.089$, $p=0.064$). Katılımcıların toplam eğitim süreleri ile TAÖ-20 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=-0.070$, $p=0.145$).

Katılımcıların yaşları ile MTÖ Kendini Geliştirici Mizah alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=-0.091$, $p=0.058$). Katılımcıların yaşları ile MTÖ Katılımcı Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir (sırasıyla, $r=-0.212$, $p=0.000$, $r=-0.140$, $p=0.003$, $r=-0.127$, $p=0.008$). Katılımcıların evlilik süreleri ile MTÖ Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla, $r=-0.203$, $p=0.000$, $r=-0.098$, $p=0.040$, $r=-0.165$, $p=0.001$, $r=-0.139$, $p=0.004$). Katılımcıların toplam eğitim süreleri ile MTÖ Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmemiştir (sırasıyla, $r=0.087$, $p=0.071$, $r=-0.022$, $p=0.653$, $r=-0.026$, $p=0.589$). Katılımcıların toplam eğitim süreleri ile MTÖ Saldırgan Mizah alt boyut puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($r=0.203$, $p=0.000$).

YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma puanları ile MTÖ Saldırgan Mizah puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($r=0.061$, $p=0.203$). YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma puanları ile YİYE-II Kaygılı Bağlanma puanları, TAÖ-20 toplam puanları ve MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanları arasında pozitif yönde, MTÖ Katılımcı Mizah ve MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır (sırasıyla, $r=0.565$, $p<0.001$, $r=0.387$, $p=0.000$, $r=0.125$, $p=0.009$, $r=-0.185$, $p=0.000$, $r=-0.096$, $p=0.046$). YİYE-II Kaygılı Bağlanma puanları

ile MTÖ Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($r=-0.031$, $p=0.523$, $r=-0.054$, $p=0.258$). YİYE kaygı puanları ile TAÖ-20 toplam puanları ve MTÖ Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır (sırasıyla, $r=0.398$, $p=0.000$, $r=0.147$, $p=0.002$, $r=0.247$, $p=0.000$).

TAÖ-20 toplam puanları ile MTÖ Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah puanları arasında negatif yönde, MTÖ Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (sırasıyla, $r=-0.255$, $p=0.000$, $r=-0.150$, $p=0.002$, $r=0.229$, $p=0.000$, $r=0.341$, $p=0.000$).

MTÖ Katılımcı Mizah puanları ile Saldırgan Mizah puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($r=-0.012$, $p=0.796$). MTÖ Katılımcı Mizah puanları ile Kendini Geliştirici Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (sırasıyla, $r=0.445$, $p=0.000$, $r=0.156$, $p=0.001$). MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanları ile Saldırgan Mizah puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($r=0.032$, $p=0.501$). MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanları ile hem Kendini Geliştirici Mizah puanları ($r=0.352$, $p=0.000$) hem de Saldırgan Mizah puanları ($r=0.249$, $p=0.000$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

4.5 Mizah Tarzlarını Yordayan Değişkenler ile Çoklu Regresyon Analizi

Araştırmamızın regresyon hipotezlerini oluşturan aleksitimi ve bağlanma stillerinin alt boyutları birlikte ele alındığında mizah tarzlarının alt boyutlarının yordamasının sınındığı bulgular aşağıda sunulmaktadır.

4.5.1 MTÖ Saldırgan Mizah Puanını Yordayan Değişkenler ile Çoklu Regresyon Analizi

MTÖ Saldırgan Mizah puanı üzerine YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanırken, YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanı MTÖ Saldırgan Mizah puanına ait varyansın %5.6'sını açıklamaktadır ($F=12.899$, $p=0.000$, $R^2=0.056$). Modelde YİYE-II Kaygılı Bağlanma puanının etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=1.313$, $p=0.190$). TAÖ-20 toplam puanında

gerçekleşecek 1 birimlik artışın MTÖ Saldırgan Mizah puanında 0.154 birim artışa neden olacağı bulunmuştur ($\beta= 0.154$, $t=3.978$, $p=0.000$). Tablo 4.6’ a göre TAÖ-20 toplam puanı, Saldırgan Mizah tarzının anlamlı yordayıcısıdır ancak YİYE-II Kaygılı Bağlanma anlamlı bir yordayıcı değildir.

Tablo 4.6 MTÖ Saldırgan Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaygılı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi (n=438)

	β	t	R ²	F	p
YİYE-II Kaygılı B.	0.030	1.313			0.190
			0.056	12.899	
TAÖ-20 Toplam	0.154	3.978			0.000***

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

*** $p<0.001$: istatistiksel olarak anlamlı

MTÖ Saldırgan Mizah puanı üzerine YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanırken, YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanı MTÖ Saldırgan Mizah puanına ait varyansın %5.3’ünü açıklamaktadır ($F=12.202$, $p=0.000$, $R^2=0.053$). Modelde YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma puanının etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=-0.636$, $p=0.525$). TAÖ-20 toplam puanında gerçekleşecek 1 birimlik artışın MTÖ saldırgan mizah puanında 0.184 birim artışa neden olacağı saptanmıştır ($\beta= 0.184$, $t=4.764$, $p=0.000$). Tablo 4.7’ a göre TAÖ-20 toplam, Saldırgan Mizah tarzının anlamlı yordayıcısıdır ancak YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma anlamlı bir yordayıcı değildir.

Tablo 4.7 MTÖ Saldırgan Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi (n=438)

	β	t	R ²	F	p
YİYE-II Kaçınmacı B.	-0.017	-0.636			0.525
			0.053	12.202	
TAÖ-20 Toplam	0.184	4.764			0.000***

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

*** $p<0.001$: istatistiksel olarak anlamlı

4.5.2 MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah Puanını Yordayan Değişkenler ile Çoklu Regresyon Analizi

MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanı üzerine YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanırken, YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanına ait varyansın %13.1'ini açıkladığı saptanmıştır (F=32.729, p=0.000, R²=0.131). YİYE-II Kaygılı Bağlanma puanında gerçekleşecek 1 birimlik artışın MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanında 0.073 birim artışa neden olacağı saptanmıştır ($\beta=0.073$, t=2.713, p=0.007). TAÖ-20 toplam puanında gerçekleşecek 1 birimlik artışın MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanında 0.272 birim artışa neden olacağı saptanmıştır ($\beta=0.272$, t=5.912, p=0.000). Tablo 4.8'e göre YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve TAÖ-20, Kendini Yıkıcı Mizah tarzının anlamlı yordayıcısıdır.

Tablo 4.8 MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaygılı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi (n=438)

	β	t	R ²	F	p
YİYE-II Kaygılı B.	0.073	2.713			0.007**
			0.131	32.729	
TAÖ-20 Toplam	0.272	5.912			0.000***

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

p<0.01, *p<0.001: istatistiksel olarak anlamlı

MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanı üzerine YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanırken, YİYE-II Kaçınma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanı MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanına ait varyansın %11.6'sını açıklamaktadır (F=28.581, p=0.000, R²=0.116). Modelde YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma puanının etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=-0.162, p=0.872). TAÖ-20 toplam puanında gerçekleşecek 1 birimlik artışın MTÖ kendini yıkıcı mizah puanında 0.325 birim artışa neden olacağı saptanmıştır ($\beta=0.325$, t=7.034, p=0.000). Tablo 4.9' ye göre TAÖ-20 toplam,

Kendini Yıkıcı Mizah tarzının anlamlı yordayıcısıdır ancak YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma anlamlı bir yordayıcı değildir.

Tablo 4.9 MTÖ Kendini Yıkıcı Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi (n=438)

	β	t	R ²	F	p
YİYE-II Kaçınmacı B.	-0.005	-0.162			0.872
			0.116	28.581	
TAÖ-20 Toplam	0.325	7.034			0.000***

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

***p<0.001: istatistiksel olarak anlamlı

4.5.3 MTÖ Katılımcı Mizah Puanını Yordayan Değişkenler ile Çoklu Regresyon Analizi

MTÖ Katılımcı Mizah puanı üzerine YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanırken, YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanı MTÖ Katılımcı Mizah puanına ait varyansın %7.1'ini açıklamaktadır (F=16.623, p=0.000, R²=0.071). Modelde YİYE-II Kaygılı Bağlanma puanının etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=1.673, p=0.095). TAÖ-20 toplam puanında gerçekleşecek 1 birimlik artışın MTÖ Katılımcı Mizah puanında 0.267 birim düşüşe neden olacağı saptanmıştır (β =-0.267, t=-5.728, p=0.000). Tablo 4.10' e göre TAÖ-20 toplam, Katılımcı Mizah tarzının anlamlı yordayıcısıdır ancak YİYE-II Kaygılı Bağlanma anlamlı bir yordayıcı değildir.

Tablo 4.10 MTÖ Katılımcı Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaygılı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi (n=438)

	β	t	R ²	F	p
YİYE-II Kaygılı B.	0.046	1.673			0.095
			0.071	16.623	
TAÖ-20 Toplam	-0.267	-5.728			0.000***

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

***p<0.001: istatistiksel olarak anlamlı

MTÖ Katılımcı Mizah puanı üzerine YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanırken, YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının MTÖ Katılımcı Mizah puanına ait varyansın %7.4'ünü açıkladığı saptanmıştır (F=17.328, p=0.000, R²=0.074). YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma puanında gerçekleşecek 1 birimlik artışın MTÖ Katılımcı mizah puanında 0.066 birim düşüşe neden olacağı ($\beta=-0.066$, t=-2.029, p=0.043) ve TAÖ-20 toplam puanında gerçekleşecek 1 birimlik artışın MTÖ Katılımcı Mizah puanında 0.200 birim düşüşe neden olacağı ($\beta=-0.200$, t=-4.312, p=0.000) saptanmıştır. Tablo 4.11'e göre YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve TAÖ-20, Katılımcı Mizah tarzının anlamlı yordayıcısıdır.

