

T.C.
İSTABUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVLİ BİREYLERDE EŞLERİN DUYGU DIŞAVURUM
TARZLARI İLE BAĞLANMA STİLLERİNİN BAŞA ÇIKMA
TUTUMLARINI YORDAMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Meltem ERUYUR

Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER

İstanbul - 2022

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Meltem ERUYUR
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Evli Bireylerde Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları ile Bağlanma Stillerinin, Başa Çıkma Tutumlarını Yordaması
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 30.05.2022
- SAYFA SAYISI** : 99
- TEZ DANIŞMANLARI** : Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER
- DİZİN TERİMLERİ** : Duygu dışavurum tarzları, bağlanma stilleri, başa çıkma tutumları
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırmanın temel amacı, evli bireylerde eşlerin duygu dışavurum tarzları ile bağlanma stillerinin, başa çıkma tutumlarını yordayıp yordamadığının, yorduyorsa nasıl yordadığının incelenmesidir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Meltem ERUYUR

T.C.
İSTABUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVLİ BİREYLERDE EŞLERİN DUYGU DIŞAVURUM
TARZLARI İLE BAĞLANMA STİLLERİNİN BAŞA
ÇIKMA TUTUMLARINI YORDAMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Meltem ERUYUR

Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER

İstanbul - 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Meltem ERUYUR

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Meltem ERUYUR' un "Evli Bireylerde Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları ile Bağlanma Stillерinin, Başa Çıkma Tutumlarını Yordaması" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan _____
Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER
(Danışman)

İmza
Üye _____
Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İmza
Üye _____
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep SET

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: Evli bireylerin önünde yaşam boyunca bir çok engel ve problem ortaya çıkmaktadır. Bu problemlere karşı nasıl bir cevap verdikleri kişiler arasındaki uyum ve mutlu bir evliliği belirleyen etmenlerdendir. Bununla beraber bireylerin belirledikleri bağlanma stilleri yine bu problemlerin çözümünde benimsenen yollarda yön göstericidir. Bireylerin yetişkinlik çağında benimsedikleri bağlanma stilleri temelde dört temel boyutta ele alınmaktadır. Bunlar; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, güvensiz bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olarak adlandırılmaktadır. Bu başa çıkma davranışları evli bireylerin duygu dışavurum şekilleri ile de ilişki içerisindedir. Duyguların dışavurumu, duygusal deneyimi gözlenebilir sözel ya da sözel olmayan davranışlarla aktarmaktır.

Amaç: Bu araştırmanın amacı evli bireylerin başa çıkma stratejilerinde duygu dışavurumu ve bağlanma stilleri arasındaki etkinin incelenmesidir. Bu maksatla araştırma içerisinde ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmada evli bireyler arasından basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 406 kişi üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri, İlişki Ölçekleri Anketi ve Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi IBM SPSS v.26 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tanımlayıcı istatistiksel analizler kapsamında frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri raporlanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi için sınır değer .05 olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Aktif başa çıkma üzerinde mutluluk duygusu öteki odaklı dışavurumun ($\beta=0,120$; $p<0,05$), öfke duygusu sözel dışavurumun ($\beta=0,322$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,211$; $p<0,01$) ve kayıtsız bağlanmanın ($\beta=0,245$; $p<0,01$) olumlu yönde, saplantılı bağlanmanın ($\beta=-0,172$; $p<0,01$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir. Plan yapma üzerinde mutluluk duygusu ben odaklı

dışavurumun ($\beta=0,141$; $p<0,05$), öfke duygusu sözel dışavurumun ($\beta=0,273$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,216$; $p<0,01$) ve kayıtsız bağlanmanın ($\beta=0,157$; $p<0,01$) olumlu yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir. yararlı sosyal destek kullanımı üzerinde mutluluk duygusu ben odaklı dışavurumun ($\beta=0,209$; $p<0,01$), üzüntü duygusu gizleme dışavurumunun ($\beta=0,128$; $p<0,05$), öfke duygusu misilleme ($\beta=0,119$; $p<0,05$) ve sözel dışavurumun ($\beta=0,223$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,170$; $p<0,01$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,119$; $p<0,05$) olumlu yönde, öfke duygusu serinkanlı dışavurumun ($\beta=-0,241$; $p<0,01$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir. Duygusal sosyal destek kullanımı üzerinde üzüntü duygusu gizleme dışavurumunun ($\beta=0,139$; $p<0,05$), öfke duygusu yüze yansıtma ($\beta=0,246$; $p<0,01$) ve sözel dışavurumun ($\beta=0,155$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,168$; $p<0,01$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,129$; $p<0,05$) olumlu yönde, öfke duygusu serinkanlı dışavurumun ($\beta=-0,175$; $p<0,01$) ve kayıtsız bağlanmanın ($\beta=-0,209$; $p<0,01$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir. Pozitif yeniden yorumlama üzerinde mutluluk duygusu ben odaklı dışavurumun ($\beta=0,136$; $p<0,05$), üzüntü duygusu gizleme dışavurumunun ($\beta=0,147$; $p<0,05$), öfke duygusu sözel dışavurumun ($\beta=0,315$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,143$; $p<0,01$) ve kayıtsız bağlanmanın ($\beta=0,163$; $p<0,05$) olumlu yönde, saplantılı bağlanmanın ($\beta=-0,139$; $p<0,01$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Kabullenme üzerinde üzüntü duygusu gizleme dışavurumunun ($\beta=0,218$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,138$; $p<0,05$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,131$; $p<0,05$) olumlu yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir. Şakaya vurma üzerinde mutluluk duygusu öteki odaklı dışavurumun ($\beta=0,158$; $p<0,01$), öfke duygusu serinkanlı dışavurumun ($\beta=0,181$; $p<0,01$) ve güvenli bağlanmanın ($\beta=0,213$; $p<0,01$) olumlu yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Dini olarak başa çıkma üzerinde mutluluk duygusu ben odaklı dışavurumun ($\beta=0,125$; $p<0,05$), korkulu bağlanmanın ($\beta=0,148$; $p<0,05$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,126$; $p<0,05$) olumlu yönde, öfke duygusu saldırganca dışavurumun ($\beta=-0,208$; $p<0,05$) ve güvenli bağlanmanın ($\beta=-0,138$; $p<0,05$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir. Soruna odaklanma üzerinde üzüntü duygusu yüze yansıtma dışavurumunun ($\beta=0,303$; $p<0,01$), öfke duygusu yüze yansıtma ($\beta=0,138$; $p<0,05$) ile misilleme ($\beta=0,144$; $p<0,01$) dışavurumlarının ve güvenli bağlanmanın ($\beta=0,116$; $p<0,05$) olumlu yönde, öfke duygusu serinkanlı dışavurumun ($\beta=-0,102$;

$p<0,05$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir. İnkâr üzerinde öfke duygusu misilleme ($\beta=0,141$; $p<0,05$) ile serinkanlı ($\beta=0,289$; $p<0,01$) dışavurumlarının, korkulu bağlanmanın ($\beta=0,132$; $p<0,05$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,129$; $p<0,05$) olumlu yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir. Davranışsal olarak boş verme üzerinde öfke duygusu misilleme ($\beta=0,155$; $p<0,01$) ile serinkanlı ($\beta=0,237$; $p<0,01$) dışavurumlarının, korkulu bağlanmanın ($\beta=0,146$; $p<0,05$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,229$; $p<0,01$) olumlu yönde, öfke duygusu sözel dışavurumun ($\beta=-0,255$; $p<0,05$) ise olumsuz yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir. Madde kullanımı tutumu üzerinde öfke duygusu misilleme dışavurumunun ($\beta=0,132$; $p<0,05$), korkulu bağlanmanın ($\beta=0,149$; $p<0,05$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,130$; $p<0,05$) olumlu yönde, öfke duygusu sözel dışavurumun ($\beta=-0,151$; $p<0,05$) ise olumsuz yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Sonuç: Analizler sonucunda duygu dışavurum ve başa çıkma ilişkisi açısından; mutluluk duygusu dışavurumunun sorun odaklı ve duygu odaklı işlevsel başa çıkma tutumlarını artırdığı, buna karşın öfke duygusu dışavurumunun ise işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını artırdığı tespit edilmiştir. Bağlanma stilleri ve başa çıkma ilişkisi açısından ise; güvenli bağlanmanın sorun odaklı ve duygu odaklı işlevsel başa çıkma tutumlarını artırdığı, buna karşın korkulu ve saplantılı bağlanmanın işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını artırdığı belirtilebilecektir.

Anahtar Kelimeler: Duygu dışavurum tarzları, bağlanma stilleri, başa çıkma tutumları

SUMMARY

Introduction: Many obstacles and problems arise in front of married individuals throughout life. How they respond to these problems is one of the factors that determine the harmony between people and a happy marriage. However, the attachment styles determined by the individuals are also guiding the ways adopted in solving these problems. Attachment styles adopted by individuals in adulthood are basically addressed in four basic dimensions. These; secure attachment, anxious-ambivalent attachment, insecure attachment, and avoidant attachment. These coping behaviors are also related to the emotional expression styles of married individuals. Expression of emotion is conveying emotional experience through observable verbal or nonverbal behavior.

Purpose: The aim of this study is to examine the effect of emotional expression and attachment styles on the coping strategies of married individuals. For this purpose, the relational screening model was adopted in the research.

Materials and Methods: In the study, a questionnaire was applied to 406 married individuals selected by simple random sampling method. Personal Information Form, Emotion Expression Styles Inventory, Relationship Scales Questionnaire and Coping Attitudes Assessment Scale were used as data collection tools in the study. The analysis of the data collected within the scope of the research was carried out with IBM SPSS v.26 software. In the study, frequency, percentage, mean, standard deviation, skewness and kurtosis values were reported within the scope of descriptive statistical analysis. Pearson Correlation analysis was performed to examine the relationships between the variables. In order to examine the effects of independent variables on dependent variables, Multiple Linear Regression Analyzes were performed. The cut-off value for the level of significance in the analyzes was evaluated as .05.

Results: On active coping, other-oriented expression of happiness ($\beta=0.120$; $p<0.05$), verbal expression of anger ($\beta=0.322$; $p<0.01$), secure attachment ($\beta=0.211$; $p<0, 01$) and dismissive attachment ($\beta=0.245$; $p<0.01$) had positive effects, whereas preoccupied attachment ($\beta=-0.172$; $p<0.01$) had negative and significant effects. On

planning, self-centered expression of happiness ($\beta=0.141$; $p<0.05$), verbal expression of anger ($\beta=0.273$; $p<0.01$), secure attachment ($\beta=0.216$; $p<0.01$) and Indifferent attachment ($\beta=0.157$; $p<0.01$) seems to have positive and significant effects. On the use of helpful social support, self-centered expression of happiness ($\beta=0.209$; $p<0.01$), expression of hiding sadness ($\beta=0.128$; $p<0.05$), anger sense retaliation ($\beta=0.119$; $p<0.05$) and verbal expression ($\beta=0.223$; $p<0.01$), secure attachment ($\beta=0.170$; $p<0.01$) and preoccupied attachment ($\beta=0.119$; $p<0.05$), anger feeling calm it is seen that expression ($\beta=-0.241$; $p<0.01$) has negative and significant effects. The effects of hiding sadness ($\beta=0.139$; $p<0.05$), anger expression on the face ($\beta=0.246$; $p<0.01$) and verbal expression ($\beta=0.155$; $p<0.01$) on emotional social support use. , secure attachment ($\beta=0.168$; $p<0.01$) and preoccupied attachment ($\beta=0.129$; $p<0.05$) positively correlated with calm expression of anger ($\beta=-0.175$; $p<0.01$) and dismissive attachment. ($\beta=-0.209$; $p<0.01$), it is seen to have negative and significant effects. On positive reinterpretation, self-centered expression of happiness ($\beta=0.136$; $p<0.05$), expression of hiding sadness ($\beta=0.147$; $p<0.05$), verbal expression of anger ($\beta=0.315$; $p<0.01$), secure attachment ($\beta=0.143$; $p<0.01$) and dismissive attachment ($\beta=0.163$; $p<0.05$) positively, preoccupied attachment ($\beta=-0.139$; $p<0.01$) negatively. and appears to have significant effects.

The positive and significant effects of hiding sadness ($\beta=0.218$; $p<0.01$), secure attachment ($\beta=0.138$; $p<0.05$) and preoccupied attachment ($\beta=0.131$; $p<0.05$) on acceptance. appears to be. On joking, positive feelings of other-oriented expression of happiness ($\beta=0.158$; $p<0.01$), calm expression of anger ($\beta=0.181$; $p<0.01$) and secure attachment ($\beta=0.213$; $p<0.01$) were positive. appear to have significant and significant effects.

On religious coping, the feeling of happiness was positive for self-centered expression ($\beta=0.125$; $p<0.05$), fearful attachment ($\beta=0.148$; $p<0.05$), and preoccupied attachment ($\beta=0.126$; $p<0.05$). It is seen that aggressive expression of anger ($\beta=-0.208$; $p<0.05$) and secure attachment ($\beta=-0.138$; $p<0.05$) have negative and significant effects. On focusing on the problem, the expression of sadness on the face ($\beta=0.303$; $p<0.01$), the expression of anger on the face ($\beta=0.138$; $p<0.05$) and retaliation ($\beta=0.144$; $p<0.01$) and it is seen that secure attachment ($\beta=0.116$; $p<0.05$) has positive effects, and calm expression of anger emotion ($\beta=-0.102$; $p<0.05$) has negative and significant effects. Expressions of anger over denial ($\beta=0.141$; $p<0.05$) and calm

($\beta=0.289$; $p<0.01$), fearful attachment ($\beta=0.132$; $p<0.05$) and preoccupied attachment ($\beta=0.289$; $p<0.05$) 0.129; $p<0.05$) appears to have positive and significant effects. On behavioral disregard, anger emotion retaliation ($\beta=0.155$; $p<0.01$) and calm ($\beta=0.237$; $p<0.01$) expressions, fearful attachment ($\beta=0.146$; $p<0.05$) and preoccupied attachment ($\beta=0.229$; $p<0.01$) had positive effects, and verbal expression of anger ($\beta=-0.255$; $p<0.05$) had negative and significant effects. Anger retaliation ($\beta=0.132$; $p<0.05$), fearful attachment ($\beta=0.149$; $p<0.05$) and preoccupied attachment ($\beta=0.130$; $p<0.05$) were positively related to substance use attitude. verbal expression of anger ($\beta=-0.151$; $p<0.05$) has negative and significant effects.

Conclusion: As a result of the analysis, in terms of the relationship between emotion expression and coping; It was found that expression of happiness increased problem-focused and emotion-focused functional coping attitudes, whereas expression of anger increased dysfunctional coping attitudes. In terms of attachment styles and coping relationship; It can be stated that secure attachment increases problem-focused and emotion-focused functional coping attitudes, whereas fearful and preoccupied attachment increases dysfunctional coping attitudes.

Keywords: Emotion expression styles, attachment styles, coping attitudes

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iv
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ	xii
ÖNSÖZ.....	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. BAĞLANMA STİLLERİ	4
1.1.1. Bağlanma Kuramı.....	4
1.1.1.1. Çocuklukta Bağlanma.....	6
1.1.1.2. Yetişkinlikte Bağlanma	7
1.1.2. Bağlanma Stilleri.....	9
1.1.2.1. Güvenli Bağlanma	9
1.1.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma	9
1.1.2.3. Güvensiz Bağlanma	10
1.1.2.4. Kaçınmacı Bağlanma.....	10
1.1.3. Romantik İlişkilerde ve Evlilikte Bağlanma	10
1.1.4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar	12
1.2. BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI	13
1.2.1. Stres ve Başa Çıkma.....	14
1.2.2. Başa Çıkma Bireysel Farklılıklar	17
1.2.3. Başa Çıkma Tutumları.....	18
1.2.3.1. Problem Odaklı Başa Çıkma	20
1.2.3.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma	20
1.2.4. Başa Çıkma Tutumları ile İlgili Yapılan Araştırmalar	20
1.3. DUYGU DIŞAVURUMU	23

1.3.1. Kuramsal Açıdan Duygu Dışavurumu	24
1.3.2. Duygu Dışavurumu Tarzları.....	25
1.3.2.1. Mutluluk ve Dışavurumu.....	25
1.3.2.2. Üzüntü ve Dışavurumu	26
1.3.2.3. Öfke ve Dışavurumu.....	28
1.3.3. Çift İlişkisinde Duygu Dışavurumu	29
1.3.4. Duygu Dışavurumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	30

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	33
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	34
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	34
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	34
2.3.2. Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri	35
2.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi	36
2.3.4. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği.....	36
2.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİ	38
3.2. ÖLÇEKLERİN ANALİZİ	40
3.2.1. Ölçeklerin Tanımlayıcı Değerleri.....	40
3.2.2. Güvenilirlik Analizi.....	43
3.2.3. Normal Dağılım Analizi.....	44
3.3. KORELASYON ANALİZİ	45
3.4. REGRESYON ANALİZİ	47
TARTIŞMA	59
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
KAYNAKÇA	66
EKLER.....	71

KISALTMALAR

- Akt.** : Aktaran
Çev. : Çeviren
Vb. : Ve benzeri
Vd. : Ve diğçerleri



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	38
Tablo 2. Katılımcıların Eşlerinin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	39
Tablo 3. Katılımcıların Yakın İlişkilerine Göre Dağılımı	40
Tablo 4. Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri Tanımlayıcı Değerleri	41
Tablo 5. İlişki Ölçekleri Anketi Tanımlayıcı Değerleri	42
Tablo 6. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Tanımlayıcı Değerleri ..	43
Tablo 7. Güvenilirlik Analizi Sonuçları	44
Tablo 8. Güvenilirlik Analizi Sonuçları	45
Tablo 9. Korelasyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 10. Aktif Başa Çıkma Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 11. Plan Yapma Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 12. Yararlı Sosyal Destek Kullanımı Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları	49
Tablo 13. Duygusal Sosyal Destek Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 14. Pozitif Yeniden Yorumlama Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları .	51
Tablo 15. Kabullenme Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 16. Şakaya Vurma Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 17. Dini Olarak Başa Çıkma Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 18. Soruna Odaklanma Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 19. İnkâr Tutumu Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları.....	56
Tablo 20. Davranışsal Olarak Boş Verme Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları	57
Tablo 21. Madde Kullanımı Tutumu Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları.....	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	33
--------------------------------	----



EKLER LİSTESİ

EK - A: Anket Formu	71
----------------------------------	----



ÖNSÖZ

Çalışma sürecim boyunca, her anlamda yanımda olan, büyük bir özveriyle desteğini sunan canım annem Selma ERUYUR' a, çalışmamda ve veri toplama sürecinde, her anlamda desteklerini esirgemeyen canım kardeşlerim Merve ERUYUR ve Tansu ERUYUR' a, sevgili arkadaşlarıma ve aynı şekilde desteğini esirgemeyen Ufuk OĞUR' a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım. Aynı zamanda tez danışmanım Doç. Dr. Güzin Mukaddes SEVİNÇER' e katkılarından dolayı teşekkür ederim.



GİRİŞ

Başa çıkma, kişilerin strese neden olan durum ya da olaylara yönelik geliştirmiş oldukları uyum gösterme becerilerini kapsamaktadır. Stresle baş etme, uyum gösterme süreci içerisindeki kişilerin bilişsel ve davranışsal çabalarını ortaya koyarak strese neden olan nedenleri kontrol edebilmesi ve duygularını düzenlemesi için ortaya koyulmaktadır (Compas ve ark., 2001).

Başa çıkma kavramlarını bütünleştiren en güçlü teorilerden birisinin bağlanma teorisi olduğu belirtilmektedir. Bağlanma teorisi, stresli yaşam olaylarına karşı başa çıkmada başarıyı veya başarısızlığı belirleyen önemli bir faktördür. Bağlanma stillerini yansıtan davranışların stres zamanlarında aktive olduğu göz önüne alındığında, bağlanmanın başa çıkma sürecinin dinamiklerinde yer alan önemli bir motivasyon sistemi olduğu düşünülebilir. (Schmidt, Nachtigall, Wuethrich-Martone & Strauss, 2002). Hem bağlanma hem de başa çıkma, stresli olayların bilişsel yorumları ile kendine ve başkalarına ne kadar güvenileceğine ilişkin kararları içermektedir. Bağlanma davranışlarının destekleyici bağlanma figürlerine yakınlık arayarak homeostazi korumaya yönelik olduğu ve bu nedenle bağlanma kuramının başa çıkmayı anlamada özel bir önemi olabileceği belirtilmektedir (Belizaire ve Fuertes, 2011).

Bağlanma kuramı, evlilik ilişkilerini ve evlilik ilişkisinin niteliğini açıklamada güvenilir bir kuram olarak kabul edilmektedir (Aktürk, 2010). Bağlanma örüntülerinin aile içi yaşantılardan ilk olarak akranlara ardından da eşlere aktarılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Bireylerin güvende hissetme ve bireysel gelişim gereksinimleri büyük oranda romantik ilişkiler ile karşılanabilmektedir (Broemer ve Blümle, 2000). Bireyler tarafından partnerleri, yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma objesi olarak görülmektedir. Bu noktada bağlanma tarzlarının eşler arasındaki duygu ve düşüncelerin şekillenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Uluyol, 2014).

Çift ilişkisi duyguların çalışılması için de zengin bir alandır. Çünkü bu ilişki içerisinde neşeden aşağılanmaya kadar her türlü duygu yaşanır ve farklı seviyelerde dışavurulur (Carstensen ve ark., 1995). “Duygusal deneyimi gözlenebilir sözel ya da sözel olmayan davranışlarla aktarmak” (Kennedy-Moore ve Watson, 2001) şeklinde

tanımlanan duygu dışavurumunun kişinin ihtiyaç ve isteklerini ifade etmesinin önemli bir yolu olduğu kabul edilmektedir. Eğer kişi içinde bulunduğu çift ilişkisinde partnerinin onun iyiliğini önemseydiğine, onun iyiliği için çaba gösterebileceğine inanırsa, duygusunu ifade etmenin ihtiyaçlarının karşılanması için doğru bir yol olduğuna inanır. Örneğin korkan bir insan, kendisini önemseyen bir partnerin varlığında korkusunu ifade etmenin güvenlik ve rahatlık sağlayacağını, ayrıca korku içeren uyarının ortadan kaldırılması için yardım alabileceğini düşünür. Yine böyle bir partnerin varlığında mutlu bir insan bu duygusunu dışavurmanın hem mutluluğunu artıracığını hem de kendisini mutlu eden o durumun tekrarı ya da sürekliliği için partnerinin yardımcı olabileceğini hisseder (Clark ve Finkel, 2005).

Duygu dışavurumu, hem etkili kişiler arası ilişkileri devam ettirmek için hem de kişinin ruh sağlığı için önemlidir. Yapılan araştırmalardan bazıları duygu dışavurumunu stresle başa çıkma noktasında kullanılan bir strateji olarak açıklamaktadır (Langens ve Schüler, 2005). Pek çok farklı kültürde bireyler istenmeyen ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında veya istenmeyen bir duygu durumu nedeniyle acı çekmeleri sonucunda arkadaşlarına, terapistlere, din adamlarına veya olayları yazmak amacıyla günlüklerine yönelmektedirler. Tüm bu yapılanlar temelde olumsuz duyguları azaltmayı hedeflemektedir. Bu noktada duyguların dışavurulması bireyin hem psikolojik sağlığı hem de diğerleriyle olan ilişkileri için oldukça önemli kabul edilmektedir (Camras, Kolmodin ve Chen, 2008).

Duygu dışavurum, bağlanma ve başa çıkmanın birbirleriyle yakın ilişkili olduğu görülse de literatürde üç kavramı bir arada araştırma modeline dahil eden bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı evli bireylerde eşlerin duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin başa çıkma tutumları üzerindeki etkilerini incelemektir. Birbiri ile yakın ilişkili bu üç değişkenin ilişkisini inceleyen bu araştırma ile literatüre yer alan bu boşluğa önemli bir katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın temel sorusu “Evli bireylerde eşlerin duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin başa çıkma tutumları üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Araştırma sorusuna yanıt bulmak amacıyla ilişkisel tarama modelinde yürütülen bu çalışmada, duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin her bir başa çıkma tutumu üzerindeki etkilerini incelemek için sırasıyla çoklu doğrusal regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin başa çıkma tutumları üzerindeki etkilerinin incelendiği bu çalışma evli bireylerden edinilen bilgi ve bulgularla sınırlıdır. Ayrıca, bu araştırmada bireylerin duygu dışavurum tarzları, bağlanma stilleri, başa çıkma tutumları ve sosyodemografik özellikleri ile ilgili bilgiler, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır. Bunun yanında, bu araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır. Ayrıca, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmesi istenen özellikleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır. Son olarak, araştırmaya katılan bireylerin ölçeklerde yer alan soruları eksiksiz, doğru ve objektif bir biçimde yanıtladığı varsayılmaktadır.

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın birinci bölümünde araştırma değişkenleri olan duygu dışavurum tarzları, bağlanma stilleri ve başa çıkma tutumları kavramları ele alınmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde araştırma yöntemine yönelik bilgiler sunulmuştur. Çalışmanın üçüncü bölümünde çalışma kapsamında gerçekleştirilen analizler neticesinde ulaşılan bulgular raporlanmıştır. Sonuç bölümünde ise çalışma sonuçları özet olarak verilerek tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada incelenecek olan bağlanma stilleri, başa çıkma tutumları ve duygu dışavurumu değişkenleri, ilgili literatür ışığında açıklanmaktadır.

1.1. BAĞLANMA STİLLERİ

Bu bölümde, bağlanma stillerinin açıklanması hedeflenmektedir. Bağlanma stillerinin açıklanmasından önce bağlanma kuramı ile çocukluk ve yetişkinlikte bağlanma hakkında açıklamalar yapılmaktadır. Sonrasında ise bağlanma stilleri, romantik ilişkiler ve evlilikte bağlanma ile ilgili bilgiler verilmektedir. Bölümün sonunda ise bağlanma stillerinin evlilik ilişkisindeki etkilerini inceleyen çalışmalar hakkında açıklamalar bulunmaktadır.

1.1.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Bowlby'nin bağlanma kuramı, ilk bağlanma kuramı olarak kabul edilmektedir. Bu yaklaşım, bağlanmayı "evrimsel-etoloji" bakış açısıyla açıklamaktadır. Bu bakış açısı, bebekler tarafından gerçekleştirilen bağlanmanın bakım veren (anne) ile kurduğu bağ ve güvenli ilişkinin, bebeğin tüm yaşamı boyunca işlevselliğini desteklemek adına elde ettiği içgüdü ve davranış örüntülerini oluşturduğunu ifade etmektedir (Bowlby, 1980). Bowlby (1951), bu yaklaşımı Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan raporlarla desteklemektedir. Yayınlanan raporda, bebeklerin doğum sonrasındaki ilk üç yıl boyunca bakım verenden mahrum kalmalarının, psikolojik ve fiziksel sorunlara eğilimi arttırdığı ifade edilmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde de bebeklik döneminde gerçekleşen bağlanmanın yalnızca biyolojik ihtiyaçların karşılanması ve fiziksel yakınlık kurulması adına değil güvenlik ihtiyacının da karşılanması amacıyla gerçekleştiği ifade edilmektedir (Collins ve Read, 1990).

Bakım veren ile bebek arasındaki ilişki ve uyum, bağlanmanın nasıl geliştiğini yansıtmaları açısından oldukça önem taşımaktadır. İlişkide meydana gelen herhangi bir

uyumsuzluk veya sorunun sürekli olarak tekrarlanması bebekte güvensizlik, huzursuzluk ve kaygının oluşmasına yol açmaktadır. Aynı zamanda bebek ve bakım veren arasındaki mesafenin bebeğin kaldırabileceğinden fazla olması sonucunda da bebekte sosyal çevreden soyutlanma ve kopma gözlenmesi muhtemeldir (Sümer, 2006).

Bağlanmanın gelişmesinde bazı aşamaların olduğu görülmektedir. Bu aşamalar;

- Bebeğin temel duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması ve bunun sürekliliğinin sağlanması
- Bebeğin çevreyi keşfetme sürecinde bakım veren tarafından güvenliğinin sağlanması
- Bakım veren ve bebek arasındaki ilişkinin engellenmesi veya kısıtlanması durumunda huzursuzluk ve kaygı hissedilen bebeğin güven duygusu ile karşılanması ve
- Bebeğin benlik bütünlüğünü veya fiziksel sağlığını tehdit edici bir durumla karşılaşması sonucunda bakım veren tarafından destek ve güven veren bir yaklaşımla korunması olarak ifade edilmektedir (Tanış, 2014).

Bağlanmada, ebeveynlerin fiziksel olarak var olması ve bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması ne kadar önemli ise anne baba tarafından bebeğe sunulan psikolojik destek ve bebeğin ihtiyaçlarına adapte olabilme becerisi de bir o kadar önemlidir. Bu nedenden dolayı, anne babanın bebeğe yönlendirmiş olduğu belirsizlik içeren davranışlar, olumlu dahi olsa bebek tarafından güvensizlik olarak algılanmaktadır. Belirsizlik içeren davranışların, anne-babanın fiziksel olarak bebeğin yanından kısa süreli ayrılması ile eş değer tepkiler ortaya çıkardığı ifade edilmektedir. Anne baba tarafından bebeğe sunulan belirsiz tepkiler, olumsuz davranışlara ve kaygıya yol açmaktadır. Aynı zamanda bebeğe yöneltilen tepkinin tutarlı, belirli ve net olmasına rağmen duygusal yönden tutarsız davranılması veya empatik olmayan davranışların sergilenmesi de bağlanma üzerinde olumsuz etki bırakmaktadır. Bu tarz bağlanma durumuna “bağlanmanın çözülmesi” veya “bağlanma travması” adı verilmektedir (Okşak, 2004).

1.1.1.1. Çocuklukta Bağlanma

Bebeklik döneminde meydana gelen bağlanmanın, bebekler tarafından çevresinde bulunan ve gelişigüzel belirlenen herhangi birine yönelik oluşmakta olduğu gösterilse de yapılan çalışmalar bu bakış açısının tam olarak da doğru olmadığını kanıtlar niteliktedir. Yapılan çalışmalara göre bebekler açısından en geç olarak yedinci aya kadar bağlanma gerçekleşmektedir. Oluşan bu bağlanma, bebeklerin onlardan ayrı kalmakta zorlandığı ve bu olaya karşı çıktığı bireyi bilerek ve özellikle seçmesi yoluyla oluşabilmektedir (Uzun, 2017).

Bağlanmanın oluşmasında ve bağlanma objesinin belirlenmesinde, bebekler tarafından zorluklar ve belirsizlikler karşısında olumlu bir tutum sergileyen, yapıcı tepkiler gösteren bireylerin var oluşunun önemi görülmektedir. Bebeklerin bağlanma objesini seçmesinde, olumlu tepkiler vermenin ve yapıcı olmanın pek de azımsanmayacak bir etkisinin olduğu gözlemlenmektedir (Schaffer ve Emerson, 1964). Bağlanmanın bütünüyle ortaya çıkması ise hayatının doğumdan sonraki ilk üç yıl süresince devam etmektedir (Uzun, 2017).

Bağlanmanın oluşmasının ardından belirlenen bağlanma objesinin çocuğun sosyal çevresinden uzak kalması ve çocuğun ulaşmakta zorlanacağı bir seviyeye gelmesi halinde, çocukta zaman zaman belirli duygusal farklılaşmalar ortaya çıkabilmektedir. Bu farklılaşmalar, Bowlby (2012a)'a göre, bağlanma objesinin, büyük oranda annenin olmamasına uyum göstermesi için oldukça faydalı deneyimler kazandığını kanıtlar niteliktedir.

Çocukların bağlanma objesinden ayrılmasına bağlı olarak bazı öz görülebilir tepkilerin ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. İlk başta “protesto” tepkisinin ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Protesto tepkisinde çocuklar, bağlanma objesi dışında kalan başka bir nesne tarafından sakinleştirilmeye çalışıldığında bu duruma karşı çıkmaktadır. Bu durumda sürekli olarak ağlayıp, hırçınlaşıp agresif tavırlar sergileyebilmektedir (Bowlby, 2012a).