Tablo 4.11 MTÖ Katılımcı Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi (n=438)

	β	t	R ²	F	p
YİYE-II Kaçınmacı B.	-0.066	-2.029			0.043*
			0.074	17.328	
TAÖ-20 Toplam	-0.200	-4.312			0.000***

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

*p<0.05, ***p<0.001: istatistiksel olarak anlamlı

4.5.4 MTÖ Kendini Geliştirici Mizah Puanını Yordayan Değişkenler ile Çoklu Regresyon Analizi

MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanı üzerine YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanırken, YİYE-II Kaygılı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanına ait varyansın %2.3'ünü açıkladığı saptanmıştır (F=5.010, p=0.007, R²=0.023). Modelde YİYE-II Kaygılı Bağlanma puanının etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=0.127, p=0.899). TAÖ-20 toplam puanında gerçekleşecek 1 birimlik artışın MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanında 0.154 birim düşüşe neden olacağı saptanmıştır ($\beta=-0.154$, t=-2.952, p=0.003). Tablo 4.12'e göre TAÖ-20 toplam, Kendini Geliştirici Mizah tarzının

anlamli yordayıcısıdır ancak YİYE-II Kaygılı Bağlanma anlamli bir yordayıcı değildir.

Tablo 4.12 MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaygılı Bağlanma ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi (n=438)

	β	t	R ²	F	p
YİYE-II Kaygılı B.	0.004	0.127			0.899
			0.023	5.010	
TAÖ-20 Toplam	-0.154	-2.952			0.003**

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

**p<0.01: istatistiksel olarak anlamlı

MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanı üzerine YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının etkisini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanırken, YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma alt boyut puanı ve TAÖ-20 toplam puanının MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanına ait varyansın %2.4'ünü açıkladığı saptanmıştır (F=5.381, p=0.005, R²=0.024). Modelde YİYE kaçınma puanının etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=-0.860, p=0.390). TAÖ-20 toplam puanında gerçekleşecek 1 birimlik artışın MTÖ kendini geliştirici mizah puanında 0.134 birim düşüşe neden olacağı saptanmıştır (β =-0.134, t=-2.587, p=0.010]. Tablo 4.13'e göre TAÖ-20 toplam, Kendini Geliştirici Mizah tarzının anlamlı yordayıcısıdır ancak YİYE-II Kaçınmacı Bağlanma anlamlı bir yordayıcı değildir.

Tablo 4.13 MTÖ Kendini Geliştirici Mizah puanını yordayan değişkenler; YİYE-II Kaçınmacı ve TAÖ-20 toplam puanı ile çoklu regresyon analizi (n=438)

	β	t	R ²	F	p
YİYE-II Kaçınmacı B.	-0.031	-0.860			0.390
			0.024	5.381	
TAÖ-20 Toplam	-0.134	-2.587			0.010*

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II; TAÖ-20: Toronto Aleksitimi Ölçeği-20; MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği

*p<0.05: istatistiksel olarak anlamlı

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Araştırmamızda yetişkin bireylerdeki bağlanma stilleri, aleksitimi, mizah tarzları arasındaki ilişkiler incelenirken, bağlanma stilleri ve aleksitiminin birlikte mizah tarzları üzerindeki yordayıcı etkileri analiz edilmiştir. Bununla birlikte söz konusu değişkenler yaş, cinsiyet, evlilik süresi, eğitim ve gelir durumu gibi sosyodemografik özellikler açısından da incelenmiştir.

Çalışmamızın örneklemini, 254'ü kadın, 184'ü erkek olmak üzere toplam 438 evli birey oluşturmaktadır. Genel özellikleriyle incelendiğinde, katılımcılarımız orta yaşta (yaş ortalaması 40.01 ± 10.09), uzun süredir evli (evlilik süre ortalaması 12.55 ± 10.60 yıl), iyi eğitilmiş (eğitim süre ortalaması 15.20 ± 4.63), büyük çoğunluğu (%58) üniversite mezunu, çalışan (%68), geliri orta-yüksek düzeyde olan (%75) bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmamızın başlıca bulguları, güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın uyumsuz mizah tarzları ile pozitif yönde, uyumlu mizah tarzları ile negatif yönde anlamlı ilişkileri olduğudur. Bu bölümde bulgularımız, ilgili literatür ışığında tartışılacaktır.

Araştırmamızda yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma stili ve kendini yıkıcı mizah tarzı arasında gözlenen pozitif yönde anlamlı ilişki hipotezimizi doğrular niteliktedir. İlgili yazında araştırmamızın sonuçlarını destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Cann, Norman, Welbourne ve Calhoun, 2008; Luevano, Pablo, Velanquez, Chance ve Ramirez, 2021; Sar-el, Mikulincer ve Doron, 2013; Poncy 2017; Besser, Lutyen ve Mayes, 2012). Kaygılı bağlanmanın ayrılık kaygısı, onaylanmama kaygısı, başkalarını memnun etme ile bağlantılı olduğu aktarılmıştır (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal 2005). Kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan

kişiler ise kendisini kolayca mizahi yolla yerebilir ve bunu diğerlerini güldürmek, ilişkilerdeki yakınlığı sağlamak ya da bağ kurmak motivasyonu ile yaptığı gibi bu mizah biçimini başkalarından alacağı onay ya da sevilmenin bir kaynağı olarak da görülür. Bu kişiler olumsuz bir duygu içindeyken dahi mutlu olduğu izlenimini sağlamaya çalışırlar (Yerlikaya, 2009). Bu da bize iki kavram arasındaki bağlantıyı ele alırken, başkaları ile kurulan ilişkilerde bireylerin kendi ihtiyaçlarını görmezden gelerek ya da sadece yakınlık ihtiyacına yönelik hareket ederek ötekinin memnuniyeti için yaptıkları psikolojik yatırımda birleştiklerini düşündürmektedir. Bununla birlikte çalışmamızın diğer bir hipotezi, yetişkin bireylerde kaçınmacı bağlanma stili ve kendini yıkıcı mizah tarzı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunarak doğrulanmıştır. Araştırma bulgularımıza paralel sonuçları aktaran çalışmalara rastlanmıştır (Luevano ve ark., 2021; Poncy 2017; Besser ve ark., 2012). Bowlby (2012), bireyin başkalarına duyduğu güven gibi kendisini algılama biçiminde değerli hissedip hissetmediği gibi bilgilerin kişinin bağlanma stili ile ilgili bilgi sahibi olmamıza yardımcı olduğunu aktarmıştır (Bowlby'dan akt. Yıldız, 2019). Araştırmalar öz saygı ile kaçınmacı bağlanmanın negatif yönlü ilişkisine değinmiştir (Selçuk ve ark., 2005). Kaçınmacı bağlanmada doğrudan ilişkili olduğunu gördüğümüz, kişinin öz saygısının zedelenmiş olmasının kendini yıkıcı mizah içinde geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Her ne kadar kaçınmacı bağlanan kişiler yakınlıktan kaçınma eğilimi gösterebilirler de, başkalarına güven hissedemedikleri için kendi duygularını, ihtiyaçlarını açık etmek, doğrudan söyleyebilmek yerine olumsuz bir mizah tarzı olan kendini yıkıcı mizahı kullanmakta ve yakınlığı örtük ve sağlıksız bir tutumla sağlamaya yönelebilmektedirler. Bununla birlikte Cann ve ark. (2008), araştırma bulgularımızın tersine, kaygılı bağlanma ile kendini yıkıcı mizahın arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ileri sürmüşlerdir.

Araştırmamızın diğer bir hipotezi olan, yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma stili ve saldırgan mizah tarzı arasında beklenen pozitif yönde anlamlı ilişki doğrulanmıştır. Literatürde araştırmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Luevano ve ark., 2021; Poncy 2017). Sroufe ve Waters (1997), güvenli bağlanma stiline sahip çocukların akranları ile empati temelli yakın ve uyumlu ilişkiler kurabildiklerini, tavırlarının olumlu ve yapıcı olduğunu, saldırgan bir tutum görülmediğini aktarmıştır. Bu durum, güvensiz bağlanma stili olan kaygılı bağlanmaya sahip çocukların yetişkinlik döneminde empati kurmada yaşayacağı güçlükleri ve saldırgan davranışın, bir çeşit sözel saldırı olan saldırgan mizaha yönelme ihtimalini düşündürmektedir.

Bununla birlikte bazı çalışmalar, araştırmamızın aksine, kaygılı bağlanma ile saldırgan mizah arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Sar-el ve ark., 2013; Miczo, Avenbeck ve Mariani, 2009; Cann ve ark., 2008; Besser ve ark., 2012). Bu duruma, araştırmalarda farklı ölçüm araçlarının kullanılmış ve farklı nitelikte örneklem grupları ile çalışılmış olmasının neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızın diğer bir hipotezi olan, yetişkin bireylerde kaçınmacı bağlanma stili ve saldırgan mizah tarzı arasında beklenen pozitif yönde anlamlı ilişki, yapılan analiz sonucu doğrulanmamıştır. İlgili yazında araştırma sonuçlarımıza paralel çalışmalar görölmektedir (Sar-el ve ark., 2013; Cann ve ark., 2008). Besser ve ark. (2012), 389 kişi ile yürüttükleri araştırmada kaçınmacı bağlanma stili ile saldırgan mizah tarzının pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacı çalışmasını 24 yaş ortalaması ve evli olmayan bir grup ile yürütmüştür. İlgili literatürde benzer sonuçlara ulaşan başka çalışmalara da rastlanmıştır (Luevano ve ark., 2021; Poncy 2017; Miczo ve ark., 2009). Örneklemimizin, yaş ortalaması 40 yaş civarı olan orta yaştaki evli bireylerden oluşmasının, sonuçlar arasındaki farklılıklara neden olabileceği düşünülmektedir. Kaynaklar incelendiğinde kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilerin kendine aşırı yetmeye odaklı, yalnız hareket etmeyi tercih eden tutumlar geliştirdikleri aktarılmaktadır (Selçuk ve ark., 2005). Martin ve ark. (2003), saldırgan mizah tarzını kullanan kişilerin, karşısındakini utandırmaya yönelik espiriler seçen, alay eden bir tutum içinde insanlara yaklaşan bireyler olduklarını aktarmışlardır. Çevreleri tarafından pek güvenilir olmayan ve uyumsuz olarak algılanmaya açık davrandıklarını söylemektedirler. Bu noktada başkaları ile iletişimine olumsuz da olsa yatırım yapan saldırgan mizah tarzını kullanan kişilerin kaçınmacı bağlanma stilinde olmayabileceğini düşünebiliriz.

Araştırmamızın diğer bir hipotezi olan, yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma stili ve katılımcı mizah tarzı arasında beklenen negatif yönde anlamlı ilişki, yapılan analiz sonucu doğrulanmamıştır. İlgili literatürde araştırma sonuçlarımıza paralel çalışmalar (Cann ve ark., 2008; Besser ve ark., 2012) olduğu gibi tersine, bireylerde kaygılı bağlanma stili ve katılımcı mizah tarzı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu aktaran çalışmalar da mevcuttur (Luevano ve ark., 2021; Sar-el ve ark., 2013; Miczo ve ark., 2009). Kaygılı bağlanma stilinde ayrılığa toleransın düşük olması nedeni ile kişinin başkaları ile kuracağı yakınlık ve temasta ötekinin memnuniyeti ile meşgul olmasından söz edilebilir. Katılımcı mizah tarzını kullanan kişiler ise insanları güldürmeyi, espirili anlatımları sever, ancak bunu ilişkilerine olumlu katkıları için,

samimiyet ve gerilimi azaltmak için kullanırlar. Bu kişiler kendilerinin eksikleri üzerinden espriler yapabilir ama bunlar bir özgüven eksikliği ile gündeme gelmez aksine kişi yaptığı mizahta kendi ile barışıktır. Bu sebeple kaygılı bağlanmanın azalması ile katılımcı mizahın artacağı öngörülmüştür fakat sonuçlar bunun aksini göstermektedir. Bu konuda yapılan araştırmaların sınırlı sayıda olması ve ilgili literatürde mevcut araştırma sonuçlarını destekleyen kadar desteklemeyen bulguların da olması, yeni araştırmalara duyulan ihtiyacı göstermektedir. Bununla birlikte araştırmamızın diğer bir hipotezi olan, yetişkin bireylerde kaçınmacı bağlanma stili ve katılımcı mizah tarzı arasında beklenen negatif yönde anlamlı ilişki, yapılan analiz sonucu doğrulanmıştır. Çalışmamızı destekler sonuçlar öne süren araştırmalar (Luevano ve ark., 2021; Sar-el ve ark., 2013; Besser ve ark., 2012) olduğu gibi aksi yönde bulgular elde eden araştırmalar da vardır (Miczo ve ark., 2009; Cann ve ark., 2008). Kaçınmacı bağlanma stilindeki kişilerin diğer insanlara güven hissetmekte yaşadıkları güçlük, onların başkaları ile kuracakları yakınlıktan kaçınmaları ile sonuçlanır (Hazan ve Shaver, 1987). Katılımcı mizah tarzını kullanan kişilerin yakınlık kurmadaki motivasyonlarını düşünürsek aktarılanın tam tersi özellikler gösterdiği görülmektedir. Bu noktada bu iki kavram arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğu görülmektedir.

Araştırmamızın diğer bir hipotezi olan, yetişkin bireylerde kaygılı bağlanma stili ve kendini geliştirici mizah tarzı arasında beklenen negatif yönde anlamlı ilişki, yapılan analiz sonucu doğrulanmamıştır. Besser ve ark. (2012)'in yürüttüğü çalışma bulguları çalışmamız ile paraleldir. Bununla birlikte yapılan araştırmaların sonuçları çoğunlukla söz konusu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir (Sar-el ve ark., 2013; Cann ve ark., 2008). Luevano ve ark. (2021), 788 kişi ile yürüttükleri araştırmada kaygılı bağlanma ile kendini geliştirici mizah arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu aktarmışlardır. Örneklemin 18-74 yaş aralığında ve 37 yaş ortalamasında bireylerden oluştuğu, buna karşın, çalışmamızdan farklı olarak örneklemini sadece evli bireyler oluşturmadığı gibi çalışmanın Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan bireyler üzerinde yürütülmesi olası kültürel farklılıkları da akla getirmektedir. Öte yandan çalışmamızın diğer bir hipotezi olan, yetişkin bireylerde kaçınmacı bağlanma stili ve kendini geliştirici mizah tarzı arasında beklenen negatif yönde anlamlı ilişki, yapılan analiz sonucu doğrulanmıştır. Mevcut birçok çalışmada araştırmamızın sonuçları ile paralel olarak kaçınmacı bağlanma stilindeki azalmanın kendini geliştirici mizahta artış sağlayacağı aktarılmıştır (Luevano ve ark., 2021; Cann

ve ark., 2008). Sonuçların aksi yönde bulgular elde eden araştırmalar da vardır (Sar-el ve ark., 2013; Besser ve ark., 2012). Uyumlu mizah tarzı olarak bilinen kendini geliştirici mizah, bireyin hayata olan bakışında ve yaşam içinde gelişen olumsuz, hoş gitmeyen durumlara karşı psikolojik esnekliği ve mizahi bakış ile değerlendirebilmeyi tarifler (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Bir yönüyle kendini geliştirici mizahın kullanımı için optimum bir psikolojik iyi oluş hali gerekiyor diyebiliriz. Kaçınmacı bağlanmanın psikolojik iyi oluş ile negatif yönlü ilişkisi kaynaklarda yer almaktadır (Erdem, 2015). Bu noktada güvensiz bağlanma biçimi olan kaçınmacı bağlanmanın başkalarına güvenmekte zorlanma, yakınlık kuramama ile yakından ilişkili iken psikolojik iyi oluş ile negatif yönlü ilişkisi dikkate alındığında, kaçınmacı bağlanmanın azaldığı noktada kendini geliştirici mizahın artabileceği ileri sürülebilir.

Çalışmamızın hipotezleri doğrultusunda beklendiği üzere yetişkin bireylerin aleksitimi puanı ile katılımcı mizah tarzı ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aleksitimi puanı ile kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzları arasında ise yine beklendiği gibi pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde bulgularımıza benzer sonuçlar sunan çalışmalar mevcuttur (Yıldırım, 2019; Atkinson ve ark., 2015; Aydın, 2014). Yıldırım (2019), 254 üniversite öğrencisi ile yürütmüş olduğu araştırmada, çalışmamız ile paralel şekilde, aleksitimik özelliklerin kişinin mizahı kullanım biçimini etkilediğine dair bulgulara ulaşmıştır. Bu özellikler mizahın olumlu biçimde kullanımı ile negatif, olumsuz biçimde kullanımı ile pozitif yönde ilişkilidir. Araştırmada aleksitimi puanındaki azalmanın, olumlu mizah tarzlarından kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzında artış ile ilişkili olduğu, aleksitimi puanının artışı ile olumsuz mizah tarzı olan saldırgan mizahta artış olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Aleksitimik yapının kişinin kaygı düzeyi ile ilişkisine vurgu yapılmış, mizahın kaygı, stres benzeri negatif duygular ile başetme yolu olarak görüldüğü hatırlatılmıştır.

Araştırmamız kapsamında aleksitimi ve yetişkin bağlanma stillerinin mizah tarzları üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Hipotezlerimiz doğrultusunda beklenen, kaygılı bağlanma ve aleksitiminin birlikte saldırgan mizah üzerinde etkisi, yapılan analiz sonucu doğrulanmamıştır. Benzer bir durum, kaçınmacı bağlanma ve aleksitiminin saldırgan mizahı yordayacağına dair beklentimiz için de geçerlidir. Bununla birlikte sonuçlarımız, aleksitiminin saldırgan mizahı pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı yönündedir. Yıldırım (2019), mevcut bulgular ile benzer olarak aleksitiminin alt boyutlarından dışarı odaklı düşünmenin saldırgan mizah kullanımını

yordadığını aktarmaktadır. Bu kavramları konu alan çok sınırlı sayıda çalışmada ilişki düzeylerinin incelendiği görülmüştür. Mevcut araştırmada buna ek olarak etki düzeyleri incelenmiştir. Literatürdeki araştırmalarda kişinin aleksitimi puanının artması ile saldırgan mizah puanının da artacağını aktarılmıştır (Aydın, 2014; Yıldırım, 2019; Pâez, Seguel ve Martínez-Sánchez, 2012; Atkinson ve ark., 2015). Aleksitimikler içsel süreçlerini, duygularını tanımlamakta zorluk yaşadıkları gibi diğer insanların duygularını anlamlandırmakta da güçlük çekmektedirler. Bu sebeple saldırgan mizah kullanımında karşısında uyandırdığı etkiye dair tahmin yürütemeyeceği için bu kişilerde mizahın olumsuz kullanımının görülebileceği aktarılmıştır (Aydın, 2014).

Araştırmamızda kaygılı bağlanma ve aleksitiminin birlikte kendini yıkıcı mizah tarzı üzerinde etkisi olduğu yönündeki hipotezimiz, yapılan analiz sonucunda doğrulanmıştır. Yıldırım (2019), mevcut bulgular ile benzer olarak aleksitiminin alt boyutlarından duygu iletişimde zorluk ile kendini yıkıcı mizah tarzı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu aktarmıştır. Farklı çalışmalar da aleksitimi ve kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır (Aydın, 2014; Atkinson ve ark., 2015; Yıldırım, 2019; Pâez ve ark., 2012). Bununla birlikte kaygılı bağlanma ve kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönlü ilişkiyi vurgulayan çalışmalar da vardır (Cann ve ark., 2008; Luevano ve ark., 2021; Sar-el ve ark., 2013; Poncy 2017; Besser ve ark., 2012). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ayrılık kaygısı, onaylanma kaygısı ile başkalarının memnuniyetini gözettikleri gibi anksiyete yaşantılarına ve sevilmeye layık olmadıklarına dair düşüncelere de sahiptirler (Hazan ve Shaver, 1987) . Bununla birlikte aleksitimi ile anksiyete ilişkisi araştırmalara konu olmuştur. Motan ve Gençöz (2007) yürüttükleri çalışmada, anksiyete yakınmaları ile aleksitiminin alt boyutları olan duygu iletişimde zorluk ve duyguları tanıma, tanımlama boyutunun yakından ilişkili olduğunu aktarmışlardır. Bu noktada kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde aleksitimik belirtilerin de var olduğunu dikkate aldığımızda, kendini yıkıcı mizah kullanımı beklenebilir. Bunun nedeni, başkasını mutlu etmek ya da bağ kurmak için küçük düşme pahasına kendini yıkıcı mizaha başvurulabilmesidir. Burada kişi kendi duygusundan ve ihtiyacından uzaklaştığı gibi öteki ile ilişkisinde de karşısındaki kişinin duygularını hesaba katmadan bu yapıcı olmayan mizahı kullanır. Bununla birlikte çalışmamızda kaçınmacı bağlanma ve aleksitiminin kendini yıkıcı mizah üzerindeki yordayıcı etkisi analiz edilmiştir. Sonuçlar hipotezimizin desteklenmediği yönündedir. Kaçınmacı bağlanma stiline