Protesto tepkisinden sonra “umutsuzluk” meydana gelmektedir. Ağlama ve hırçınlaşma tepkisi ile bağlanma objesini geri getirmeyi başaramayan çocuk, bağlanma objesinin geri gelmesine olan inancını kaybetmeye başlamış ve yeniden ihtiyaçlarının

ve gereksinimlerinin gidermesine yönelik beklentisini kaybetmeye başlamaktadır (Bowlby, 2012a).

Çocuğun en son tepkisi ise ebeveyninden duygusal bağlamda kopmaktır. Duygusal bağlamda kopma yaşantısı, bağlanmanın giderek çözülmesine neden olmaktadır. Protesto tepkisinde oluşan kaygı ve üzüntünün ardından meydana gelen umutsuzluk ve karamsarlık duygusu öncelik olarak olumsuz bir olayı çağrıştırırsa da, bu durum çocukların bağımsız bir hale gelmesine olanak sağlar. Çocukların fiziksel ve bedensel açıdan ebeveynlerinin beklentilerini düşürerek onun geri dönüşünü ısrarla istemesinin ve beklemesinin oluşturacağı tükenmişlik duygusundan çocukları korumaktadır (Bowlby, 2012a).

Bağlanmanın olması gereken zamanda kopması, ebeveyninden uzaklaşma durumunda çocuğun hızlıca normal yaşamına adapte olmasını kolaylaştırmaktadır. Bu durumda diğer bağlanma objeleri ile oluşturacağı yakınlık için de uygun ortamı ve hazırbulunuşluğu desteklediği görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Bebeklik döneminde ortaya çıkan ve erken çocukluk döneminde gelişim gösteren bağlanmanın kalitesi, ebeveynin bebeklerin erken dönemde gereksinim hissettiği duygusal tetikleyicilere ne ölçüde adapte olabileceği ve göstermiş olduğu olumlu tepkiler ile birlikte farklılaşabilmektedir (Collins ve Read, 1990).

Anne ile bebekler arasındaki ilişkide, bebek hem kendisi hem de annesi ile ilgili pek çok bilişsel şema oluşturmaktadır (Bowlby, 2012b). Bebeklik döneminde meydana gelen bu şemalar çocukluk çağlarında da süregelmektedir. Çocukta bulunan bu şemalar, anne tarafından çocuğa sunulacak olan ve öngörülebilir tepkilere karşı çocuğun istek ve beklentilerini içeren düşüncelerden ibarettir. Aynı zamanda bu şemalar, çocuğun diğer bireyler ile olan ilişkilerinde istediği hedeflere ulaşmasına yönelik olarak kendi içerisinde geliştirmiş olduğu davranışları da şekillendirmektedir (Uluyol, 2014).

1.1.1.2. Yetişkinlikte Bağlanma

Yetişkinlik döneminde gerçekleşen bağlanma yine Bowlby'nin araştırmaları temel alınarak Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından ortaya konulmuştur. Bu çalışma yapılırken kişilerin kendilerine yönelik değerlendirme ile diğer bireylere

yönelik değerlerin araştırıldığı görülmektedir. Kişilerin bu değerlerinin olumlu veya olumsuz olarak değişebileceği ya da oluşabileceği ifade edilmektedir.

Kişilerin ortaya koyduğu bilişsel şemalar, bağlanma deneyimleri ile birlikte gelişim gösterdikleri gözlemlenmektedir. Bu deneyimler şu şekilde sıralanabilir;

- Bağlanma objesinin genel anlamda koruma ve destek beklentilerine ya da çağrılarına cevap verme açısından değerlendirip veya değerlendirilmediği
- Kişilerin kendisini, başkaları ve bilhassa bağlanma objesi tarafından yardıma gereksinim duyan biri olarak görülüp görülmediğidir (Bowlby, 1982).

Bilişsel olarak bu iki değer birbirlerinden bağımsız ve ayrıymış gibi görünse de, kişilerin içinde bulunduğu yaşantısı ile bir bütün haline gelmiş iki düşünce şekli olduğu gözlenmektedir (Uzun, 2017).

Yetişkinlerde bağlanmanın temellerini oluşturan Bartholomew ve Horowitz (1991) de bu yöntemi benimseyerek bağlanma şekillerini “benlik” ve “başkaları” modellerinden meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Kişilerin başkalarının kabul ettiği noktadan farklı bir biçimde varlığını kabullenmesi, özel bir birey olarak değer görmeye ve sevmeye kendisini layık görmesi ve benlik saygı düzeyi “olumlu benlik” sürecini meydana getirmektedir. Olumsuz benlik süreci ise benlik saygısının az olması ve bireyin devamlı olarak başkalarının onayını almaya gereksinim duyması ile bağlantılı olarak ifade edildiğini belirtmektedir.

Kişilerin, kendisi için önemli olan insanlara ulaşabilmesi ve onlara güven duyması “olumlu başkaları” bakış açısını oluşturmaktadır. Bu bakış açısı ile birlikte olumlu başkaları düşüncesine sahip olan kişiler, başkalarından yardım ve destek isteyebilmektedirler. Bu bakış açısının olumsuz olmasıyla birlikte birey, diğer bireyler ile yakın ilişkilerden uzak durmakta, sosyal ve psikolojik destek alma konusunda eksiklik yaşamakta ve diğer kişilere destek olmaktan kaçınmakta ya da bu durum karşısında tepkisiz ve kayıtsız bir tutum sergilemektedirler. Olumsuz başkaları şekline sahip olan kişilerin diğer bireylere yönelik tutumları büyük ölçüde olumsuz bir biçimde şekillenmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Literatüre bakıldığında romantik ilişkilerin yapısının anlaşılması adına bebeklik döneminde meydana gelen bağlanma stillerine bakıldığı görülmektedir. Çalışmalarda, ilişkilerin çözümlenmesi adına bebeklik döneminde karşılaşmış oldukları bağlanma stiline ve geliştirilmiş olan bağlanma örüntülerinin çok önemli bir etkisinin olduğu vurgulanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Simpson ve ark., 2003).

Çocukluk ve yetişkinlik çağında geliştirilen bağlanma örüntülerinin temelde benzer özellikleri taşıdığı ifade edilmektedir. Ancak bireylerin değer atfettikleri bağlanma objeleri döneme göre farklılaşabilmektedir. Bebeklik çağında bağlanma objesi bebeğin ihtiyaçlarını karşılayan anne veya bakım veren iken; yetişkinlik çağında bu obje bireyin romantik ilişki yaşadığı partneri veya eşi olarak değişime uğramaktadır (Çavuşoğlu, 2011; Çelik, Ekşi ve Gülsu, 2017).

1.1.2. Bağlanma Stilleri

Bireylerin yetişkinlik çağında benimsedikleri bağlanma stilleri temelde dört temel boyutta ele alınmaktadır. Bunlar; güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, güvensiz bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olarak adlandırılmaktadır. Aşağıdaki bölümde bu dört bağlanma stili ile ilgili açıklamalar bulunmaktadır.

1.1.2.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma stilini benimseyen ve bu yönde davranış örüntüleri sergileyen bireyler, yaklaşma ve bağlanma konusunda problem yaşamadan diğerleriyle bağ kurabilmektedirler. Güvenli bağlanan kişiler, çevrelerindeki insanlarla bağ kurma noktasında kaygılanmazlar ve bağlanma eylemi kişiler için bir soruna ve rahatsızlığa yol açmaz (Zvelc, 2007). Güvenli bağlanan bireyler, diğer insanlarla birlikte olmaktan endişe duymadıkları gibi yalnız başlarına vakit geçirmekten de tedirgin olmazlar (Genç, 2020).

1.1.2.2. Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Kaygılı-kararsız bağlanma stilini benimseyen ve bu yönde davranış örüntüleri sergileyen bireyler için toplumsal yaşamdaki diğer insanlarla ilişki kurmak, onlarla yakın bir bağ kurmak oldukça zorlayıcı ve güç olmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler, romantik ilişkiye karşı özlem duyarlar ve bir ilişki

içerisinde bulunmayı arzularlar. Fakat romantik ilişki partnerlerine güvenme ve onlara bağlanma ile ilgili ciddi problemlerle karşılaşmaktadırlar. Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler, çevrelerindeki bireylerle ki bu bireyler ailesinden dahi olsa, yakınlaşma yaşadıklarında rahatsızlık hissetmekte ve diğerlerinden sürekli olarak zarar görecekları doğrultusunda bir inanışa sahiptirler (Genç, 2020; Hazan ve Shaver, 1987).

1.1.2.3. Güvensiz Bağlanma

Güvensiz bağlanma stilini benimseyen ve bu yönde davranış örüntüleri sergileyen bireyler, sosyal çevresinde yer alan diğer kişiler ile duygusal yönden bir bağlanma gerçekleştirmeye yoğun bir ihtiyaç duymaktadırlar. Ancak kendileri istemelerine rağmen diğerlerinin kendileri ile yakınlaşmak istemeyeceklerine yönelik yoğun bir düşünce içerisinde dirler. Güvensiz bağlanma stilini benimseyen bireyler, tüm insanların kendisiyle duygusal bağ kurmaktan kaçındıklarını düşünmektedirler. Bu yüzden bu bireyler, ikili ilişki kurmakta ve bilhassa da romantik ilişki geliştirmekte zorlanmaktadırlar. Büyük çoğunlukla da zaten romantik ilişki kurmayı başaramamaktadırlar. Diğerleriyle yakınlaşmaları durumunda da çoğu zaman kendilerini rahatsız ve kaygılı hissetmektedirler (Genç, 2020).

1.1.2.4. Kaçınmacı Bağlanma

Kaçınmacı bağlanma stilini benimseyen ve bu yönde davranış örüntüleri sergileyen bireyler, hem romantik hem de toplumsal ilişkilerinde çoğu zaman büyük bir rahatsızlık içerisinde olurlar. Bu nedenle de ikili ilişki kurmaktan sürekli olarak kaçarlar. Bu bağlanma stilini benimseyen bireyler, kendileri ilişkilerden kaçtıkları gibi diğerlerinin de kendileri ile iletişim kurmalarına izin vermezler. Sürekli olarak karşılıklı bir biçimde bağlanmayı reddederler. Kaçınmacı bağlanma örüntüsü sergileyen bireyler genel olarak bağımsız olmayı istemekte ve her koşul ve durumda kendilerine yetebileceklerine inanmaktadırlar (Bartholomew, 1990; Genç, 2020; Sabuncuoğlu ve Berkem, 2006).

1.1.3. Romantik İlişkilerde ve Evlilikte Bağlanma

Sağlıklı ve kaliteli romantik ilişkiler ve evlilik hayatı için bebeklik ve çocukluk döneminde bireyin bakım vereni ile ilişkisinin huzurlu, yakın ve tatmin edici olması büyük bir önem arz etmektedir. Bu şekilde gelişen bir ilişkide, çocuğun ayrışması daha sağlıklı gerçekleşmekte ve güvenli bir bağlanma örüntüsü oluşturmaktadır. Güvenli

bağlanma oluşturan bireylerin ilişkilerinin de daha tatmin edici olduğu bilinmektedir. (Genç, 2020). Bununla birlikte bireyin anne ve babası ile kurmuş olduğu ilişkinin niteliği yaralayıcı ve kaygı uyandırıcı ise bireyde bağlanma örüntüleri olumsuz olarak gelişmektedir. Bu durumda bireyin ilişkileri, çocuksu, tatminsiz ve olgunluğa erişmemiş bir biçimde gelişim göstermektedir. Bu gibi durumlarda bireyin sağlıklı ayrılma yaşamadığı ve bağlanma örüntüsünü sağlıklı oluşturamadığı düşünülmektedir. Güvenli bağlanma tarzını benimsemeyen bireylerin evlilik ilişkileri başta olmak üzere yaşamlarındaki hemen her ilişkide sorunlar görülebilmektedir (Winnicott, 1965).

Bağlanma kuramına göre, yetişkinlik döneminde geliştirilen ilişkiler ile bebeklik ve çocukluk dönemindeki ilişkiler benzer örüntülere sahiptir. Bunun nedeni ise bağlanma örüntülerinin benzer tecrübelerden oluşmasıdır (Genç, 2020). Yetişkinlik döneminde geliştirilen ilişkilerin temelleri çocukluk döneminde atılmaktadır. Bebeğin ilk bağlanmayı gerçekleştirdiği birey, onun sevmeyi ve ilişki kurmayı öğrendiği kişidir. Bebeğin bu birey ile kurmuş olduğu ilişkinin niteliği, ilerleyen dönemlerde kuracağı ilişkilerin temelini oluşturmakta ve bağlanma örüntülerinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Genç, 2020).

Bireyin bağlanma tarzı, ilk bağlanmayı gerçekleştirdiği birey ile olan ilişkisi doğrultusunda gelişmektedir. Bağlanma nesnesi ile çocuk arasında oluşan ilişkinin dengeli, sürekli, güven veren ve duyarlılığa dayalı olması, güvenli bağlanmanın oluşmasında temeldir. Bu özelliklerin olması durumunda bebek kendini güvende hissetmektedir. Bebeğin kendini güvende hissetmesi, yetişkinlik döneminde kuracağı ilişkilerde de kendini tatmin ve huzur içerisinde hissetmesini sağlamaktadır. Bu şekilde yetişkinlik döneminde bireyler, ilişkilerinde sürekli bir şekilde doyum aramak yerine sağlıklı ilişkiler geliştirmektedirler (Bartholomew, 1990).

Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkinlik dönemindeki bağlantı örüntülerini iki temel boyutta tanımlamıştır. Bu bağlanma örüntüleri çoğunlukla kararlı bir yapıya sahiptir ve değişime kapalıdır. Bağlanma örüntüleri şu şekilde açıklanmaktadır;

- Seviyi hak ediyorum, sevgiye değerim.
- Sevgiyi hak etmiyorum, sevgiye layık değilim.
- İnsanlar güvenilirdir.
- İnsanlar güvenilmezdir.

Bu bağlanma biçimleri doğrultusunda kişinin kendisini ne şekilde algılayıp değerlendirdiğine dair bağımlılık ve kaçınma davranışı ortaya koydukları belirtilmektedir (Zvelc, 2010).

Bu noktada bağlanmanın bireyin tüm ilişkilerini etkilediği görülmektedir. Bu yüzden bağlanma kuramı, evlilik ilişkilerini ve evlilik ilişkisinin niteliğini açıklamada güvenilir bir kuram olarak kabul edilmektedir (Aktürk, 2010). Bağlanma örüntülerinin aile içi yaşantılardan ilk olarak akranlara ardından da eşlere aktarılmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Bireylerin güvende hissetme ve bireysel gelişim gereksinimleri büyük oranda romantik ilişkiler ile karşılanabilmektedir (Broemer ve Blümle, 2000). Bireyler tarafından partnerleri, yetişkinlik dönemlerindeki bağlanma objesi olarak görülmektedir. Bu noktada bağlanma tarzlarının eşler arasındaki duygu ve düşüncelerin şekillenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Uluyol, 2014).

1.1.4. Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Hamarta (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, depresyon, benlik saygısı, saplantılı düşünme ve bağlanma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda bağlanma tarzlarının depresyon, benlik saygısı ve saplantılı düşünme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma örüntüsüne sahip olan bireylerin, benlik saygısı düzeylerinin diğer bağlanma örüntülerine sahip olan bireylere oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma örüntülerine sahip olan üniversite öğrencilerinin ise depresyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise saplantılı bağlanma örüntüsü gerçekleştiren bireylerin saplantılı düşünme düzeylerinin güvenli ve kayıtsız bağlanan bireylere oranla daha yüksek olduğu yönündedir.

Wearden, Lambertson ve Walsh (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bağlanma tarzları, psikolojik semptom rapor etme ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 142 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda saplantılı ve korkulu bağlanma örüntülerini geliştiren bireylerin aleksitimi ve olumsuz duygulanım düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmüştür.

Özteke (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları, eş seçimlerinde rol onayan sınırlandırıcı inançları, baş etme stratejileri ve beden imgeleri ile romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 1 yıldan daha uzun süredir ilişkisi bulunan 404 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda romantik ilişkilerdeki mükemmeliyetçilik ile bağlanma, sınırlandırıcı inançlar ve baş etme yöntemleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Öztahtacı (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yetişkin bağlanma tarzları, evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 340 evli kadın üzerinden yürütölmüştür. Araştırma sonucunda evlilik doyumu ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda evlilik doyumunun bağlanma stilleri açısından farklılaştığı görölmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise bağlanma tarzlarının depresyon düzeyleri ile anlamlı bir biçimde farklılaştığı yönündedir.

West (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bağlanma tarzları ile savunma mekanizmaları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında bulunan 336 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma tarzı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde; ilkel savunma mekanizmaları ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür.

1.2. BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI

Araştırmanın bu bölümünde stres ve stresle başa çıkma tutumları ile ilgili açıklamalar alan yazın doğrultusunda verilmektedir. İlk olarak stresin ne olduğu tanımlanmakta sonrasında başa çıkma kavramı açıklanmaktadır. Ardından başa

çıkma da bireysel farklılıklar, başa çıkma tutumları açıklanmaktadır. Son olarak başa çıkma tutumları ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalar açıklanmaktadır.

1.2.1. Stres ve Başa Çıkma

Stres kavramı, “estricia” kelimesinden türemiştir (altaş ve Baltaş, 2012). Bireyle alakalı bir kavram şeklinde kabul edilmesinden önce ilk olarak mühendislik ve fizik bilimlerinde kullanılmıştır. Bu kapsamda ilk olarak 17. yy’da Robert Hooke tarafından açıklanmış ve tanımlanmıştır. Bu tanıma göre stres, “*nesne ile ona uygulanan dış kuvvet arasındaki bağ*” olarak açıklanmaktadır. Young ise fizik bilimi ile ilgilenmektedir ve stresi var olan güç, direnç olarak tanımlamaktadır (Hisli-Şahin, 2010).

İnsan ile ilgili olarak ise stres ilk kez bela, dert, keder, felaket gibi anlamlara denk gelecek bir biçimde tanımlanmıştır. Bu anlamın değişime uğraması ise 19. yy’dadır. Bu doğrultuda stres, kişinin ruhsal ve fiziksel bakımdan baskı ve zorlanmaya maruz kalması şeklinde açıklanmıştır. Günümüzde kullanıldığı anlama ise bilhassa 20. yy’ın ortalarında ulaşmış ve bu tarihten itibaren stres, psikoloji alanında literatürde yer almaya başlamıştır (Gümüşay, 1997).

Stres, insanlık tarihi incelendiğinde her zaman var olan bir durumdur fakat bu konuda yapılan açıklamalar ise netlik kazanmamıştır. Stresi açıklamak oldukça zordur. Bu durum literatürde de sıklıkla ifade edilmektedir. Stresi açıklamanın zorluğu, bireysel unsurlardan büyük oranda etkilenmesinden kaynaklanmaktadır. Bireylerin her biri kendilerine özgü stres olayları ve durumları yaşamaktadırlar. Bununla birlikte benzer yaşantılar bireyler arasında farklı stres unsurlarına yol açabilmektedir (Akman, 2004).

19. yy’a bakıldığında stresin bir takım tıbbi rahatsızlıkların nedeni olarak açıklandığı dikkat çekmektedir. Bu noktada stresin tamamen bedensel (fizyolojik) bir tepki şeklinde değerlendirildiği görülmektedir. Stres ile alakalı ilk çalışmalar Cannon tarafından yapılmıştır. Bu çalışmalarda stres, “*kan şekerinde ve oksijen seviyesinde düşme ya da aşırı soğuk gibi şartlar sonucunda vücut dengesinin bozulması*” olarak tanımlanmıştır (Köknel, 1989). Stres hakkında en geniş açıklama ve tanımlamaları ortaya koyan kişi ise Selye’dir. Selye tarafından stres, fizyolojik açıdan tanımlanmakta

ve organizmada ortaya çıkan zorlanma sebebiyle meydana gelen bir tepki olarak açıklanmaktadır (Morgan, 1991).

Stres hakkında ortaya koyulan açıklamalarda ortak bir paydada buluşmadığı görülmektedir (Güney, 2015). Stres, kişilerin gereksinimlerini karşılamalarında ya da doyumuna ulaşmak için çaba harcarken çevresel ya da bireysel nedenlerden dolayı zorluk ve engellerle karşılaşması sonucunda meydana gelen zorlanma hali şeklinde açıklanmaktadır (Geçtan, 1984). Yapılan bir diğer açıklamaya bakıldığında stresin ruhsal ve sosyolojik bağlamda meydana gelebileceği ve kişinin dengesini bozan bir durum olduğu vurgulanmaktadır. Bu noktada stresin değerlendirilmesinde kişinin ona yüklemiş olduğu anlam ve stresin yol açtığı stres düzeyinin görmezden gelinmemesi gerektiği ifade edilmektedir (Öztürk, 2001).

Stres içerisinde duygusal bir yapı barındırmaktadır. Bu nedenle anlaşılması ve açıklanması oldukça zordur. Duygusal yapılar yalnızca bir tane bakış açısı ile algılanamamakta ve açıklanamamaktadır. Gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde stresin değişik iki bakış açısı ile ele alındığı görülmektedir. Bunlardan ilki stresin kaynağının değerlendirilmesi diğeri ise stresin sonuçlarının değerlendirilmesidir. Bu iki farklı bakış açısı da stresin açıklanması noktasında zorluk yaşanmasına yol açmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Stresin açıklanmasının karmaşık ve zor bir kavram olmasının yanında strese yol açan nedenler arasında da kişilerarası bazı farklılıklar bulunmaktadır (Stranks, 2005). Benzer olay ve durumlar kişilerde farklı duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir. Yaşanılan bir durum bir kişi için mutluluk anlamına gelirken farklı bir kişi için stres duygusunu ortaya çıkartabilir. Bu doğrultuda stresin oldukça karmaşık bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Stranks (2005) da stresi bu bakış açısı ile ele almakta; “kişilerin yaşadıkları olay ya da durumlarda sergilemiş oldukları olay, durum ya da tepki ile baş etmek için kullandıkları savunma mekanizması ve uzun zaman süregelen kaygı hali” şeklinde tanımlamaktadır.

Stres, genel anlamda vücudun dengeden uzaklaşması şeklinde açıklanmaktadır (Lazarus, 1993). Stres ile ilgili gerçekleştirilen açıklamalar incelendiğinde stresin kişide huzursuzluk ve sıkıntı yaratan durum ya da olaylar karşısında meydana çıkan tepki (Aydın, 2007), kişilerin eylemleri ve diğerleriyle olan ilişkilerinde etkisi

bulunan, içsel veya dışsal uyarılara yönelik ortaya koyulan tepki (Altınok, 2009), farklı nedenlerden ortaya çıkan kişide meydana gelen sinir sisteminde bozulma, psikolojik gerilim ve dengesizlik şeklinde baş gösteren, kişinin sağlığı açısından zararlı olan durum (Kocatürk, 2006) şeklinde açıklanmaktadır.

Stres ile ilgili gerçekleştirilen açıklamalar incelendiğinde birtakım ortak unsurların olduğu dikkat çekmektedir. Bunlar; stresin bireysel bir deneyim olması, bakıcı bir talep ya da baskı neticesinde meydana gelmesi, kişinin başa çıkma yeteneklerinden ve inançlarından etkilenmesidir (Blaug, Kenyon ve Lehki, 2007).

Stres hakkında ortaya koyulan tanımlama ve açıklamalar büyük oranda stresi olumsuz bir bakış açısı ile almaktadır. Fakat stres, kişiler bakımından itici ve olumlu bir güç olarak değerlendirilmekte ve bazı noktalarda bir savunma mekanizması olarak kullanılmaktadır (Özcan, Ünal ve Çakıcı, 2014). Bu noktada stres ile başa çıkma becerileri önem kazanmaktadır.

Baş çıkma, literatürde oldukça önemli görülen ve üzerinde durulan bir kavramdır. Kişide ortaya çıkan istenmeyen etkilerin bütünüyle yok edilmesi veya azaltılması amacıyla sergilenen bilişsel tepkiler olarak ifade edilmektedir (Mena, Padilla, ve Maldonado, 1987). Kişilerin stres ile baş çıkma becerilerinin sağlıklı ve etkili olması durumunda stres sonucunda ortaya çıkan olumsuz etkileri daha az yaşadıkları bilinmektedir.

Stresin olumlu bir şekilde değerlendirilmesi ve bu doğrultuda yönetilmesi, kişinin fiziksel olarak bir savunma oluşturarak zorlukların altından kalkmasına destek sunar. Baş çıkma becerilerini geliştirme, esneklik kazanma, uyum sağlama, zorluklarla karşılaşıldığında pes etmeme, azimli ve dirençli olma stresin kişiye kazandırdığı olumlu etkilerdir. Kişilerin bu sayede performansı ve mutluluk düzeyi yükselmektedir (Conlan, 2001; Jarinto, 2010).

Araştırmaların bazıları stresin olumlu tarafı üzerinde özellikle durmakta ve yapılan olumsuz açıklamaları reddetmektedir. Bu noktada araştırmalar, stresin olumsuzluktan uzaklaşması gerektiğini, insanların yaşamlarında stresin her zaman olacağı ve bu nedenle de stresi kaçınılamaz ve olumlu bir durum olarak değerlendirip uygun bir şekilde yönlendirmesi noktasında teşvik edilmesi gerektiğini

vurgulamaktadır. Bu bakış açısında stres; gelişim, değişim, büyüme ve motivasyon için önemli bir şart şeklinde değerlendirilmektedir (Tuğrul Daş, 2000).

Stresin olumlu ve olumsuz etkisi arasındaki çizgi, kişinin bireysel gelişimi ile belirlenmektedir. Kişi, strese yol açan durum ya da olay karşısında normalden daha çok ya da az stres hissediyorsa bu durum olumsuz stres şeklinde kabul edilmektedir. Fakat kişi stresi olması gerektiği kadar yaşayıp strese yol açan durum ile başa çıkma konusunda bir motivasyon taşıyorsa bu durum olumlu stres şeklinde kabul edilmektedir (Braham, 2004). Olumsuz stres, kişinin performansının azalmasına, kendisine olan saygısının düşmesine, yetersizlik hissetmesine ve hayal kırıklığı yaşamasına sebep olmaktadır (Eğın, 2015).

1.2.2. Başa Çıkma Bireysel Farklılıklar

Kişilerin başa çıkma tutum ve davranışlarının birçok farklı unsurdan etkilendiği ifade edilmektedir. Ancak bu bölümde bazı temel unsurlardan bahsedilmektedir.

Başa çıkmayı etkileyen unsurlardan biri cinsiyet olarak ele alınmaktadır. Cinsiyet kişilerin bilişsel değerlendirme süreçleri üzerinde etkisi bulunan oldukça önemli bir unsurdur. Stresle başa çıkma davranışlarının cinsiyet değişkeni bakımından ele alındığı oldukça önemli araştırmalar bulunmaktadır. Genel anlamda değerlendirildiğinde kadın ve erkekler bir takım farklı toplumsal rollere sahiptirler. Bu roller kişilerin yaşadıkları stresin kaynağı üzerinde etkili olmakta ve bazı noktalarda da başa çıkma davranışlarını sınırlandırmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980). Gerçekleştirilen çalışmalar, kadınların etkili başa çıkma davranışları konusunda daha eksik yetiştirildiklerini ortaya koymaktadır. Bu noktada kadınlar, duygularını gizlemeleri ve aktif olmayan eylemler ortaya koymaları noktasında yönlendirilmektedir. Erkekler ise bu durumu tam tersine aktif ve problem odaklı davranma konusunda yönlendirilmektedir (Sigmon ve ark., 1995). Gerçekleştirilen farklı çalışmalarda da benzer olarak kadınların daha fazla duygu odaklı baş etme yöntemlerini tercih ettikleri görülmektedir (Ptacek ve ark., 2004; Rosario ve ark., 1988; Stone ve Neale, 1984).

Başa çıkmada ortaya çıkan farklılıklar üzerinde etkisi bulunan bir diğer unsur ise kültürel farklılıklar olarak değerlendirilmektedir. Batı kültürü genel anlamda

bağımsızlaşmaya değer vermekte ve bireyselliği önemsemektedir. Bu kültürde kişiler, kendilerini ifade etmede daha fazla aktif davranış sergilemektedir (Morling ve Fiske, 1999). Bu kişiler, problem odaklı baş etmeyi daha sık kullanırlar. Doğu toplumunda ise daha fazla birlik ve toplumsal beraberlik hakimdir. Bu nedenle bu toplumda yetişen kişiler daha fazla duygu odaklı baş etmeyi kullanmaktadır (Lam ve Zane, 2004). Elde edilen bu bulgu, yapılan farklı çalışmalar sonucunda da ortaya koyulmaktadır (Flammer ve ark., 1995; Lee ve Mason, 2014; McCarty ve ark., 1999; Morling ve Fiske, 1999; Zaff ve ark., 2002).

Stresle başa çıkma üzerinde etkisi olan bir diğer unsur ise durumun kontrol edilebilir olup olmadığıdır (Endler ve ark., 2000). Kişiler, kontrol edemeyeceklerini düşündükleri olaylar ile ilgili olarak duygu odaklı başa çıkmayı kullanmaktadırlar (Compas ve ark., 1991; Vitailano ve ark., 1990). Bu durumun sebebi problem odaklı başa çıkmanın kullanılması durumunda var olan olayın değişiminin sağlanamayacağı düşüncesidir (Folkman ve Lazarus, 1985).

1.2.3. Başa Çıkma Tutumları

Baş çıkma davranışı bireylerin yaşadıkları stresi tamamen yok etmeleri değil stresi yönetmesi ve belirli bir seviyede tutması şeklinde açıklanmaktadır (Şimşek, 2005). Yani, olumsuz etkileri olan bir stres durumunu, olumlu forma getirebilmektir. Kişiler stresle baş etmede çoğu zaman başa çıkma yöntemlerini ya da savunma mekanizmalarını kullanırlar (Morris, 2002).

Stresle başa çıkma, ortaya çıkan bir tehdide yönelik kişinin hayatta kalmasına yarayan korku neticesinde meydana gelen “savaş ya da kaç” tepkisi şeklinde açıklanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988). Bugün bakıldığında ortaya çıkan bu tehdit çoğu zaman ekonomik ya da sosyal sorunlar şeklinde bireylerin yaşamlarında var olmaktadır.

Baş çıkma, kişilerin strese neden olan durum ya da olay karşısında gösterdikleri uyum sağlama becerilerini kapsamaktadır. Kişilerin uyum sağlamada ortaya koydukları bilişsel çaba ve davranışlar ortaya koymaları sayesinde strese neden olan durumları kontrol etmeleri ve duygularını düzenlemesi için kullanılmaktadır (Compas ve ark., 2001).

Stres karşısında etkili baş etme becerileri sergileme, kişilerin psikolojik açıdan daha iyi olmalarına katkı sunar. Fakat bazı noktalarda kişiler başa çıkma davranışları sergilemek yerine daha iyi hissetmek amacıyla kaçma davranışı ortaya koyarlar (Baltaş ve Baltaş, 2012). Ancak sağlıklı olarak kabul edilen stres ile baş etme noktasında davranış örüntüleri ortaya koymaktadır. Strese yol açan durumlar bireylerin bütün yaşamları süresince karşılıklarına çıkmaktadır. Bu nedenle bireylerin başa çıkma becerilerini geliştirmesi önemlidir (Yıldırım, 1991).

Stresle başa çıkma Billings ve Moos tarafından ortaya koyulan yaklaşımda problem odaklı baş etmede etkisi bulunan üç temel unsura dikkat çekilmiştir. Bunlar; kaçma, aktif davranışsal ve aktif bilişsel şeklinde isimlendirilmiştir. Bu bakış açısında kaçma, duygu odaklı baş etmenin davranışsal bir unsuru şeklinde kabul edilmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2004).

Baş çıkma Pearlin ve Schooler (1978) tarafından üç basamakta ele alınmıştır. Birinci basamak kişinin strese yol açan durumu, kendisi için zorlayıcı olan bir yaşam durumuna dönüşmeden tespit edip kontrol altına almasıdır. İkinci basamak kontrol edilemeyen durumun yaşanması halinde strese yol açmasının önüne geçmek adına çaba harcamaktır. Bu basamakta ortaya koyulan çaba, yaşanan durum ile alakalıdır. Üçüncü basamakta ise kişi stresi yaşamakta ve yaşanan stresin kontrol altına alınması için çaba gösterilmektedir.