sahip bireylerin başkaları ile kurdukları ilişkilerde olabildiğince aktif eylemlerden ve yakın olmaktan kaçındıkları, stres uyandıran durumlardan uzak durdukları belirtilmektedir (Sümer, Sayıl ve Berümert'den akt., Temiz, 2018) Aleksitimik bireyler ise çevreleriyle olan ilişkilerinde soğuk, uzak, mesafeli bir tutum içindedirler. Bununla birlikte ilişkilerinde yaşadıkları güçlükler aktarılmaktadır (Sifneos, 1972). Buradan hareketle kaçınmacı bağlanma stili olan ve aleksitimi puanı yüksek olan yetişkin bireylerde, bahsedildiği üzere kişilerarası ilişkilerinde alacakları mesafeli duruş kişide olumsuz da olsa kendini yıkıcı mizahtaki karşı tarafı memnun etmek adına öteki için yapılan yatırımı dahi ortaya koymaya engel olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda, kaçınmacı bağlanma ile aleksitiminin birlikte katılımcı mizah tarzı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu yönündeki hipotezimiz doğrulanmıştır. Bulgularımıza paralel olarak kaçınmacı bağlanma ile katılımcı mizahın negatif yönlü ilişkisini vurgulayan araştırmalar mevcuttur (Luevano ve ark., 2021; Sar-el ve ark., 2013; Besser ve ark., 2012). Bununla birlikte aktarıldığı gibi aleksitimi ile katılımcı mizah tarzı arasındaki negatif yönlü ilişkiden söz eden kaynaklar bulunmaktadır (Atkinson ve ark., 2015; Yıldırım, 2019; Pâez ve ark., 2012). Pâez ve ark. (2012), meta analiz çalışmalarında yeni deneyimlere açık, kişilerarası ilişkilerde uyumlu ve dışadönük olabilmenin, katılımcı mizahla ilişkili olduğunu aktarmışlardır. Benzer şekilde, Martin ve ark. (2003), benlik saygısı, psikolojik iyi oluş, dışadönüklük ve ilişkilerinde yakınlık kurabilmenin katılımcı mizah tarzını kullanan bireylerde görüldüğünü ifade etmişlerdir. Buradan hareketle, aleksitimik ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerde görülen yakın olmaktan kaçınan, mesafeli ve uzak duruşun ancak azalmasıyla katılımcı mizahın ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Öte yandan araştırmamızın diğer bir hipotezi olan, kaygılı bağlanma ve aleksitiminin katılımcı mizah üzerindeki yordayıcı etkisine dair beklenti, yapılan analiz sonucu desteklenmemiştir.

Çalışmamızda, kaygılı bağlanma ve aleksitiminin birlikte kendini geliştirici mizah tarzı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu yönündeki hipotezimiz doğrulanmamıştır. Benzer bir sonuç kaçınmacı bağlanma ve aleksitiminin kendini geliştirici mizahı yordayacağına dair olan araştırma hipotezimiz için de geçerlidir. Bununla birlikte iki hipotez için de sonuçlar aleksitiminin kendini geliştirici mizahı yordayıcılık özelliğinin olduğu yönündedir. İlgili literatürde bulgularımıza paralel olarak aleksitiminin kendini geliştirici mizah ile negatif yönlü ilişkisi aktarılmıştır (Aydın, 2014; Atkinson ve ark., 2015; Yıldırım, 2019; Pâez ve ark., 2012). Uyumlu mizah

tarzlarından biri olan kendini geliştirici mizah, kişinin mizahı kendi yararına kullanırken başkalarına olumsuz etkisi olmayacak haliyle de kullanabilmesi olarak ifade edildiği gibi başkalarının hassasiyetlerini fark ederek stres içeren durumlarla karşı karşıya kaldığında kişinin soruna bakış açısını değiştirmede, olumsuz duyguları düzenlemede bir araç görevi de alabileceği ileri sürülmektedir (Yerlikaya, 2009). Bunun da kişinin kendi duygularını ve başkasının duygularını tanımlayıp, yorumlayabilmesi sürecinden geçtiği düşünülmektedir. Bu noktada bireylerde aleksitimik özelliklerin azalması ile kendini geliştirici mizahın ortaya çıkabileceği ileri sürülebilir.

Araştırmamızda sosyodemografik değişkenlerin, bağlanma stilleri, aleksitimi, mizah tarzları ile ilişkileri analiz edilmiştir. Sonuçlar, katılımcıların yaşları ile kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma düzeyleri ile anlamlı ilişkisinin olmadığı yönündedir. Özdemir (2017), yürütmüş olduğu çalışmada araştırma bulgumuza paralel olarak yaşam bağlanma üzerinde etkili bir değişken olmadığı sonucuna varmıştır. İlgili literatürde araştırma bulgularımızla paralel sonuçlar öne süren çalışmalar bulunmaktadır (Firat, 2017; Erözkan, 2011; Soğancı, 2017; Yazıcıoğlu, 2011). Kaynaklar, bebeklikte temelleri atılan bağlanma sürecinin, yetişkinlikte kurulan ilişkilerde sürdürdüğünü aktarmaktadır (Fraley, Hudson, Heffernan ve Segal, 2015; Sümer ve Güngör, 1999). Bowlby (1979), bağlanma sürecinin hayat boyu devam ettiğini, bebeklik ve çocuklukla gelişen zihinsel modellerin değişmediği gibi yetişkin yaşantılarında da etkilerinin görüldüğünü aktarmıştır. Buradan hareketle yaş değişkeninin bağlanma üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını düşünebiliriz.

Araştırmamızın diğer bir bulgusu, katılımcıların evlilik sürelerinin kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma ile anlamlı ilişkisinin olmadığı yönündedir. Umemura, Lacinová, Kotrcová ve Fraley (2017), 870 katılımcı ile yürüttükleri çalışmada çiftlerin ilişki sürelerindeki artış ile bireylerin kaygılı bağlanma sürecinde azalmaların olduğunu aktarmışlardır. Toksöz (2018), çalışmasında evlilik süresinin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile pozitif yönlü ilişki içinde olduğunu belirtmiştir. Öte yandan çalışma bulgumuz ile paralel olarak Karlıoğlu (2020), evli bireyler ile yürüttüğü çalışmada evlilik süresi ile kaygılı, kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı bir ilişki gözlenmediğini bildirmiştir. Literatürde bu ilişkiyi açıklamada bir görüş birliğine varılamadığı görülmektedir.

Araştırmamızın diğer bir bulgusu, erkek katılımcıların kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının kadınlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu

yönündedir. Araştırmamızda elde edilen bulgular literatürde bazı kaynaklarla paralellik göstermektedir. (Del Giudice, 2011; Schmitt, 2003; Brennan, Shaver ve Tobey, 1991; Powers, Pietromonaco, Gunlicks ve Sayer, 2006; Erözkan, 2011; Binici, 2020). Keklik (2011) yürütmüş olduğu araştırmada, bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığını aktarmıştır. Kaçınmacı bağlanma stiline erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığını vurguladığı gibi erkeklerin kadınlara göre daha çok kaçınmacı bağlanma stilinde olduklarını aktarmıştır. Shi (2003), kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin çatışma içeren bir konuda çözüme gitme davranışını göstermediklerini ileri sürmüştür. Erdoğan (2007), yürütmüş olduğu çalışmada erkeklerin kaçınmacı bağlanma puanlarının daha yüksek olduğunu aktarmıştır. Bu durum erkeklerin, kaygı uyandıran durumları, evlilikte oluşan sorunları gözardı etme, mesafe alma, sorundan kendini izole etme davranışının görece daha çok olduğu varsayımı ile açıklanmıştır (Bacaksız, 2011). Literatürdeki bazı bulgular ise bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı yönündedir (Shi, 2003; Çelikkaleli ve Avcı, 2016; Fırat, 2017; Güldür, 2020). Shi (2003), ortalama 21 yaş grubunda olan 448 lisans öğrencisi ile çalışmış ve mevcut araştırmadan farklı ölçüm aracı ile bağlanma stillerini ölçmüştür. Buradan hareketle, sonuçlar arasındaki farklılıkların, yöntemsel farklılıklardan kaynaklandığı ileri sürülebilir.

Çalışmamızın diğer bir bulgusu, farklı eğitim düzeyindeki katılımcılar arasında kaçınmacı bağlanma puanlarında anlamlı fark gözlenmemiş iken kaygılı bağlanma puanlarında anlamlı fark elde edilmesidir. Katılımcıların üniversite mezunu olanların kaygılı bağlanma puanlarının lise ve altı düzeyde eğitime sahip olanların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Toksöz (2018), araştırma bulgumuza benzer olarak kaçınmacı bağlanmada lisansüstü ile ilköğretim puanları arasında fark tespit etmediğini aktarmıştır. İlgili literatürde araştırmamızın bulgusuna paralel bir sonuca rastlanmamıştır. Araştırmaların çoğunda üniversite öğrencileri ile çalışıldığından ortalaması daha yaşlı ve daha eğitilmiş katılımcılara sahip araştırma örneklemimizin sonuçlar arasındaki farklılıklara yol açtığı düşünülmektedir.

Araştırmamızın diğer bir bulgusu, çalışan ve çalışmayan katılımcılar arasında kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanları açısından anlamlı fark bulunmadığı yönündedir. Karlıoğlu (2020), 418 evli birey ile yürüttüğü araştırmada, çalışan katılımcıların kaçınmacı bağlanma puanlarının çalışmayan kişilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu çalışmanın katılımcı sayısı, çalışılan grup ve

çalışan, çalışmayan kişi sayısına dair dağılımları araştırmamızla benzer olsa da sonuçların paralel olmaması şaşırtıcıdır. Çalışmamızın bulguları ile benzer olarak Eren (2016), yürütmüş olduğu araştırmasında çalışma durumu ile bağlanma stilleri arasında bir fark saptamamıştır. Ateş ve Erdem (2020), çalışanların güvenli bağlanma stiline sahip olmasının problem çözme, iş tatmini, tutarlı davranışlara kaynak oluşturacağını aktarmıştır. Bu sonuçlar, kişinin çalışan ya da çalışmayan bir kişi olmasının bağlanma stilleri ile ilgili olmadığını söylemekle birlikte bireyin bağlanma stillerinin kişinin çalışma biçimine etkisinin olabileceğini düşündürmüştür.

Çalışmamızda, katılımcıların gelir düzeylerine göre kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanları incelenmiş ve gelir düzeyi düşük-orta olanların her iki alt boyut puanları, geliri orta-yüksek düzeyde olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Farklı araştırmalarda, çalışma sonuçlarımız ile paralel olarak kaygılı bağlanma puanları, gelir düzeyi düşük olan kişilerde yüksek olanlara oranla daha yüksek bulunmuştur (Olhaberry ve ark., 2014; Karlıoğlu, 2020). Literatürdeki bazı bulgular ise bağlanmanın gelir düzeyine göre farklılaşmadığı yönündedir (Karaşar, 2014; Eren, 2016).

Çalışmamızın diğer bir bulgusu, katılımcıların anne ve baba eğitim durumlarına göre kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma puanlarının farklılaşmadığı yönündedir. Benzer bulgular elde eden Karaşar (2014) araştırmasında, bağlanma stillerini değerlendirmiş ve farklı düzeyde anne ve baba eğitimine sahip gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığını aktarmıştır. Araştırmacı bağlanma stillerinin anne eğitim düzeylerine göre farklılaşmamasını, bireyin anne ile olan bağındaki annenin rolünün kendiliğinden gündeme gelen içgüdüsel bir süreç olmasına vurgu yaparak eğitimin farklılık oluşturmayabileceğini aktarmıştır. Baba eğitim düzeyi için bir farklılık görülmemesi ise bağlanma kuramı çerçevesinde bakım veren ile kurulan ilişkiye yapılan vurguda annenin rolünün öneminden söz edilmesidir.

Araştırmamızda katılımcıların yaşları ile aleksitimi puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırma bulgularımıza paralel olarak Düzenli (2020), aleksitiminin duyguları tanımada güçlük alt boyutunun yaş ile negatif yönlü ilişkisini aktarmıştır. Buradan hareketle yaş arttıkça kişilerde görülen aleksitimik özelliklerin azaldığını düşündüğümüzde bunun yaş ile artan yaşam deneyimleri, geçirilen eğitim süreçleri, terapi deneyimleri, hayatın içinde edindikleri anne, baba, eş olmak gibi yeni rollerin üstlenilmesinin zamanla kişilerin girdikleri sosyal etkileşimlerin artması ile aleksitimik özelliklerde azalma yaşanabileceği

düşünülmüştür. Çalışmamızın bulgularından farklı sonuçlara ulaşan araştırmalara da rastlanmıştır. Oktay ve Batıgün (2014), 18-60 yaş aralığında 31 yaş ortalaması ile 591 katılımcının dahil olduğu çalışmalarında, farklı olarak aleksitiminin hayal kurmada yoksunluk alt boyutu ile pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Çalışmamızla yönetsel olarak yaş aralıkları ve ortalamaları yakın olmasına rağmen farklı sonuçların görülmesi şaşırtıcı niteliktedir. İlgili yazında bazı araştırmalar aleksitimi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını aktarmışlardır (İzgi, 2020; Bağcı, 2008; Oktay, 2010; Ergün, 2015). Farklı sonuçlar nedeniyle literatürde aleksitimi ve yaş arasındaki ilişkiye dair net bir sonuç ortaya konamamaktadır.

Araştırmamızda katılımcıların evlilik süreleri ile aleksitimi puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Çalışma sonucumuzdan farklı olarak Bingölbali (2020), evlilik süresi 0-5 yıl olan katılımcıların aleksitimi puanlarının, 6-15 ve 16-25 yıl olan katılımcılara göre daha düşük olduğunu aktarmıştır. Bununla birlikte İzgi (2020), yürütmüş olduğu çalışmada evlilik süresinin artmasıyla aleksitimik özelliklerin arttığını saptamıştır. Literatürde aleksitimi kavramını evli bireylerde araştıran çalışmalar olmakla birlikte bir değişken olarak evlilik süresine yer veren araştırma sayısının sınırlı olduğu söylenebilir. Batıgün ve Büyükaşahin (2008), araştırma sonuçlarında bağlanma ile aleksitiminin pozitif yönlü ilişkisini aktarmışlardır. Aleksitimik özelliklerin bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan ilişkiden itibaren şekillendiği ve yetişkinlikte de bu özelliklerin devam ettiği düşünüldüğünde, evlilik süresi ve aleksitimi düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki beklenmeyecektir.

Çalışmamızda, erkeklerin aleksitimi puanlarının kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde benzer sonuçlar aktaran pek çok çalışma bulunmaktadır (Kokkonen, Karvonen ve Veijola, 2001, Uran, 2016; Cengiz, 2019; Levant, Hall, Williams ve Hasan, 2009; Lane, Ahern, Schwartz ve Kaszniak, 1997; Salminen, Saarijarvi, Aarela, Toikka ve Kauhanen, 1999; Bağcı, 2008; Mattila ve ark., 2008). Sayar, Köse, Grabe ve Topbas (2005) ise aleksitimik özelliklerin kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğünü bildirirken bazı araştırmacılar aleksitimi ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını aktarmışlardır (Batıgün ve Büyükaşahin, 2008; Ünal, 2004; Oktay ve Batıgün, 2014; Parker, Taylor ve Bagby, 1993; Pasini, Chiaie, Seripa ve Ciani, 1992). Literatürde söz konusu kavramlarla ilgili bulgular değişkenlik göstermektedir. Bu durum cinsiyet farklılıklarının önemini düşündürdüğü

gibi kültürel ve bireysel farklılıklarla birlikte çalışılan örneklemin özelliklerine göre değişebileceğini düşündürmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların eğitim durumlarına göre aleksitimi puanları bakımından anlamlı fark olduğu, lisansüstü eğitime sahip olanların puanlarının lise ve altı eğitime sahip olanlar ve üniversite mezunu olanların puanlarından daha düşük olduğu bulunmuştur. Bulgularımızla paralel olarak eğitim düzeyinin artmasıyla aleksitimik özelliklerin azalacağını aktaran araştırmalara rastlanmıştır (Pasini ve ark., 1992, Kokkonen ve ark., 2001; Kauhanen, Kaplan, Juikunan, Wilson ve Salonen, 1993). Oktay ve Batıgün (2014), aleksitiminin duygu iletişimde zorluk, duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk, hayal kurmakta yoksun olma alt boyutlarının eğitim ile negatif yönlü ilişkisini ortaya koymuşlardır. Literatürdeki araştırma sonuçları çalışmamızı doğrular niteliktedir. Eğitimin bilişsel olduğu kadar duygusal gelişime katkısı bilinmektedir. Eğitim hayatı ile gelişen deneyimlerin kişinin duygularını tanımlaması, yorumlaması ve hayal kurma kapasitesine olumlu etkilerinin olacağı düşünülmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların çalışma durumlarına göre aleksitimi puanları bakımından anlamlı fark saptanmamıştır. Özkaya (2020), araştırmasında benzer bulgular ortaya koymuş ve aleksitimi ile çalışma durumu arasında bir ilişki olmadığı sonucunu aktarmıştır. Aygen (2011) ve Bingölballı (2020) da yürütmüş oldukları araştırmalarda, çalışma durumu ve aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gözlemiştir.

Araştırmamızda düşük-orta gelir düzeyindeki katılımcıların aleksitimi puanları, orta-yüksek olanların puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. (Mattila ve ark., 2008; Salminen ve ark., 1999; Kauhanen ve ark., 1993) Eğitim gibi gelir düzeyi de kişinin hayatındaki etkileşimlerin çeşitliliğini arttıran unsurlardır. Kişinin maddi kaynakları, seçimlerinde çeşitlilik imkanı sunar. Her ne kadar aleksitimik bireylerin kaygı uyandırdığı için sosyal etkileşimden uzak durmaya çalıştıkları bilinse de tamamen hayatın akışının dışında olmaları da beklenemez. Bu nedenle, kişinin hayatındaki gelir düzeyi gibi fiziki kısıtlılıkların varlığı bireyin örneğin psikoterapi gibi olumlu etkiler sağlayabilecek girişimleri deneyimleyebilmesinin önüne geçeceği ve mevcut süreci olumsuz etkileyeceği düşünülmüştür.

Çalışmamızda anne ve baba eğitim düzeyi farklı katılımcılar arasında aleksitimi puanları açısından anlamlı farklar gözlenmemiştir. Kooiman ve ark. (2004), bakım

verenin tutumları ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu aktarmıştır. Her ne kadar aleksitimik belirtiler ile anne- baba tutumlarının ilişkilendirildiği çalışmalar olsa da bakım verenin tutumunda eğitim durumu önemli bir faktör olmayabilir.

Araştırmamızda katılımcıların yaşları ile kendini geliştirici mizah puanları arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Öte yandan katılımcıların yaşları ile katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Yaşın ilerlemesi ile kişilerarası ilişkilere olduğu kadar kendilik algısına da zarar veren olumsuz mizah tarzı kullanımının azalması bize kişilerin yaşamlarında gelişen deneyimler ile kendisi ve başkaları ile olan ilişkilerinin sağlıklı bir yöne evrilebileceğini düşündürmektedir. Araştırma bulgularımıza paralel olarak Avcı (2012) yaş ile kendini geliştirici mizah arasında anlamlı bir ilişki olmadığını aktarmıştır. Fırat (2017), 196 üniversite öğrencisi ile yürütmüş olduğu araştırmada mevcut bulgulardan farklı sonuçlara ulaşmıştır. Katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah puanlarının yaş ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını aktarmıştır. Çalışmamız, 40'lı yaşlarında 438 evli birey ile yürütülmüş olup farklı sonuçların bir nedeni olabileceği düşünülmüştür.