Endler ve Parker (1990) da baş etmeyi üç unsurda ele almaktadır. İlki görev odaklı baş etmedir. Bu durumda bireyler planlama yapar ve eyleme geçer. İkincisi duygu odaklı baş etmedir. Bu durumda bireyler, duygusal tepkiler ile ilgilenirler ve hayal kurarlar. Üçüncüsü ise kaçınmadır. Bu durumda bireyler, sorun yaratan durumları düşünmek ve hissetmekten uzaklaşırlar.

Stresle baş etmeyi açıklayan bir diğer kuramcı ise Freud'dur. Freud stresle baş etmeyi, kişiyi zorlayan, tehdit eden ya da kişiye zarar veren durum ya da olaylardan kişinin kaçınması şeklinde açıklamaktadır. Stres yaşadıkları zaman kişiler bir takım savunma tepkileri ortaya koymaktadırlar. Bu sayede kişiler kendilerine stres yaratan durumları azaltır ya da ortadan kaldırırlar (Tomar, 2002).

Stresle başa çıkma konusunda kabul edilen en yaygın yaklaşımlardan bir tanesi Folkman ve Lazarus (1980) tarafından ortaya koyulmuştur. Bunlar; duyg ve problem odaklı başa çıkmadır.

1.2.3.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Bu başa çıkma yaklaşımda kişilerin sorunlarına çözüm üretmeleri için doğrudan eyleme geçmesi ve bir davranış sergilemesi görülmektedir. Bu noktada problem odaklı başa çıkma davranışında etkili sorun çözme ve yüzleşme davranışları yer almaktadır (Folkman ve ark., 1986; Partlak, 2003).

1.2.3.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Bu başa çıkma yaklaşımı, bireyleri strese sürükleyen durum sonucunda meydana gelen olumsuz ve zorlayıcı duyguların azaltılması ya da yok edilmesi için kişinin çaba göstermesi şeklinde açıklanmaktadır. Bu başa çıkma yaklaşımda aktiften ziyade bireyler pasif bir durumda başa çıkma sergilerler. Kendini bastırma, kabullenme, sosyal destek ve kabullenme gibi davranışlar, duygu odaklı başa çıkma davranışlarından bazılarıdır (Folkman ve ark., 1986; Partlak, 2003).

1.2.4. Başa Çıkma Tutumları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Graham ve Conoley (2006) tarafından yürütülen bir çalışmada, aile içinde strese neden olan konular ile bunların evlilik kalitesine olan etkisi incelenmiştir. Çalışma, stres-adaptasyon teorisi temelinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, eşlerinin olumsuz tavırları karşısında yapıcı davranan eşlerin bulunduğu ailelerde yaşanan stres düzeyi düşük gözlenirken, evlilik kalitesinin de görece daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada sorunlu evliliğe sahip olduğu düşünülen çiftlerin evliliklerindeki ilişki kalitesinin düşük olduğu gözlenmiştir. Yanı sıra, evlilik stresi konusunda daha iyi uyum gösteren çiftlerin, ilişkilerinde yaşadıkları sorunları daha iyi çözümleyebildikleri, sorunlarla başa çıkma becerilerini daha iyi kullanabildikleri, yapılan çalışma sonuçlarında gözlenmiştir. Araştırmacılar çalışmada ulaşılan sonuçlar bağlamında, evlilikte yaşanan strese ilişkin çiftlerin ne kadar çok başa çıkma stratejisi sergilerse, evliliklerini daha dayanıklı hale getirebilecekleri, bu şekilde uzun soluklu bir ilişkiyi devam ettirebilecekleri görüşünde olduklarını ifade etmişlerdir.

Eşleri depresyon tedavisi gören bireylerin sorunlarla başa çıkma stratejilerini inceleyen Spangenberg ve Theron (1999), anksiyete, evlilik uyumsuzluğu, depresyon ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Çalışmada her iki eşin de anksiyete yaşadığı durumlarda depresyon görülme sıklığının arttığı, yanı sıra bu şekildeki eşlerin evlilik uyumlarının düştüğü, evliliklerinde daha sık uyumsuzluklar yaşadıkları gözlenmiştir. Çalışmada ulaşılan bir başka bulguya göre, kaçınmacı başa çıkma stratejilerini kullanma durumuyla anksiyete yaşama arasında güçlü ilişkiler gözlenirken, böyle durumlarda evlilik uyumunun ise düştüğü gözlenmiştir.

243 çiftin katıldığı, Hong Kong' ta yürütülen bir araştırmada çalışan bireylerden oluşan ailelerin aile içi rol çatışmaları ve psikolojik sağlık durumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada ulaşılan bulgular incelendiğinde, eşlerin yaşadıkları sorunlar karşısında birbirlerine destek olma, stresle ve ilgili sorunlarla başa çıkma stratejilerini kullanmada katkı sunmaları ve birlikte çalışmaları, evlilikte yaşanan sorunların azaltılmasında veya çözümünde etkili olabildiği görülmektedir. Katılımcıların iş kaynaklı aşırı stres yaşadıkları durumlarda aile içi çatışmaların sıklığının ve şiddetinin arttığı gözlenmiştir. Bulgulara göre aile içinde iş kaynaklı yaşanan stresin ve çatışmanın aynı zamanda iş doyumunu da olumsuz etkilediği gözlenmiştir. Diğer taraftan iş doyumunun düşmesi ile evlilik doyumunu arasında bir ilişki gözlenmemiştir (Aryee, Luk, Leung ve Lo, 1999).

Lev-Wiesel (1998) tarafından yürütülen çalışmada, evli bireylerin eşlerinin sorunlarla mücadele etme becerilerini nasıl algıladıkları ve bu algının evlilikleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada eşlerin yaşadıkları yaşam şartlarının zorluk derecesinin artmasıyla stresle başa çıkma becerilerinin nasıl kullanıldığı ve evliliklerinde ne düzeyde etkiye sahip olduğu konusunda diğer eşin algısının incelenmesi amaçlanmıştır. Ulaşılan bulgulara göre, kocalarının stres ve ilgili sorunlarla başa çıkma stratejilerini yeterli gören kadınların evliliklerinden yaşadıkları doyumun daha yüksek olduğu, evlilik kalitelerinin daha iyi düzeyde olduğu gözlenmiştir. Erkekler açısından eşlerinin sorunlarla başa çıkma stratejilerini kullanma durumları ile evlilik doyumları ve evliliğin niteliği konusundaki görüşleri arasında benzer bir ilişki gözlenmemiştir. Araştırmacıya göre, evliliklerde erkeklerin sorun çözme konusunda daha aktif ve becerikli olması beklenirken, kadınlara yönelik, erkekler kadar beklenti duyulmamasının bu sonuçlara yol açmış olabileceği değerlendirilebilir. Araştırmada ulaşılan bu bulgulara göre, kocalarının stresle ve

sorunlarla başa çıkma becerilerini yüksek düzeyde algılayan kadınlar kendilerini daha güvende hissetmekte, o nedenle evliliğe ilişkin bakışlarının da olumlu olduğu ve evlilik doyumlarının arttığı söylenebilir. Araştırmaya katılan kadınlar, erkeklerin sorunları çözerken kendilerinden destek alma gereksinimi içerisinde olduklarını düşündükleri, bunun da evliliğin beklenen bir özelliği olduğunu kabul ettikleri, böylece evlilik ilişkilerinin olumlu anlamda geliştiğini düşündüklerini araştırmacıya hissettirmişlerdir.

Erkek ve kadınların stresle başa çıkma durumları arasındaki farklılıkları inceleyen bir başka araştırmada Bouchard, ve diğerlerine (1998) göre, erkekler stresle başa çıkma konusunda inkar konusuna daha fazla yönelirken, kadınlar ise aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları, hem uzaklaşma hem de kaçınma davranışlarını erkeklere göre daha çok sergiledikleri çalışmada gözlenmiştir.

Araştırmada ulaşılan bir diğer bulguya göre, sorun temelli başa çıkma stratejilerinin evliliklerde işe koşulması evlilik uyumunu olumlu olarak etkilemektedir. Sonuçlara göre, kimi durumlarda erkeklerin kullandıkları sorunlarla başa çıkma stratejileri kimi zaman da kadınların kullandıkları stratejiler evliliğin kalitesi ve evlilik doyumunu üzerinde olumsuz etkide bulunabilmektedir.

Bouchard (1998), tarafından yürütülen bir çalışmada strese neden olan olaylar ile stresle başa çıkma becerilerinin evlilik doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada ulaşılan bulgulara, stresle başa çıkma stratejilerinin kullanım durumunun erkek ve kadınların evlilik doyumları üzerinde oldukça etkili olduğunu göstermiştir. Yanı sıra stresle başa çıkma ve sorunları çözme konusunda cinsiyet farkı gözlenmiş, kadın ve erkeklerin farklı stratejileri kullanmayı tercih ettikleri görülmüştür. Erkekler evlilikte yaşanan sorunlar karşısında inkar etmeyi kadınlar ise daha çok sorundan kaçınmayı ve eşe karşı mesafe koymayı tercih etmektedirler.

Ptacek ve Dodge (1995), tarafından yürütülen bir çalışmada, evli bireylerin sorunlarla başa çıkma stratejilerinin birbirine benzeme durumunun artmasıyla birlikte, evlilik doyumlarının da yükseldiği gözlenmiştir. Davranış kalıplarının benzer olmasının olumlu bir etki bıraktığı düşünülebilir. Araştırmacı, bireyler stresle mücadele ederken, eşlerinin de benzer yollarla sorunları çözmeye çalıştıklarını

gözlemediklerinde eşlerine karşı olumlu duygularının güçlendiği, bunun da evlilik ilişkisinin niteliğini artırdığı görüşüne ulaşmıştır.

1.3. DUYGU DIŞAVURUMU

Duygular hakkında ortaya koyulan psikolojik açıklamalar ve yaklaşımlar duyguların sosyal görünüşlerini ihmal etmişlerdir. Ancak Charles Darwin tarafından ortaya koyulan “İnsanlarda ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi” isimli araştırmada duyguların hem sosyal tarafı hem de dışavurumu ele alınmıştır. Bu çalışma duygu dışavurumunun ele alındığı ilk çalışma olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada duyguların evrimsel olarak işlevselliği üzerinde durulmuş ve kişilerin yüzlerinde ne şekilde yansıdığı ayrıntılı olarak tasvir edilmiştir (Darwin, 1872; 2001). Yapılan bu çalışmanın üzerinden uzun bir süre geçmesine rağmen yapılan çalışmalar hala sürdürülmekte ve var olan 6 temel duygunun sözel olmadan ne şekilde aktarıldığı incelenmektedir (Ekman, 2003; Hall ve Matsumoto, 2004).

Duyguların dışavurulması “*duygusal deneyimi gözlenebilir sözel ya da sözel olmayan davranışlarla aktarmak*” olarak tanımlanmaktadır (Kennedy-Moore ve Watson, 2001). Bir diğer açıklamada ise duygu dışavurumu, “*bir duyguya tipik olarak eşlik eden gülme, ağlama, surat asma gibi davranışsal (yüz ifadesi, postür) değişimler*” olarak belirtilmiştir (Gross ve John, 1997).

Duygu dışavurumu, bireyin farkında olduğu veya olmadığı zaman dilimlerinde yaşanabilir. Bu noktada bu dışavurum birey tarafından kısmen kontrol edilebilmekte veya birey tarafından ifade edilmesi planlanabilmektedir. Duyguların ifade edilmesi içsel süreçler ve dış çevre arasında bir köprü işlevi görmektedir (Kennedy-Moore ve Watson, 1999).

Bireylerin yaşadıkları duygusal süreçlerin sözel olan ve olmayan davranışlar ile ortaya koyulması; duygunun türü, duygusal tepki ortaya çıkartan yaşantının yapısı ve sosyal ortam ile bağlantılıdır (Lee ve Wagner, 2002). Duygu dışavurumu ve ortaya çıkan eylemlerin ne anlam ifade ettiği sosyal iletişim sürecinde önem arz etmektedir. Ortaya koyulan duygular, çevredeki diğer bireylerin bu duygular ile ilgili farkındalık kazanmasına katkı sunar. Bu sayede bireyler arası ilişkiler düzenlenebilir (Kennedy-Moore ve Watson, 1999).

Yapılan araştırmalardan bazıları duygu dışavurumunu stresle başa çıkma noktasında kullanılan bir strateji olarak açıklamaktadır (Langens ve Schuler, 2005). Pek çok farklı kültürde bireyler istenmeyen ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında veya istenmeyen bir duygu durumu nedeniyle acı çekmeleri sonucunda arkadaşlarına, terapistlere, din adamlarına veya olayları yazmak amacıyla günlüklerine yönelmektedirler. Tüm bu yapılanlar temelde olumsuz duyguları azaltmayı hedeflemektedir. Bu noktada duyguların dışavurulması bireyin hem psikolojik sağlığı hem de diğerleriyle olan ilişkileri için oldukça önemli kabul edilmektedir (Camras, Kolmodin ve Chen, 2008).

1.3.1. Kuramsal Açıdan Duygu Dışavurumu

Gelişimsel etkileşimsel yaklaşım tarafından duygular, bilişsel bakış açısıyla doğasından kaynaklı olarak bireylerarası iletişime odaklanmakta ve duyguları gelişimsel açıdan ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre duygular, atfetme sürecine katkıda bulunan yapılandırılmış bilgiler şeklinde kabul edilmektedir. Bu noktada duygu, bir çeşit biliş ve bilgi olarak değerlendirilmektedir. Yaklaşıma göre bazı varsayımlar ilk olarak yapılandırılan bilgi kaynakları şeklinde bireylerin bilişlerinde var olmaktadır. Bireyin kendisi ve çevresiyle alakalı bilgi işleme noktasında yapmış oldukları atıflar bu varsayımlara dayanmaktadır. Kişiler bu duygu ve düşünceleri, tecrübeleri ve sözel ifadeleri ile etiketlemeyi ve anlamayı öğrenmektedirler (Yelsma ve Marrow, 2003).

Sosyal bilgi yaklaşımının temelini bakıldığında sosyal-işlevsel duygu kuramının olduğu görülmektedir. Bu yaklaşım, dışavurulan duyguların çevredeki diğer bireylere bilgi taşıdığını vurgulamaktadır. Bu noktada duyguların dışavurum süreci, bireylerin diğerleriyle olan ilişkileri ne şekilde etkilediğine, maruz kalan bireyin motivasyonuna ve bilgi işleme becerilerine bağlı olarak değişim göstermektedir (Vankleef, 2009). Bireyler, diğer insanların duygu dışavurum süreçlerine bağlı olarak onların davranışları, tutumları, duyguları ve niyetleri ile ilgili bazı öngörülerde bulunabilirler. Bu sayede de bu kişilerle olan sosyal etkileşim süreçlerini tekrar gözden geçirme ve düzenleme fırsatı bulurlar (Keltner ve Haidt, 1999). Bu doğrultuda ortaya koyulan öngörüler, bir döngü içerisinde duygu dışavurumunun hedeflediği bireyin eylemlerini de etkileyebilmektedir. Öfke ifadesine maruz kalan bir birey bu durum sonucunda yanlış yapmış olduğu noktaları anlayabilir

ve bu noktada özür dileme davranışı sergileyebilir veya bir birey mutluluk ifadesine maruz kaldıysa birey her şeyin yolunda olduğuna dair bir çıkarım yapar ve bu zamana kadar sergilediği davranışları sürdürme noktasında bir motivasyon geliştirir.