Araştırma bulgularımıza göre katılımcıların evlilik süreleri ile katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. İlgili literatürde sonuçlarımız ile benzer az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Fidanoğlu (2006), 225 evli birey üzerinde yürüttüğü çalışmasında evlilik süresinin artmasıyla kendini yıkıcı mizahın azalacağını belirtmiştir. Araştırmamızın şaşırtıcı bulgularından biri, evlilik süresinin artmasıyla hem olumlu hem olumsuz mizahın azalmış olmasıdır. Olumlu mizah ve olumsuz mizahın bireyin ilişkilerinde yakınlık ve bağ kurmak adına ortaya koyduğu bir yatırım olduğu ve evliliğin ilerleyen yıllarında keşfetme, kendini tanıtmak, yakınlık kurma motivasyonlarının azalması ile mizah kullanımlarının da azalabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızın diğer bir bulgusu, cinsiyetler arasında kendini geliştirici mizah tarzı ve kendini yıkıcı mizah tarzı puanları bakımından anlamlı fark bulunmamış iken erkek katılımcıların saldırgan mizah ve katılımcı mizah tarzı puanlarının kadınlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu yönündedir. Bazı araştırmacılar mevcut çalışmamıza paralel olarak erkeklerin saldırgan mizah tarzı puanlarını kadınlara oranla yüksek bulmuştur (Özdolap, 2015; Fırat, 2017; Yanık, 2015). Yine araştırmamızla

örtüşen bir bulguyu Yanık (2015), kendini yıkıcı mizah tarzı ve kendini geliştirici mizah tarzının her iki cinsiyet arasında farklılık göstermediğini çalışmada aktarmıştır. Avşar (2008), cinsiyet rolleri ve mizah tarzlarının ilişkisini araştırdığı çalışmada, erkeklerin kadınlara göre saldırgan mizah tarzını daha fazla kullandıklarını belirtmiştir. Araştırmacı mizah kullanımına cinsiyetin etkisinin yanı sıra toplumun normları ile şekillenen cinsiyet rolleri olduğunu ve toplumsal cinsiyet normlarının erkeklere saldırgan cinsiyet rolleri yüklediğini aktarmıştır. İçinde yaşadığımız toplumun cinsiyet rollerine yükledikleri keskin anlamları düşünürsek, erkeklerin erkeksi cinsiyet rolü ile örtüşen saldırgan mizahı sahiplenmeleri fikri araştırma bulgumuz ile örtüşmektedir.

Araştırmamızın diğer bir bulgusunda, katılımcıların eğitim durumlarına göre kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzı puanlarında anlamlı fark bulunmamış iken katılımcı mizah tarzı puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Lisansüstü eğitime sahip olanların, lise ve altı eğitime sahip olanlara oranla katılımcı mizah tarzını daha fazla kullandıkları gözlenmiştir. Fidanoğlu (2006), çalışmada eğitim durumu ile kendini geliştirici mizah arasında bir ilişkiye rastlanmadığını belirtmiştir. Araştırmacının bulgusu çalışmamız ile paraleldir. Ancak, aynı araştırmada çalışmamızın bulgusundan farklı olarak eğitim düzeyinin artmasının kendini yıkıcı mizahı azaltacağı aktarılmıştır. Eğitim kişinin kendi kariyerine, bireysel sürecine, yapmak istediği mesleği ya da üzerinde çalışmak istediği konuya yaptığı bir yatırımdır. Bu noktada kendine eğitim ve böylelikle kariyer rotası çizen birinin kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden yapıcı bir mizah yöneliminin içinde olabileceği düşünülmüştür. Çalışmamızda katılımcıların eğitim durumlarına göre saldırgan mizah tarzı puanları açısından anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Lisansüstü eğitime sahip olanlar, lise ve altı eğitime sahip olanlar ve üniversite mezunu olanlara göre saldırgan mizah kullanımının daha fazla olduğu bulunmuştur. Katılımcıların toplam eğitim süreleri ile saldırgan mizah arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. İlgili literatürde mizah tarzları ile ilgili birçok araştırmanın farklı kademelerde eğitim gören öğrencilerle yürütülmüş olması dikkat çekmektedir. Bu nedenle mizah tarzları ile eğitim durumu arasındaki ilişkiyi karşılaştırabilecek yeterli sayı ve nitelikte araştırmaya rastlanmamıştır. Bu noktada 25-75 yaş aralığında 483 katılımcı ile yürüttüğümüz çalışmamızın bu anlamda literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmamızda çalışma hayatı olan katılımcıların kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzı puanlarının,

çalışmayanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Atabay (2019), çoğunluğu bekar üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme yürüttüğü çalışmada, çalışan ve çalışmayan katılımcılar arasında dört mizah tarzı boyutu bakımından da anlamlı bir fark saptanmadığını aktarmıştır. Çalışma sonuçlarımız ile paralel olmayan bu araştırma bulgusunun yöntemsel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Öte yandan, literatürde mizah tarzları kavramı ile çalışan araştırmaların çoğu üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olup çalışma durumunu analiz eden yeterli sayıda araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmamızda farklı gelir düzeylerindeki katılımcılar arasında katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları bakımından anlamlı farklar bulunmamıştır. Fındıklı (2013), çalışma bulgumuzdan farklı olarak okul yöneticileri ile yürüttüğü çalışmada gelir düzeyinin artması ile saldırgan mizahın azaldığı, katılımcı mizahın ise arttığını belirtmiştir (Akdur, 2014). Her ne kadar araştırma bulgumuz ile paralel bir literatür bilgisine ulaşılmamış olsa da mizahın ve kullanım tarzlarının bireysel farklar ile ilişkili olduğunu ve gelir durumuna göre farklılık göstermediğini düşündürmektedir.

Araştırmamızda, annesi farklı eğitim düzeyinde olan katılımcılar arasında kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzı puanlarında anlamlı farklar bulunmamış iken annesi daha eğitilmiş olan grupta mizah ve saldırgan mizah tarzı puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Babası farklı eğitim düzeyine sahip katılımcılar arasında ise saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzı puanları açısından anlamlı farklar bulunmamış iken babası daha yüksek eğitime sahip katılımcıların mizah ve kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Avşar (2008), 1292 öğretmen adayı ile yürüttüğü çalışmada anne eğitim düzeyinin yükselmesi ile katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, kendini yıkıcı mizahın arttığını, baba eğitim düzeyinin yükselmesiyle de katılımcı mizah kullanımının arttığını aktarmıştır. Araştırmamız ile örtüşen nokta hem anne hem baba eğitim düzeyindeki yükselme ile katılımcı mizahın artmış olmasıdır. Akdur (2014), çalışmamızın bulgusuna paralel olarak yürütmüş olduğu çalışmada anne eğitim düzeyi ile saldırgan mizah arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgumuzda eğitim ile katılımcı mizahın arttığı yönündeki sonucu da düşünürsek eğitim hayatının kişinin kendi ihtiyaçlarını tanıma ifade etme ve kendine bir yön vermek için bir araç niteliğinde olduğu gibi katılımcı

mizaha da kaynak oluşturduğu söylenebilir. Bireyin anne ve babasının kendi geçtikleri süreçlerin yetiştirdikleri çocukları için de referans niteliği taşıdığı düşünülmektedir.

Araştırmamız literatüre katkı sağlamanın yanı sıra bazı kısıtlılıkları da içinde barındırmaktadır. Verilerin internet ortamında toplanmış olması bir kısıtlılık olarak değerlendirilebilir. Bu durum, örneklemin niteliğini belirleyen önemli bir etmen olmuştur. Örneklemin geniş bir yaş aralığındaki erişkinlere ulaşabilmesi hedeflenmişse de katılımcıların büyük çoğunluğunu orta yaş grubu, üniversite mezunu, çalışan ve 10 yılı aşkın süredir evli bireyler oluşturmuştur. Farklı gruplar arasında karşılaştırmalar yapabilmek adına daha heterojen bir örnekleme sahip olmaması bir kısıtlılıktır. Bununla birlikte bu tip araştırmaların eğitimli gruplarda yürütülmesinin, internet üzerinden ulaştırılan kendini bildirim ölçeklerinden elde edilen veriye dayalı olması bakımından daha güvenilir olacağı da unutulmamalıdır.

Araştırmamızda, yetişkin bağlanma stillerini ölçmenin en iyi yolunun yakın ilişkiler üzerinden sorulacak sorular ile olabileceği düşüncesi ile örneklekimizi evli bireyler oluşturmuştur. Literatürde araştırmamızdaki kavramları birlikte değerlendiren, evli bireyler ile yürütülen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öte yandan evlilik, çalışmamızın odağında olmamış, bağlanmayı çalışmak adına evli bireyler örneklem olarak belirlenmiştir. Son olarak çalışmamız Covid-19 pandemi döneminde yürütülmüş olduğundan verilerin kitlesel bir travma sürecinde toplanmış olduğu ve bu koşullar içerisinde değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