Diğer insanların duygu dışavurumları sonucunda gerçekleştirilen çıkarımlar ve ortaya koyulan duygusal tepkiler yalnızca bilgiyi işleme süreçleri sonucunda değil kültürel normlar, dışavuruma maruz kalan kişi veya durum gibi ilişkisel ve sosyal unsurlarla da bağlantılıdır. Bu unsurlar algılanan dışavurumun olaya uygunluğunu ve devamında da amacın davranışsal olarak ortaya çıkan tepkilerini etkilemektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde bu yaklaşımlar, öncelikle duygunun bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerindeki etkinin anlaşılması noktasında önemli katkılar sunmaktadır. Bununla birlikte her bir bilgi duyguların her birinin özgün bir bilgi barındırdığını ortaya koymaktadır. Son olarak ise duyguların dışavurulmasının bireyler arası ilişkilerde maruz kalan bireyin bilgi işleme süreci ve sosyal ilişkisel unsurlar olmak üzere iki aracı kullanarak etkili olmaktadır (Vankleef, 2009).

1.3.2. Duygu Dışavurumu Tarzları

1.3.2.1. Mutluluk ve Dışavurumu

Yapılan çalışmalar incelendiğinde pozitif duyguların istenmeyen/olumsuz duygular kadar yaygın olarak ele alınmadığı dikkat çekmektedir. İstenmeyen duygular, baş edilmesi gerekli olan, kurtulması gereken veya etkilerinin minimum seviyeye getirilmesi hedeflenen duygulardır. Bu nedenle araştırmacılar, pozitif duygulardan ziyade istenmeyen duyguların anlaşılması üzerinde yoğunlaşmıştır (Strongman, 1996).

Pozitif duyguların genel olarak yeterli düzeyde çalışmamasının bir diğer sebebi ise psikolojik sorunlara odaklanan psikoloji geleneği ile bağlantılıdır. İstenmeyen duyguların yoğun olması sonucunda, bu duygular süreklilik arz ettiğinde ve bağlama uygun olmadıklarında hem kişi için hem de toplum için önemli problemler ortaya çıkarmaları sebebiyle çalışmacıların ilgisini çekmektedir (Fredrickson, 2004).

Bireylerin yaşadıkları olumlu duygular ise onların kendilerini iyi hissetmelerine katkı sunmaktadır. Fakat bu iyi hissetme durumu yalnızca o an hissedilen olumlu duygunun vermiş olduğu bir anlık iyilik durumundan ibaret olmamaktadır. Bu duygular bireyin bilişsel süreçlerinde yer bulurlar ve gelecek için de bireyin daha iyi hissetmesi için bazı mekanizmaları eyleme geçirirler (Fredrickson ve Joiner, 2002).

Mutluluk duygusunun dışarı aktarılması gülümseme ve diğer olumlu yüz ifadeleri ile aktarılmaktadır. Mutlu bireylerin sosyal ilişkilerinde daha dışadönük bir tavır takındıkları, diğer insanlarla iletişim kurmaya açık oldukları ve hissetmiş oldukları olumlu duyguları diğer bireylere aktarma isteği duydukları ifade edilmektedir. Bireyler doğal bir sürecin gereği olarak ilişki içerisinde buldukları diğer kişilere mutluluk duygularını yansıtırlar ve bu duygunun kendilerine ne ifade ettiğini açıklarlar (Guerrero ve Floyd, 2008).

Yapılan bir araştırmada bireylerin üzüntü, öfke, sevgi ve mutluluk duygularının ifadesi incelenmiş ve araştırma sonucunda kişilerin en fazla ifade ettikleri duygunun mutluluk olduğu görülmüştür (Dosser, Balswick ve Halverson, 1983). Benzer şekilde yapılan bir diğer çalışmada da bireylerin dışavurdukları beş temel duygunun içerisinde (kaygı, öfke, neşe, mutluluk ve korku) mutluluğun en fazla ifade edilen duygu olduğu tespit edilmiştir (Clark ve Finkel, 2005). Bununla birlikte kadınların neşe ve mutluluk hislerini erkeklere göre daha yoğun bir biçimde yaşadıkları ve daha çok ifade ettikleri görülmektedir (Alexander ve Wood, 2000). Yapılan araştırmalar mutluluğun belirtilmesinin ilişkisel süreçlerde hoşlanmayı arttırdığını ortaya koymaktadır (Clark ve Taraban, 1991).

1.3.2.2. Üzüntü ve Dışavurumu

Üzüntü, bireylerin evrensel açıdan yaşamış olduğu bilinen duygulardan bir tanesidir. Üzüntü duygusunun açıklanmasında “hayal kırıklığı, elem, hüzün, keder” gibi pek çok sözcük kullanılabilir. Duyguların dışavurulmasında ortaya koyulan tüm eylemlerin taşıdığı pek çok mesaj bulunmaktadır. Üzüntü ise “*Acı çekiyorum, bana yardım et ve beni rahatlat*” mesajını barındırmaktadır (Ekman, 2003).

Bireyler üzgün olduklarında bu hissettikleri duyguyu farklı davranışlarla dışa vurmaktadırlar. Bireylerin bazıları üzgün hissettiklerinde geri çekilmeyi tercih ederler, yalnızlığı yeğlerler ve diğerleri tarafından üzgün oldukları anlaşılmasını istemezler. Bazıları ise üzgün hissettiklerinde ağlama davranışı ortaya koyarlar. Ağlama eylemini tetikleyen olay veya durumlar değişiklik göstermektedir ancak kişiler çoğu zaman ağlamalarının ardından kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmektedirler. Üzüntü duygusu yüz hareketleri ile de dışa vurulabilmektedir. Bireyler üzgün hissettiklerinde bazı tipik yüz ifadeleri ortaya koyarlar (Ekman, 2003).

Bireylerin her biri her bir duygu için kendilerine has farklı dışavurum tarzları benimsemektedirler. Bireyler, tecrübe ettikleri duyguyu çoğu zaman diğer bireylerin de kendileri gibi yaşadıklarını düşünebilmektedirler. Ancak bazı durumlarda ise kendi yaşadıkları duyguların ve ifade tarzlarının mutlak doğru olduğunu düşünebilmektedirler.

Fakat bireyler, üzüntülerinin ne kadar süre zarfında dışa vuracakları, bu durumun ne kadar süreceği, kedere ne şekilde ve zamanda dönüşeceği gibi noktalarda farklı özellikler sergilemektedirler. Bu sebeple bireylerin kendilerine has dışa vurum tarzlarının olduğunu ve bu tarzların diğerlerine oranla nasıl farklılık gösterdiği ve bu duyguya yol açan yaşam durumlarında iletişim hatalarını daha iyi fark etmeleri konusunda destek olabilir (Ekman, 2003).

Üzüntü duygusu ile sağlıklı bir biçimde baş edebilme olumlu sosyal yeterlilik ile bağlantılıdır. Cinsiyet fark etmeksizin, üzüntü duygusu ile etkin bir biçimde baş edebilen kişiler, üzüntü duygularını sözel bir biçimde ortaya koymayı seçerler veya bilişsel yeniden düzenleme süreçleri ile içerisinde oldukları durumu değiştirmeye yönelik girişimde bulunmayı seçerler (Rivers ve ark., 2007).

Üzüntü bilhassa bireyler arası çatışma noktasında dışavurma, yakın ilişkileri devam ettirme noktasında oldukça önemli bir rol üstlenmektedir. Bunun nedeni öfkenin dışavurumuna kıyasla üzüntünün ortaya koyulması diğer tarafta empatik bir bakış açısının gelişme ihtimalini yükseltmektedir. Aynı zamanda üzüntü duygusu fiziksel olarak da bireyin yavaşlamasına yol açması nedeniyle çatışmanın artmasında ve alevlenmesinde öncü olan savaşıma veya saldırıya gibi dürtülerin bastırılmasına katkı sunabilmektedir (Sanford ve Rowatt, 2004).

1.3.2.3. *Öfke ve Dışavurumu*

Öfke ve öfkeli olma ile alakalı yapılar son zamanlarda sıklıkla dikkat çeken konular arasında yer almaktadır. Öfke duygusunun dışa vurulması, bireyin öfke duygusuna tepki vermek adına kullanmış olduğu özel teknikler ve eylemlerdir. Bireyler, öfkeli hissettiklerinde duygularını ya bastırma ya da dışa vurma eğiliminde olmaktadır (Hogan ve Linden, 2004).

Öfke duygusunun dışa vurulmasında benimsenen tarzlar süreklilik içerisinde değişkenlik göstermektedir. Öfke; şiddet içeren eylemler, sert bir yüz ifadesi, bağırma gibi dışa yansıyan ve dürtüsel ifadelerle ortaya koyulur. Fakat öfkelenen birey, yaşamış olduğu duyguya dair çevreden de gözlenebilen ifadeler ortaya koymazsa öfke gözle görülmeyebilir (Kashani ve ark., 1995).

Öfkenin sözel olarak saldırgan bir biçimde açığa vurulması oldukça yaygın olarak görülmektedir. Fakat istenmeyen ve problemlili bir davranış olarak kabul edilmektedir. Bu durumun yaygın olarak görülmesinin nedeni ise öfkenin sadece ses veya sözcüklerle ifade edilmesinin daha kolay olmasıdır. Diğerlerine yönelik dışa vurulan öfke, ağır bir biçimde diğerlerini kırabilir ve karşılıklı olarak saldırganlık içeren tepkilerin sergilenmesine veya alevlenmesine neden olabilir (Smits, de Boeck ve Vansteelandt, 2004). Bu noktada yapılan araştırmalar bireylerin partnerleriyle çatışma içeren bir etkileşim sergilediklerinde öfke becerilerini düzenleme becerilerinin zayıf olmasının etkileşim sürecinde daha yoğun olarak öfkelendikleri veya öfkeli davranışlar ortaya koyduklarını göstermektedir (Carrere ve ark., 2005).

Öfke duygusunun sözel olarak ortaya koyulmaması, olayın hemen ardından ortaya çıkabilecek problemleri engellemesi nedeniyle bazı avantajlar doğurabilir fakat bir taraftan bakıldığında da sağlık problemleri gibi farklı problemleri meydana getirebilir (Smits ve ark., 2004). Bu noktada öfkenin yapıcı olan bir yolla ifade edilebilmesi, ikili ilişkilerde oldukça önemli bir beceri olarak kabul edilmektedir (Kennedy-Moore ve Watson, 1999).

Öfke duygusu bilhassa diğerleriyle olan ilişkilerde oldukça belirleyici ve temel bir duygudur. Yapılan araştırmalar düşük evlilik doyumu ile bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Johnson, 2002). Bununla birlikte çiftlerin öfke duygularını aktarma biçimleri de evlilik doyumu ile bağlantılıdır. Yıkıcı saldırganlık olarak ifade edilen durum bireylere ve ilişkilere zarar vermektedir. Fakat problem çözme veya kendini açma gibi aktif ve yapıcı davranışlar evlilik doyumunu olumlu etkilemektedir (Guerrero, La Valley ve Farinelli, 2008).

Partner arasında ortaya çıkan öfke duygusu ve düşmanca tutumlar, evlilikten sağlanan doyumu olumsuz etkilemektedir. Fakat hem erkeklerin hem de kadınların evlilik doyumu üzerinde doğrudan etkisi olan tek unsur ise kadının öfkesidir. Bu noktada kadının öfke duygusunun yoğunluğu arttıkça erkekler tarafından hissedilen çatışma da artmakta ve bu doğrultuda da evlilikten sağlanan doyum azalmaktadır (Baron ve ark., 2007).

1.3.3. Çift İlişkisinde Duygu Dışavurumu

Duygu dışavurumu kavramı sayesinde kırk yıldan fazla bir süredir psikiyatrik hastalığın seyirinde sosyal çevrenin etkisi çalışılmıştır (Humbeeck ve ark., 2002). Bu sebeple duygu dışavurumu ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok klinik örneklem ve aileleri üzerine olmuştur (Arslantaş ve ark., 2009; Ebrinç, Çetin ve Seçil, 2001; Tüzer ve ark., 2003). Bununla birlikte bir çok araştırma duygu dışavurumunun kişiler arası etkileşimde de önemli bir yeri olduğunu savunmaktadır (Carstensen ve ark., 1995; Civan, 2011).

Çift ilişkisi duyguların çalışılması için zengin bir alandır. Çünkü bu ilişki içerisinde neşeden aşağılanmaya kadar her türlü duygu yaşanır ve duygusal iletişimde uzlaşım mutlu evliliklerin önemli bir belirleyicisidir (Carstensen ve ark., 1995). İkili ilişki içinde duygularını dışavurma eğiliminde olma her iki eşin de ilişkiyle ilgili memnuniyet ve memnuniyetsizliğini etkileyebilir. Sevgi, şefkat, kırılganlık, zayıflık gibi duyguların dışavurumu ilişkide karşılıklı güven ve samimiyet hissi meydana getirirken; öfke gibi duyguların dışavurumu, hayal kırıklığı yaşatılması, kötü sözler ve davranışların kullanılması da ilişkide sıkıntılara ve memnuniyetsizliğe neden olur (Lavee ve Ben-Ari, 2004).

Duygu dışavurumunun kişinin ihtiyaç ve isteklerini ifade etmesinin önemli bir yolu olduğu kabul edilmektedir. Eğer kişi içinde bulunduğu çift ilişkisinde partnerinin onun iyiliğini önemseydiğine, onun iyiliği için çaba gösterebileceğine inanırsa, duygusunu ifade etmenin ihtiyaçlarının karşılanması için doğru bir yol olduğuna inanır. Örneğin korkan bir insan, kendisini önemseyen bir partnerin varlığında korkusunu ifade etmenin güvenlik ve rahatlık sağlayacağını, ayrıca korku içeren uyarının ortadan kaldırılması için yardım alabileceğini düşünür. Yine böyle bir partnerin varlığında mutlu bir insan bu duygusunu dışavurmanın hem mutluluğunu artıracaklarını hem de kendisini mutlu eden o durumun tekrarı ya da sürekliliği için partnerinin yardımı olabileceğini hisseder (Clark ve Finkel, 2005). Dolayısıyla duyguların ifade edilmesi, bireyin sadece kendi isteğiyle değil, duygusunu ifade edeceği kişi ya da kişilerin kendisine verdiği değeri hissetmesiyle de bağlantılıdır. Bu yüzden duygu dışavurumunun sosyal etkileşimde önemli bir yeri olduğu ve ilişkileri iyileştirdiğini kabul etmekle beraber bir kısır döngü içerisinde iyi ilişkilerin de insanların daha dışavurumcu olmalarına izin verdiği görülmektedir. Dolayısıyla çift ilişkisi içinde bireylerin duygularını dışavurum biçimlerinin çift uyumunu etkileyebileceği, bununla beraber ilişkideki uyumun bireylerin dışavurumculuğu üzerinde etkili olabileceği söylenebilir.

1.3.4. Duygu Dışavurumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bazı araştırmacılar insanların diğerlerine seçici bir şekilde duygularını ifade ettiklerini savunmaktadır. Örneğin, geriye dönük raporlar, günlükler gibi çeşitli metodolojik yöntemleri kullanan çoğu çalışma duyguların daha çok ebeveynler, aile üyeleri, iyi arkadaşlar ve romantik ilişki içinde bulunulan kişilerle paylaşıldığını, nadiren bu daire dışındaki kişilere duyguların ifade edildiğini savunuyor (Fitness, 2000; Zeman ve Garber, 1996).

Bağlanma stilleri ve duygu dışavurumu arasındaki ilişkiyi çalışan Feeney ilk araştırmasında (1995) evli olmayan çiftlerle çalıştı ve güvenli bağlanan kadınların öfke, üzüntü ve anksiyetelerini, güvenli bağlanan erkeklerin ise üzüntü ve anksiyete duygularını daha az bastırdıklarını rapor etti (akt. Clark ve Finkel, 2005). Evli bir örnekleme çalıştığı ikinci araştırmasında (1999) yine güvenli bağlanan çiftlerin öfke, anksiyete, mutluluk ve sevgi duygularını daha az kontrol altında tutma ya da bastırma eğiliminde oldukları rapor edildi. Uyumlu ve uyumsuz çiftler karşılaştırıldığında

uyumsuz çiftlerde öfke, hor görme, korku, üzüntü, tikslenme vb. negatif duygulanımların daha fazla ve karşılıklı olduğu, araştırmaların elde ettiği tutarlı bir bulgudur (Gottman ve Levenson, 1988).