BÖLÜM 6

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma güvensiz bağlanma stillerinin mizahın olumsuz ve olumlu kullanımlarını anlamada önemli rolü olduğunu gösterdiği gibi aleksitimi kavramını mizah kullanımları boyutundan inceleyerek aralarındaki anlamlı ilişkiyi ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarımız, güvensiz bağlanma stillerinin ve aleksitiminin olumsuz mizahla doğrudan ilişkili olduğu yönündedir. Çalışmamızda bağlanma stilleri ile aleksitiminin birlikte mizah tarzları üzerindeki etkisine dair sonuçlar beklenenden farklı ise de aleksitiminin mizah tarzlarını yordama gücü ortaya konmuştur. Öte yandan, söz konusu kavramlar arasındaki ilişkilerin, farklı gruplarla çalışılarak yeniden sınanmasının anlamlı olacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, bağlanma stilleri ile mizah kullanım biçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma olduğu saptanmış ve söz konusu üç kavramı birarada konu alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle araştırmamız literatüre katkı sağlamaktadır. İlgili araştırmaların çoğunun üniversite öğrencileri ile yürütüldüğü, geniş bir yaş aralığı ile çalışan yayınlara ihtiyaç duyulduğu ileri sürülebilir. Çalışmamızda yalnızca evli bireylerle yürütülmüş olduğundan farklı medeni durumdaki katılımcıların dahil edildiği bir örneklemin daha geniş bir perspektif sunabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, çalışmamızın örneklemini evli bireyler oluştursa da çalışmanın çerçevesi evlilik kavramları üzerinden kurgulanmamıştır. Yetişkin bağlanma stillerini ölçmenin en iyi yolunun, yakın ilişkiler üzerinden kurgulanan sorular aracılığı ile olacağı ve bu yolla daha sağlıklı verilere ulaşılabileceği düşünülmüştür. Öte yandan, mevcut çalışmadaki kavramların evlilik ile ilişkili değişkenler üzerinden de ele alınması, literatüre önemli bir katkıdır. Çalışmamızın sosyodemografik değişkenlerinin sınırlı kaldığı, farklı

sorulara da yer verilebileceği söylenbilir. Araştırmanın anket sürecinde ölçek soruları, dahil edilen kontrol soruları ile katılımcılara sunulmuştur. Bunun başlıca nedeni, yaşanan bu pandemi sürecinde, verilerin online form yolu ile toplanmasının doğurabileceği sorunlardır. Bu süreç bize, birçok katılımcının kontrol sorularında yanışlar yaparak soruları okumadan yanıtladığını göstermiştir. Bu anlamda uygun örnekleme yöntemi ile online veri toplayacak araştırmacıların, kontrol sorusu ekleyerek süreci yürütmesinin araştırma sonuçları adına önemli olacağı düşünülmektedir. Son olarak pandemi sürecinde bağlanma kavramını ölçmenin döneme özgü sonuçları olup olmadığı merak edilmiştir. Bunun nedeni bağlanma stilleri ölçümünün, katılımcıların eşleri ile olan ilişkileri üzerinden yapılmasıdır. Pandemi sürecinde olağan yaşam ritminin değişmesi, yeni kaygı alanlarının doğduğu bu sürecin ilişkiler üzerindeki etkisi ve pandemi parametresinin nasıl bir karşılığı olduğu merak konusudur. Gelecek araştırmalarda pandeminin etkisine dair görüş oluşturabilecek demografik soruların da eklenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. (1964). Patterns of Attachment Behavior Shown by the Infant in Interaction with his Mother. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 10(1), 51-58.
- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716
- Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachments and Other Affectional Bonds Across the Life Cycle. In Parkes C. M., Stevenson-Hinde J. & Marris P. (Eds.), *Attachment Across the Life Cycle* (p. 33–51). Tavistock: Routledge.
- Akben, C. (2018). *Mizah Tarzlarının ve Çeşitli Kişilik Özelliklerinin Yaraticılığa Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Akdur, S. (2014). *Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzlarının Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Atabay, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mizah ve İletişim Becerilerinin Bağlanma Stilleriyle İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ateş, F., Erdem, R. (2020). Yetişkin Bağlanma Stilinin Örgütsel Açıdan Değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 431-447
- Atkinson, B. E., Lipton, D., Baughman, H. M., Schermer, J. A., Harris, J. & Vernon, P. A. (2015). How Do Emotional Restrictions Affect the Use of Humor? A Behavior Genetic Analysis of Alexithymia and Humor Styles. *Twin Research and Human Genetics*, 18(2), 138-141.
- Avcı, N. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının, Psikolojik Belirtiler ve Ölüm Kaygısı ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Avşar, V. (2008). *Öğretmen Adaylarının Mizah Tarzları ve Cinsiyet Rollerini İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Aydın, A. (2014). An Investigation of The Relationship Between Self-compassion, Humor and Alexithymic Characteristics of Parents with Autistic Children. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 5, 145-159.
- Aygen, S. (2011). *Otizm Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerin Annelerinde Aleksitimi Düzeyinin Yordanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bacaksız, Ö. (2011). *Boşanma Sürecindeki Bireylerin Bağlanma Stilleri ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-II. Convergent, Discriminant and Concurrent Validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 0-40.
- Bağcı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- 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., Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11, 105-114.
- Besser, A., Luyten, P., Mayes, L. C. (2012). Adult Attachment And Distress: The Mediating Role Of Humor Styles. *Individual Differences Research*, 10(3), 153-164.
- Bingölbali, E. (2020). *Evli Çiftlerde Aleksitimik Özelliklerin Evlilik Doyumuyla İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi/ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Binici, Z. (2020). *Dolaylı Utanma ile Yetişkin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R. & Tobey, A. E. (1991). Attachment Styles, Gender and Parental Problem Drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 451-466.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L. & Calhoun, L. G. (2008). Attachment Styles, Conflict Styles and Humour Styles: Interrelationships and Associations with Relationship Satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131-146.

- Cengiz, G. G. (2019). *Sosyal Kaygı, Bağlanma, Aleksitimi ve Aleksitimi Düzeylerinde Nöropsikolojik Performans Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelebi, G. Y. (2016). *Bağlanma Stilleri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Çelikel, F. Ç. & Saatçioğlu, Ö. (2002). Konversiyon Bozukluğunda Aleksitiminin Depresyon ve Anksiyeteye Etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5, 229-234.
- Çelikkaleli, Ö. & Avcı, R. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine Göre Bağlanma Biçimlerinin İncelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 4(7), 103-125.
- Del Giudice, M. (2011). Sex Differences in Romantic Attachment: A Metaanalysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 193-214.
- Dereboy, İ. F. (1990). *Aleksitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Düzenli, S. G. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Çocuklu Travmaları ile Aleksitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Erdem, Ş. (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 82-90.
- Erden, D. (2005). Farklı Yetişme Koşullarının Aleksitimi, Depresyon ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8, 60-66.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik Uyumunu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi/Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Eren, N. (2016). *Yetişkinlerin Bağlanma Stillerine Göre Bireylerin Öfkeyi İfade Etme Tarzları, Kendilik Algısı ve Sosyal Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Ergözen, Ö. (2018). *Hemşirelerin Mizah Tarzlarının İş Doyumları Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ergün, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri ile İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Erözkan, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.
- Fındıklı, E. B. (2013). *Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fırat, E. R. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E. & Segal, N. (2015). Are Adult Attachment Styles Categorical or Dimensional? A Taxometric Analysis of General and Relationship-Specific Attachment Orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 354–368.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365.
- Gray, M. R., Steinberg, L. (1999). Adolescent Romance and the Parent-Child Relationship. *The Development of Romantic Relationships in Adolescence*, 235.
- Gray, M., & Steinberg, L. (1999). Adolescent Romance and the Parent-Child Relationship: A Contextual Perspective. In W. Furman, B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The Development of Romantic Relationships in Adolescence Cambridge Studies in Social and Emotional Development* (pp. 235-265). Cambridge: Cambridge University Press.
- Güldür, M. (2020). *Romantik Kıskançlık ve Bağlanma Stillерinin Romantik İlişkilere İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., Sayar, K. (2009). Reliability and Factorial Validity of the Turkish Version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- İzci, F. (2016). Epilepsi Hastalarında Aleksitimi, Mizaç ve Karakter Özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 8(1), 64-75.
- İzgi, Ş. (2020). *Aile İçi Şiddet, Çocukluk Çağı Travmaları, Aleksitimi ve Bedenselleştirme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Karaşar, B. (2014). Öğretmen Adaylarının Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Karlıoğlu, B. (2020). *Bağlanma Stillерinin Evlilikte Depresyon ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Kauhanen, J., Kaplan, G. A., Juikunan, J., Wilson, T. W. & Salonen, J. T. (1993). Social Factors in Alexithymia. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 330-335.
- Keklik, İ. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin Cinsiyet, Kişisel Anlamlılık, Depresyona Yatkınlık ve Sürekli Kaygı Düzeyleriyle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Eğitim ve Bilim*, 36(159), 84-95.
- Koçak, R.(2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve, Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 185-212.
- Koçer, H., Eskidemir, S., Özbek, T. (2012). Altı Yaş Çocuklarının Mizahi Tepkilerinin Paul E. McGhee'nin Mizah Gelişim Evrelerine Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırma Dergisi*, 1(4), 82-93.
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J. (2001). Prevalence and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in Population Sample of Young Adults. *Compr Psychiatry*, 42, 471-476.
- Kooiman, C. G., Bolk, J., Brand, R., Trijsburg, R., Rooijmans, H. (2000) Is Alexithymia A Risk Factor For Unexplained Physical Symptoms In General Medical Outpatients?, *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 768-778
- Kooiman, C. G., Vellinga, V. R., Spinhoven, P., Draijer, N., Trijsburg, R. W. & Rooijmans, H. G. (2004). Childhood Adversities As Risk Factors for Alexithymia and Other Aspects Of Affect Dysregulation in Adulthood. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 107-16
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., Kirsh, G.. (2004). "Humor is Not Always The Best Medicine: Specific Components of Sense of Humor and Psychological Well-Being", *Humor: International Journal of Humor Research (Special Issue on Humor and Physical Health)*,17, 135-168.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping Humour, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science. Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 25(1), 81-96.
- Lane, R. D., Ahern, G. L., Schwartz, G. E., & Kaszniak, A. W. (1997). Is Alexithymia The Emotional Equivalent of Blindsight?. *Journal of Biological Psychiatry*, 42, 834-844.
- Luevano, V. X., Pablo, J. N., Velanquez, M. L., Chance, B. & Ramirez, B. (2021). Attachment As a Predictor Of Attraction to Humor Styles. California State University. *Personality and Individual Differences*, 173.