Komarovsky (1962, 1976) işçi sınıfından çiftlerle yaptığı çalışmasında erkeklerin duygularını dışavurmadıklarını, kendilerini ifşa etmediklerini ve eşleriyle çoğu şeyleri konuşmadıklarını buldu (aktaran Gottman ve Levenson, 1988). Gottman ve Levenson ise (1988) bu araştırmadan elde edilen verileri kullanarak evlilik memnuniyetiyle kendini açma arasındaki bağlantıyı inceledi. Sonuçlar hem kadınlar hem de erkekler için anlamlı çıktı. Her ikisi de mutlu evliliklerde kendileri açarken, mutsuz evliliklerde kendileri açmıyorlardı.

Komarovsky ' nin çalışmasında ayrıca kadınların, eşlerini ailelerini ve akrabalarını içeren daha geniş bir destek alanına sahipken erkeklerin kendilerini sadece eşlerine açtıkları bulundu. Bu da erkeklerin eşlerine göre daha küçük, daha konsantre bir sosyal hayatları olduğunu gösteriyor. Mutlu evliliklerde erkeklerin kendilerini açmaları eşleri ile sınırlı iken mutsuz evliliklerde erkeklerin kendilerini açmadıklarını görölmektedir. Bu bulgu erkeklerin bütün bağlamlarda kendilerini açmadıklarını değil, sadece kendilerini açmalarının evliliklerindeki duygusal iklime yüksek oranda bağlı olduğunu anlatmaktadır. Kadınların davranışları ise evlilik memnuniyetiyle birincil derecede bağlantılı değil, daha çok bağlamla daha uyumlu olarak ortaya çıkmaktadır (Gottman ve Levenson, 1988).

Lavee ve Ben-Ari (2004) duygu dışavurumu ve nevroizm üzerine yaptıkları çalışmalarında nevroizm ve duygu dışavurumu arasında anlamlı bağlantı olduğunu gözlemlemiştir. Sonuçlar nevroizmi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre negatif duygularını daha fazla göstermeye eğilimli olduklarını göstermiştir. Ayrıca duygusal dışavurum ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide erkeklerin evlilik ilişkisine verdiği değer ne kendi ne de eşlerinin duygu dışavurumuyla bağlantılı bulunurken, kadınların evlilik kalitesini algılayışları hem kendilerinin hem de eşlerinin dışavurumuyla pozitif olarak bağlantılı bulunmuştur. Öyleyse, kadınlar ve erkekler evlilikte duygusal dışavuruma atfettikleri önem açısından farklılaşmaktadır.

Carstensen ve arkadaşları (1995) çalışmalarında duygu dışavurumuyla ilgili çiftin yaşı ve evliliklerinin süresiyle bağlantılı önemli farklılıklar ortaya koymuştur.

Yaşlı çiftlerin, orta yaşlı çiftlerden daha az negatif ve daha fazla sıcakkanlı oldukları bulgulanmıştır. Çalışmanın genel bir sonucu olan negatif duygulanım ve evlilik mutsuzluğu arasındaki ilişkinin ise orta yaşlı ve yaşlıların uzun süren evliliklerinde bile devamlılığını sürdürdüğü görülmüştür. Mutsuz evliliklerdeki negatif duygusal dışavurumun, yaşın ya da evlilik süresinin bir sonucu olarak zamanla azalacağı öngörülmesine rağmen araştırma bulgularına göre otuz beş yılı aşmış evliliklerde bile negatif duyguların dışavurumu ile evlilik mutsuzluğu arasındaki bağlantının güçlü olduğu görülmüştür.

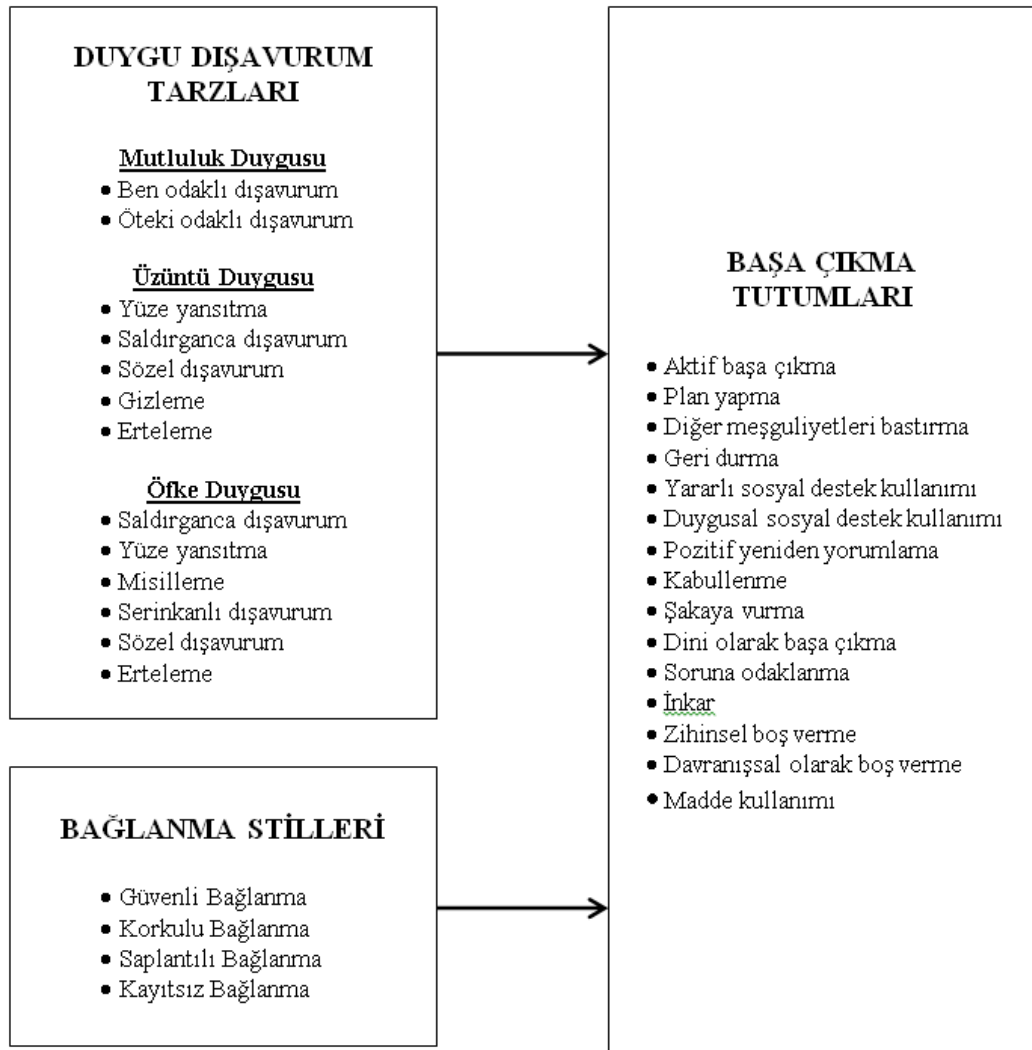


İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada, birden fazla değişkenin birlikte değişimini ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan “ilişkisel tarama modeli” (Karasar, 2004) benimsenmiştir. Çalışma kapsamında geliştirilen araştırma modeli Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma Modeli

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın evrenini evli bireyler oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında toplam 407 katılımcıdan veri toplanmış ancak toplanan verilerin ilk incelemesinde bir katılımcının eğitim durumunu “okuma yazma bilmiyor” olarak işaretlemiş olması nedeniyle ilgili katılımcı araştırmadan dışlanarak analizlere dâhil edilmemiştir. Bu çerçevede, araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan toplam 406 evli katılımcı oluşturmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan bir anket formu hazırlanmıştır. Anket formunun birinci bölümünde Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümünde Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri, üçüncü bölümünde İlişki Ölçekleri Anketi, dördüncü bölümünde ise Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği yer almaktadır. Anket formunda yer alan ölçeklere ilişkin açıklamalar müteakip maddelerde sunulmuştur.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine yönelik toplam 14 soru yer almaktadır. Bu bölümde yer alan sorulardan birisi katılımcıların ekonomik durumlarını ölçmeye yöneliktir. Burada katılımcıların objektif olarak gelir durumları değil, sübjektif olarak gelir durumlarını nasıl algıladıklarının ölçülmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede diğer birçok çalışmada (Işık & Koçak, 2014; Koçak, 2016; Pesen & Mayda, 2020; Sarıkaya & Gemalmaz, 2021) da kullanıldığı gibi gelir durumu algısı alt, orta ve üst olmak üzere üç kategoriye ayrılarak katılımcılardan kendilerini hangi grupta algıladıklarını belirtmeleri istenmiştir.

2.3.2. Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri

Katılımcıların duygu dışavurum tarzlarını ölçmek amacıyla Araz ve Erkuş (2014) tarafından geliştirilen Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri (DDTE) kullanılmıştır. DDTE; 8 madde içeren Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği, 19 madde içeren Üzüntü Dışavurum Tarzı Ölçeği ve 23 madde içeren Öfke Dışavurum Tarzı Ölçeği olmak üzere üç farklı ölçekten ve toplam 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 4'lü Likert tipi ile ölçülmektedir (1=Hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Genellikle, 4=Her zaman). Her ölçek, o duyguya ilişkin farklı birer dışavurum tarzını gösteren alt ölçeklerden meydana gelmektedir. Her alt ölçeğin toplam puanındaki artış, ilgili dışavurum tarzının da arttığının göstergesidir.

Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği: Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, dörder soru içeren Ben Odaklı Dışavurum ve Öteki Odaklı Dışavurum olmak üzere toplam iki alt ölçek içermektedir. Analizlerde ölçeğin toplam puanı kullanılabildiği gibi alt ölçeklerden alınan puanlar da kullanılabilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı, Ben Odaklı Dışavurum alt ölçeği için $\alpha=.74$; Öteki Odaklı Dışavurum alt ölçeği için ise $\alpha=.81$ olarak bildirilmiştir (Araz ve Erkuş, 2014).

Üzüntü Dışavurum Tarzı Ölçeği: Üzüntü Dışavurum Tarzı Ölçeği toplam 19 madde içermektedir. Ölçek; 4 maddelik Yüze Yansıtma, 4 maddelik Saldırganca Dışavurum, 4 maddelik Sözel Dışavurum, 4 maddelik Gizleme ve 3 maddelik Erteleme olmak üzere toplam 5 alt ölçek içermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla .80, .75, .73, .63, .62 olarak bildirilmiştir (Araz ve Erkuş, 2014).

Öfke Dışavurum Tarzı Ölçeği: Öfke Dışavurum Tarzı Ölçeği toplam 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; 4 maddelik Saldırganca Dışavurum, 5 maddelik Yüze Yansıtma, 3 maddelik Misilleme, 4 maddelik Serinkanlı Dışavurum, 4 maddelik Sözel Dışavurum ve 3 maddelik Erteleme olmak üzere toplam 6 alt ölçeği içermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla sırasıyla .79, .75, .77, .65, .62, .59 olarak bildirilmiştir (Araz ve Erkuş, 2014).

2.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlama çalışması Sümer ve Güngör (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. 30 maddeden oluşan ölçek, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma olmak üzere dört boyut içermektedir. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Ankette bulunan 30 maddenin 17'si dört bağlanma stiline belirlenmesi için kullanılmakta, diğer maddeler ise Collins ve Read (1990)'in yakınlık, dayanma ve kaygı olarak ifade edilen 3 faktörünü ölçmektedir. Ölçek maddeleri 7'li Likert tipinde hazırlanmıştır (1=Beni hiç tanımlamıyor; 7=Tamamıyla beni tanımlıyor). Alt boyutların ortalamasının hesaplanmasıyla ilgili bağlanma stiline puanı elde edilmektedir. Böylece, alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Bu yolla elde edilen sürekli puanlar katılımcıları bağlanma stilleri içerisinde gruplandırmak için de kullanılmaktadır. Gruplandırma sürecinde her bir katılımcı, en yüksek puana sahip olduğu bağlanma kategorisine atanmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin test tekrar test güvenilirliğinin .54 ve .78 arasında, iç tutarlık katsayısının ise .27 ve .61 alfa değerleri arasında değiştiği bildirilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999).

2.3.4. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Baş Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından geliştirilmiş ve Ağargün vd. (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçek 60 soru ve 15 alt ölçekten (1. Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, 2. Zihinsel boş verme, 3. Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, 4. Yararlı sosyal destek kullanımı, 5. Aktif başa çıkma, 6. İnkâr, 7. Dini olarak başa çıkma, 8. Şakaya vurma, 9. Davranışsal olarak boş verme, 10. Geri durma, 11. Duygusal sosyal destek kullanımı, 12. Madde kullanımı, 13. Kabullenme, 14. Diğer meşguliyetleri bastırma, 15. Plan yapma) oluşmaktadır. Her alt ölçek dörder sorudan oluşmakta ve bu alt ölçeklerin her biri ayrı bir başa çıkma tutumu hakkında bilgi vermektedir. Katılımcılardan, 60 farklı durumu 4'lü Likert tipindeki bir ölçekle (1=Asla böyle bir şey yapmam; 2=Çok az böyle yaparım; 3=Orta derecede böyle

yaparım; 4=Çoğunlukla böyle yaparım) yanıtladıkları istenmektedir. Sonuç olarak alt ölçeklerden alınacak puanların yüksekliği hangi başa çıkma tutumunun kişi tarafından daha çok kullanıldığı hakkında yorum yapma imkanı vermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değeri $\alpha=0.79$ olarak bildirilmiştir (Ağargün vd., 2005).

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Çalışma kapsamında öncelikle İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Komisyon Raporu alınmıştır. Veri toplama aşamasında ise katılımcılardan Gönüllü Katılım Beyan Formu alınmıştır. Araştırmada çalışmanın konusu gereği evli kişilere ulaşılmıştır. Covid-19 süreci nedeni ile verilerin toplanmasında online olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde araştırmacı en ulaşılabilir örnekleme ulaşarak veri toplamayı hedeflemektedir.

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi IBM SPSS v.26 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tanımlayıcı istatistiksel analizler kapsamında frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri raporlanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla ise Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi için sınır değer .05 olarak değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK BİLGİLERİ

Katılımcılarının kişisel bilgi formunda yer alan sorulara verdikleri yanıtların frekans ve yüzde değerlerini içeren tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişken	Değer	N	%
Yaş	20-25	2	,5
	26-30	47	11,6
	31-35	101	24,9
	36-40	108	26,6
	41-55	145	35,7
	56-65	3	,7
Cinsiyet	Kadın	321	79,1
	Erkek	85	20,9
Eğitim Durumu	İlkokul	16	3,9
	Ortaokul	21	5,2
	Lise	96	23,6
	Üniversite	209	51,4
	Lisansüstü	64	15,7
Meslek	Kamu	180	44,3
	Özel sektör	53	13,1
	Serbest meslek	35	8,6
	Emekli	10	2,5
	Çalışmıyor	128	31,5
Sizce hangi sosyoekonomik gelir düzeyine sahipsiniz?	Alt	53	13,1
	Orta	337	83,0
	Üst	16	3,9
Yaşamınızın Çoğunluğunu Geçirdiğiniz Bölge	Marmara	265	65,3
	Ege	38	9,4
	İç Anadolu	30	7,4
	Karadeniz	26	6,4
	Akdeniz	21	5,2
	Doğu Anadolu	16	3,9
	Güneydoğu Anadolu	10	2,5

Tablo 1 incelendiğinde örneklemin çoğunluğunun 41-55 yaş aralığında (n=145; %35,7), kadın (n=321; %79,1), üniversite mezunu (n=209; %51,5), kamuda çalışan (n=180; %44,3), gelir durumunu orta düzeyde olarak algılayan (n=337; %83,0) ve yaşamının çoğunluğunu Marmara bölgesinde geçiren (n=265; %65,3) katılımcılardan oluştuğu görülmektedir.