- 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(1), 48–75.
- Masterson, J. F. (2008). *Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları*. Habibe Şentürk (Çev.). İstanbul: Litera.
- Mattila, A. K., Kronholm, E., Jula, A., Salminen, J. K., Koivisto, A. M., Mielonen, R. L. & Joukamaa, M. (2008). Alexithymia and Somatization in General Population. *Psychosomatic Medicine*, 70(6), 716-722.
- Miczo, N., Averbeck, J. M. & Mariani, T. (2009). Affiliative and Aggressive Humor, Attachment Dimensions and Interaction Goals. *Communication Studies*, 60, 443-459.
- Morgan, C. T. (1991). *Psikolojiye Giriş: Ders Kitabı*. Sirel Karakaş (Çev.). Ankara: Meteksan.
- Motan, İ., Gençöz, T. (2007). Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 333-343.
- Oktay, B. & Batıgün, A. D. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 31-40.
- Oktay, B. (2010). *Aleksitimi: Bağlanma, Kendilik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Değişkenleri Açısından Bir Değerlendirme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Olhaberry, M., Zapata, J., Escobar, M., Mena, C., Farkas, C., Santelices, M. P., & Krause, M. (2014). Antenatal Depression and its Relationship with Problem-Solving Strategies, Childhood Abuse, Social Support, and Attachment Styles in a Low-Income Chilean Sample. *Mental Health & Prevention*, 2(3-4), 86-97.
- Özdemir, H. E. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Bağlanma Stilleri İle Narsisizm Arasındaki İlişki: Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Özdolap, M. (2015). *Mizah Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Özkaya, Ş. Y. (2020). *Bir Danışmanlık Merkezine Başvuran Kadınlarda Aleksitimi Depresyon ve Duyusal Zeka Düzeylerinin İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi/Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özyağlı, S. (2016). *Bağlanma ve Mizah Anlayışı Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Páez, D., Seguel, A. M., Martínez-Sánchez, F. (2013). Incremental Validity of Alexithymia, Emotional Coping and Humor Style on Happiness and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(5), 1621–1637.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., Bagby, R. M. (1993). Alexithymia And The Recognition Facial Expressions of Emotion. *Psychotherapy. Psychosomatic*, 59(3-4), 197-202.
- Pasini, A. R., Chiaie, D. R., Seripa, S., Ciani, N. (1992). Alexithymia As Related to Sex, Age, and Educational Level: Results of The Toronto Alexithymia Scale in 417 normal subjects. *Comprehensive Psychiatry*, 33(1), 0–46.
- Pehlivan Türk, B. (2004). Otistik Bozukluğu Olan Çocuklarda Bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63.
- Poncy, G. W. (2017). Maladaptive Humor Styles As Mediators Of The Relationship Between Attachment Insecurity And Emotion Regulation. *Humor: International Journal of Humor Research*, 30(2), 147–168.
- Powers, S. I., Pietromonaco, P. R., Gunlicks, M. & Sayer, A. (2006). Dating Couples' Attachment Styles and Patterns of Cortisol Reactivity and Recovery in Response to a Relationship Conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 613.
- Salahur, E., (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Geriye Dönük Olarak Çocukluklarında Algılamış Oldukları Ebeveyn Kabul ve Reddinin Yetişkin Bağlanma Biçimleri ve Depresif Belirtilerle İlişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Salminen, J. K., Saarijarvi, S., Aarela, E., Toikka, T., Kauhanen, J. (1999). Prevalence of Alexithymia and its Association with Sociodemographic Variables in The General Population of Finland. *J Psychosom Res*, 46, 75–82.
- Sayar, K., Köse, S., Grabe, H. J. & Topbas, M. (2005). Alexithymia and Dissociative Tendencies in and Adolescent Sample From Eastern Turkey. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 59, 127-134.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Schmitt, D. P. (2003). Are Men Universally More Dismissing Than Women? Gender Differences in Romantic Attachment Across 62 Cultural Regions. *Personal Relationships*, 10(3), 307-331.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları için Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(16), 1-11.

- Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of Alexithymic Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychother Psychosom*, 22, 255-262.
- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R. & Frankel, F. H. (1977). The Phenomenon of 'Alexithymia'. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 47-57.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma Stilllerinin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Sroufe, L. A. & Waters, B. (1997). Attachment as an Organization Construct. *Child Development*, 49, 1184-1199.
- Sümer, N. & Güngör D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21, 1-22.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., Tosun, A. (2013). Aleksitimi Kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527.
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implication for Treatment. *Am J Psychiatry*, 141(6), 725-732.
- Temiz, Z. T. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık ve Aleksitimik Özellikleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toksöz, İ. (2018). *Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi*. İstanbul Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Umemura, T., Lacinová, L., Kotrčová, K. & Fraley, R. C. (2017). Similarities and Differences Regarding Changes in Attachment Preferences and Attachment Styles in Relation to Romantic Relationship Length: Longitudinal and Concurrent Analyses. *Attachment & Human Development*, 20(2), 135-159.
- Uran, B. (2016). *Aleksitimik Skoru Yüksek Olanlarda Benlik Algısı, Benlik Saygısı ve Değişik Demografik Özelliklerin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, G. (2004). Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7, 215-222.
- Yanık, H. D. (2015). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Mizah Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.

- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başaıkma Stratejileri Arasındaki İlişki: ODTÜ Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yerlikaya, E. (2003). *Mizah Tarzları Ölçeği Uyarlama Çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya, E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yıldırım, S. (2019). *Bir Üniversite Örnekleminde Aleksitimi Düzeylerinin Mizah Tarzları ve Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, H. N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duyguları İfade Etme, Mizah Tarzları, İyimserlik ve Bağlanma Stilleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bir araştırmaya davet edilmektesiniz. Bu araştırma FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisan Programı tez çalışması kapsamında Prof. Dr. Feryal am elikel danışmanlığında, Psikolog İdil ağıl Toğrul tarafından yürütölmektedir. Bu araştırmanın amacı, yetişkin bağlanma stilleri, aleksitimi ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma için verilen formlardaki ve ölçeklerdeki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermeniz gerekmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen GÖNÜLLÜLÜK esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmayı tercih edebileceğiniz gibi katıldıktan sonra herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin çalışmadan çekilebilirsiniz. Çalışma sonucunda katılımcıya herhangi bir geribildirim yapılmayacaktır. Araştırmada elde edeceğimiz bilgiler için GİZLİLİK esastır. Bu çalışmanın tarafınıza oluşturabileceği bir risk bulunmamaktadır. Çalışmaya vermiş olduğunuz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece bilimsel bir amaçla araştırma çerçevesinde kullanılacaktır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Araştırmaya yönelik bilgi alma talebiniz için İdil ağıl Toğrul () ile iletişim kurabilirsiniz. Araştırmada elde edilen bilgiler bireysel olarak değerlendirilmeyecek, bütöün katılımcıların verdiği cevaplar bir bütöün olarak analiz edilecektir. Dolayısıyla, sonuçları öğrenmek istediğiniz takdirde araştırmanın genel sonuçları aktarılacaktır. Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay kutucuğunu işaretleyiniz ve “Sonraki” butonuna basınız.

Katılımcının Beyanı: Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Bu koşullar altında,

araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, kabul ettiğimi beyan ederim.

EK B SOSYODEMOGRAFIK BİLGİ FORMU

1- Cinsiyet: Kadın Erkek.....

2- Yaşınız:.....

3- Medeni durumu:

a) Evli b) Bekar

Evli ise evlilik süresi:..... yıl olarak belirtiniz

4- Eğitim Durumu :

a) İlköğretim b) Ortaöğretim c) Lise d) Üniversite e) Lisansüstü

5- Toplamda kaç yıl eğitim gördünüz?

.....

6- Annenizin eğitim durumu:

a)Okur – Yazar değil b) İlköğretim c) Ortaöğretim d) Lise
e) Üniversite f) Lisansüstü

7- Babanızın eğitim durumu:

a)Okur – Yazar değil b) İlköğretim c) Ortaöğretim d) Lise
e) Üniversite f) Lisansüstü

8- Çalışıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır c) Emekli

9- Size göre ailenizin gelir düzeyini nasıl tanımlarsınız?

a)Düşük – Orta b)Orta – Yüksek c)Yüksek – Çok Yüksek

10- Tanı almış, genel ya da kronik bir (fiziksel, psikiyatrik) rahatsızlığınız var mı?

a)Evet b)Hayır

Evet ise belirtiniz:

11-Son altı ay içerisinde herhangi bir psikiyatrik tedavi süreciniz oldu mu?

a) Evet b) Hayır

Evet ise belirtiniz:

EK C YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II (YİYE-II)

Aşağıdaki maddeler eşiniz ile ilişkinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde neler yaşadığımızla ilgilenmekteyiz. Her bir maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç Kararsızım/
Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum Fikrim yok

1. Eşimin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi eşime göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, eşimin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi eşimle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, eşimin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eşime güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Eşimin beni, benim onu önemsedığım kadar önemsemeyeceğinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Eşime yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, eşimin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7

10. Eşime açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Eşime fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda eşimin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Eşim benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Eşime duygularımı gösterdiğimde, onun benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Eşimle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Eşimin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Eşimle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Eşim kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, eşimle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, eşimden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Eşimin bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Eşime hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Eşim bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirir.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri eşimle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Eşim benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Eşimin beni yakından tanıdıktan sonra, "gerçek ben" den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Eşime güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Eşimden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Eşime güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Eşime şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Eşim beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Eşim beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK D TORONTO ALEKSİTİMİ ÖLÇEĞİ (TAÖ-20)

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1.Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.					
2.Duyularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.					
3.Bedenimde doktorların bile anlamadığı hisler oluyor.					
4.Duyularımı kolayca tarif edebilirim.					
5.Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlenmeyi yeğlerim					
6.Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.					
7. Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır.					
8.Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurlarına bırakmayı yeğlerim.					
9.Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.					
10.İnsanların duygularımı tanıması gerekir.					
11.İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tarif etmek bana zor geliyor.					
12.İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler					
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum					
14. Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem.					
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.					
16.Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programları izlemeyi yeğlerim.					

17.İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.					
18.Sessizlik anlarında dahi, kendimi birisine yakın hissedebilirim.					
19.Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.					
20. Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.					

EK E MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ (MTÖ)

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşamam.							
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.							
6. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.							
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.							

8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.							
9. Başımдан geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.							
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.							
11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.							
12. Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.							
13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.							
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.							
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.							
16. Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.							
17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.							
18. Tek başınaysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.							
19. Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.							
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.							
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.							
22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.							
23. Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.							
24. Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.							
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.							
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.							

27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.							
28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.							
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.							
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.							
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.							
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.							

ÖZGEÇMİŞ