Katılımcılarının eşlerine ilişkin sorulara verdikleri yanıtların frekans ve yüzde değerlerini içeren tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Eşlerinin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Değişken	Değer	N	%
Eğitim Durumu	İlkokul	13	3,2
	Ortaokul	27	6,7
	Lise	111	27,3
	Üniversite	215	53,0
	Lisansüstü	40	9,9
Meslek	Kamu	122	30,0
	Özel sektör	122	30,0
	Serbest meslek	105	25,9
	Emekli	18	4,4
	Çalışmıyor	39	9,6
Kaç yıldır evlisiniz	0-5 yıl	82	20,2
	6-10 yıl	77	19,0
	11-15 yıl	114	28,1
	16-20 yıl	82	20,2
	21 ve üstü	51	12,6
Tanışma şekliniz	Flört	220	54,2
	Arkadaş aracılığıyla	98	24,1
	Görücü usulü	68	16,7
	İnternette tanışarak	20	4,9
Eşinizle aranızdaki yaş farkı	0-5 yaş	332	81,8
	6-10 yaş	62	15,3
	11-15 yaş	11	2,7
	16 yaş ve üstü	1	,2

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun eşlerinin üniversite mezunu (n=215; %53,0), kamuda çalışan (n=122; %30), 11-15 yıldır evli (n=114; %28,1), eşiyle flört ederek tanışan (n=220; %54,2) ve eşleri ile aralarında 0-5 yaş farkı (n=332; %81,8) olduğu görülmektedir.

Katılımcılarının yakın ilişkilerine yönelik sorulara verdikleri yanıtların frekans ve yüzde değerlerini içeren tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Yakın İlişkilerine Göre Dağılımı

Değişken	Değer	N	%
Eşinizin size olan ilgisini nasıl değerlendirirsiniz?	İlgisiz	34	8,4
	Yeterince ilgili	281	69,2
	Aşırı ilgili	91	22,4
Annelerinizin size olan ilgisini nasıl değerlendirirsiniz?	İlgisiz	29	7,1
	Yeterince ilgili	293	72,2
	Aşırı ilgili	84	20,7
Babanızın size olan ilgisini nasıl değerlendirirsiniz?	İlgisiz	59	14,5
	Yeterince ilgili	283	69,7
	Aşırı ilgili	64	15,8

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun eşleri (n=281; %69,2), anneleri (n=293; %72,2) ve babaları (n=283; %69,7) ile olan ilişkilerini yeterince ilgili olarak değerlendirdikleri görülmektedir.

3.2. ÖLÇEKLERİN ANALİZİ

3.2.1. Ölçeklerin Tanımlayıcı Değerleri

Katılımcılarının Duygu Dışavurum Tarzları Envanterine verdikleri yanıtların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlerini içeren tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri Tanımlayıcı Değerleri

	Değişken	Ort.	ss	Min.	Maks.
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	3,77	0,38	2,00	4,00
	Öteki odaklı dışavurum	3,33	0,58	1,50	4,00
Üzüntü	Yüze yansıtma	3,01	0,68	1,00	4,00
	Saldırganca dışavurum	1,20	0,41	1,00	4,00
	Sözel dışavurum	2,99	0,68	1,00	4,00
	Gizleme	2,04	0,65	1,00	4,00
	Erteleme	2,38	0,73	1,00	4,00
	Saldırganca dışavurum	1,19	0,44	1,00	4,00
Öfke	Yüze yansıtma	2,59	0,72	1,00	4,00
	Misilleme	1,95	0,78	1,00	4,00
	Serinkanlı dışavurum	1,79	0,64	1,00	4,00
	Sözel dışavurum	3,00	0,68	1,00	4,00
	Erteleme	2,17	0,68	1,00	4,00
	Saldırganca dışavurum	1,19	0,44	1,00	4,00

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların mutluluk dışavurum tarzlarından hem ben odaklı dışavurum ($\bar{x}=3,77$; $ss=0,38$) hem de öteki odaklı dışavurum ($\bar{x}=3,33$; $ss=0,53$) seviyelerinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Üzüntü dışavurum tarzları incelendiğinde saldırganca dışavurumun en düşük ($\bar{x}=1,20$; $ss=0,41$), yüze yansıtmanın ise en yüksek ($\bar{x}=3,01$; $ss=0,68$) seviyeye sahip olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile katılımcıların üzüntülerini en az saldırganca en çok ise yüzlerine yansıtarak dışavurduğu belirtilebilecektir. Öfke dışavurum tarzları incelendiğinde ise saldırganca dışavurumun en düşük ($\bar{x}=1,19$; $ss=0,44$), sözel dışavurumun ise en yüksek ($\bar{x}=3,00$; $ss=0,68$) seviyeye sahip olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile katılımcıların öfkelerini en az saldırganca en çok ise sözel olarak dışavurduğu belirtilebilecektir.

Katılımcılarının İlişki Ölçekleri Anketine verdikleri yanıtların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlerini içeren tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. İlişki Ölçekleri Anketi Tanımlayıcı Değerleri

Değişken	Ort.	ss	Min.	Maks.
Güvenli Bağlanma	4,26	0,98	1,60	7,00
Korkulu Bağlanma	4,14	1,34	1,00	7,00
Saplantılı Bağlanma	3,71	0,99	1,00	7,00
Kayıtsız Bağlanma	4,60	1,09	1,00	7,00

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların tüm bağlanma stili seviyelerinin ortalama düzeyde olduğu görülmektedir. Bunun yanında, katılımcıların saplantılı bağlanma stili seviyesinin ($\bar{x}=3,71$; $ss=0,99$) en düşük, kayıtsız bağlanma stili seviyesinin ($\bar{x}=4,60$; $ss=1,09$) ise en yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile katılımcıların en az saplantılı bağlanma stiline en çok ise kayıtsız bağlanma stiline sahip oldukları belirtilebilecektir.

Katılımcılarının Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeğine verdikleri yanıtların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerlerini içeren tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği Tanımlayıcı Değerleri

Değişken	Ort.	ss	Min.	Maks.
Aktif başa çıkma	3,13	0,59	1,00	4,00
Plan yapma	3,22	0,58	1,00	4,00
Diğer meşguliyetleri bastırma	2,67	0,55	1,00	4,00
Geri durma	2,38	0,55	1,00	4,00
Yararlı sosyal destek kullanımı	3,08	0,76	1,00	4,00
Duygusal sosyal destek kullanımı	2,89	0,71	1,00	4,00
Pozitif yeniden yorumlama	3,37	0,49	1,25	4,00
Kabullenme	2,45	0,67	1,00	4,00
Şakaya vurma	1,91	0,77	1,00	4,00
Dini olarak başa çıkma	3,00	0,97	1,00	4,00
Soruna odaklanma	3,04	0,63	1,00	4,00
İnkar	1,55	0,68	1,00	4,00
Zihinsel boş verme	2,38	0,67	1,00	4,00
Davranışsal olarak boş verme	1,60	0,66	1,00	4,00
Madde kullanımı	1,34	0,71	1,00	4,00

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların en düşük seviyeli başa çıkma tutumunun madde kullanımı ($\bar{x}=1,34$; $ss=0,99$), en yüksek seviyeli başa çıkma tutumunun ise pozitif yeniden yorumlama ($\bar{x}=3,37$; $ss=0,49$) olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile katılımcıların olumsuz olaylar karşısında başa çıkma stratejisi olarak en az madde kullanımına yöneldikleri en çok ise olumlu olarak yeniden değerlendirmeyi benimsedikleri belirtilebilecektir.

3.2.2. Güvenilirlik Analizi

Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi neticesinde ilişki ölçekleri anketi güvenli bağlanma boyutunun 2 ve 5. maddeleri, saplantılı bağlanma boyutunun 4. maddesi ve başa çıkma tutumları ölçeği kabullenme boyutu 3. maddesinin boyutların güvenilirliğini önemli ölçüde düşürdüğü görüldüğünden anılan bu dört madde ölçekten çıkarılmıştır. Bunun yanında öfke dışavurum tarzı ölçeğinin erteleme boyutu ile başa çıkma tutumları ölçeğinin diğer meşguliyetleri bastırma, geri durma ve zihinsel boş verme boyutlarının güvenilirlik katsayılarının ölçeklerden madde çıkarılsa bile 0,4'ten düşük olduğu görüldüğünden araştırma kapsamında dahil edilmemesine karar verilmiştir. Sonuç olarak, araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik seviyelerini incelemek maksadıyla hesaplanan Cronbach Alpha (α) değerleri Tablo

7’de sunulmuştur. Tablo 7’de yer alan güvenilirlik katsayıları incelendiğinde ölçeklerin güvenilir oldukları ifade edilebilecektir.

Tablo 7. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Değişken	Cronbach Alpha (α)
Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği	Ben odaklı dışavurum	0,761
	Öteki odaklı dışavurum	0,766
Üzüntü Dışavurum Tarzı Ölçeği	Yüze yansıtma	0,781
	Saldırganca dışavurum	0,781
	Sözel dışavurum	0,797
	Gizleme	0,679
	Erteleme	0,646
Öfke Dışavurum Tarzı Ölçeği	Saldırganca dışavurum	0,810
	Yüze yansıtma	0,807
	Misilleme	0,804
	Serinkanlı dışavurum	0,772
	Sözel dışavurum	0,774
İlişki Ölçekleri Anketi	Güvenli Bağlanma	0,654
	Korkulu Bağlanma	0,670
	Saplantılı Bağlanma	0,613
	Kayıtsız Bağlanma	0,663
Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği	Aktif başa çıkma	0,641
	Plan yapma	0,675
	Yararlı sosyal destek kullanımı	0,834
	Duygusal sosyal destek kullanımı	0,731
	Pozitif yeniden yorumlama	0,634
	Kabullenme	0,666
	Şakaya vurma	0,824
	Dini olarak başa çıkma	0,933
	Soruna odaklanma	0,655
	İnkar	0,790
Davranışsal olarak boş verme	0,765	
Madde kullanımı	0,945	

3.2.3. Normal Dağılım Analizi

Araştırma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 8’de sunulmuştur. Farklı kaynaklarda, verilerin normal dağılım gösterdiğinin ifade edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında (Leech, Barrett ve Morgan, 2005), -1,5 ile +1,5 arasında (Tabachnick vd., 2013), -2 ile +2 arasında (Schutz ve Gessaroli, 1993) ve -3 ile +3 (Kline, 1998; Kalaycı, 2016) arasında olması

gerektiğinin belirtildiği görülmektedir. Sonuç olarak verilerin normal dağılıma uyduğu görülmüş ve araştırmada parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır.

Tablo 8. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği	Ben odaklı dışavurum	-1,934	1,936
	Öteki odaklı dışavurum	-,616	-,400
Üzüntü Dışavurum Tarzı Ölçeği	Yüze yansıtma	-,434	-,315
	Saldırganca dışavurum	2,641	1,815
	Sözel dışavurum	-,459	-,344
	Gizleme	,450	-,021
	Erteleme	,095	-,434
Öfke Dışavurum Tarzı Ölçeği	Saldırganca dışavurum	2,646	1,684
	Yüze yansıtma	,002	-,552
	Misilleme	,727	,010
	Serinkanlı dışavurum	,812	,521
	Sözel dışavurum	-,264	-,587
İlişki Ölçekleri Anketi	Güvenli Bağlanma	,022	-,607
	Korkulu Bağlanma	-,064	-,552
	Saplantılı Bağlanma	,170	-,270
	Kayıtsız Bağlanma	-,219	,391
Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği	Aktif başa çıkma	-,618	,446
	Plan yapma	-,697	,532
	Yararlı sosyal destek kullanımı	-,756	,165
	Duygusal sosyal destek kullanımı	-,259	-,590
	Pozitif yeniden yorumlama	-,820	,919
	Kabullenme	,085	-,730
	Şakaya vurma	,663	-,386
	Dini olarak başa çıkma	-,769	-,577
	Soruna odaklanma	-,339	-,281
	İnkar	1,470	1,743
Davranışsal olarak boş verme	1,237	1,212	
Madde kullanımı	2,284	2,469	

3.3. KORELASYON ANALİZİ

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur. Genel olarak değişkenler arasındaki anlamlı ilişkilerin seviyesinin düşük olduğu görülmektedir. Bunun yanında en güçlü ilişkinin üzüntü yüze yansıtma ile soruna odaklanma arasında olduğu ($r=0,504$; $p<0,01$) görülmektedir.

Tablo 9. Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1. Ben odaklı dışavurum	1																											
2. Öteki odaklı dışavurum	,582**	1																										
3. Yüze yansıtma	,173**	,109*	1																									
4. Saldırganca dışavurum	-0,031	0,018	,226**	1																								
5. Sözel dışavurum	,175**	,199**	,250**	0,016	1																							
6. Gizleme	-0,029	0,059	,114*	-0,062	-,225**	1																						
7. Erteleme	0,019	,114*	,214**	0,071	-0,031	,520**	1																					
8. Saldırganca dışavurum	0,020	0,035	,218**	,864**	-0,009	-0,038	0,033	1																				
9. Yüze yansıtma	,143**	0,085	,716**	,316**	0,087	0,043	,128**	,345**	1																			
10. Misilleme	-0,059	-0,033	,323**	,420**	-0,005	-0,045	0,075	,434**	,509**	1																		
11. Serinkanlı dışavurum	0,029	,104*	-,119*	-0,088	-,174**	,521**	,294**	-0,096	-,176**	-,147**	1																	
12. Sözel dışavurum	,244**	,177**	,150**	-0,095	,667**	-,140**	-0,090	-0,075	,103*	-0,041	-0,091	1																
13. Güvenli Bağlanma	,133**	0,084	0,087	0,043	-0,023	0,037	0,019	0,035	,136**	,103*	0,015	0,008	1															
14. Korkulu Bağlanma	-0,029	-0,019	,190**	0,041	0,049	,196**	,221**	0,043	,114*	0,038	,187**	0,030	-,295**	1														
15. Saplantılı Bağlanma	0,047	0,096	,262**	0,063	-0,075	,227**	,228**	0,093	,246**	,152**	,130**	-0,071	,397**	,244**	1													
16. Kayıtsız Bağlanma	0,034	0,034	,217**	,182**	0,047	,148**	,187**	,184**	,232**	,211**	,110*	0,007	-,128**	,591**	,220**	1												
17. Aktif başa çıkma	,287**	,262**	,155**	0,025	,332**	-0,049	0,032	0,039	,162**	0,049	-0,006	,420**	,166**	-0,011	-0,038	,169**	1											
18. Plan yapma	,285**	,209**	,197**	0,068	,295**	-0,029	0,000	0,059	,210**	0,055	-0,078	,370**	,228**	-0,014	0,073	,123*	,680**	1										
19. Yararlı sosyal destek	,283**	,171**	,210**	0,014	,258**	-0,013	0,035	0,041	,222**	,153**	-,198**	,318**	,263**	-0,047	,190**	0,015	,419**	,487**	1									
20. Duygusal sosyal destek	,203**	,153**	,272**	0,040	,166**	0,035	0,039	0,061	,339**	,173**	-,159**	,227**	,281**	-0,049	,230**	-0,092	,343**	,347**	,764**	1								
21. Pozitif yeniden yorumlama	,282**	,228**	,134**	-0,074	,272**	0,078	0,048	-0,072	0,088	-0,034	0,016	,385**	,108*	0,016	-0,035	,113*	,589**	,563**	,405**	,286**	1							
22. Kabullenme	0,030	0,042	,098*	0,036	0,026	,184**	0,067	0,039	,136**	,119*	0,069	0,041	,176**	,120*	,243**	,150**	0,065	0,032	,221**	,273**	,182**	1						
23. Şakaya vurma	0,051	,165**	-0,051	,112*	-0,071	,189**	,142**	,124*	0,007	,106*	,243**	-0,046	,245**	-0,031	,163**	0,016	,153**	0,090	,157**	,164**	,203**	,184**	1					
24. Dini olarak başa çıkma	,158**	,165**	0,071	-0,018	,100*	0,075	,099*	-0,059	0,026	-0,055	0,097	0,075	-,106*	,207**	,108*	,107*	0,076	0,057	,144**	,213**	,250**	,220**	-0,003	1				
25. Soruna odaklanma	,204**	,147**	,504**	,140**	,175**	-0,061	0,086	,147**	,491**	,332**	-,193**	,180**	,199**	0,043	,207**	,165**	,280**	,275**	,437**	,499**	,199**	,162**	0,047	,155**	1			
26. İnkâr	-0,054	0,072	-0,008	0,086	-0,049	,275**	,218**	,101*	-0,022	,106*	,367**	-0,089	0,076	,203**	,239**	,145**	-0,026	-,176**	-0,018	0,076	0,054	,331**	,459**	,163**	-0,022	1		
27. Davranışsal boş verme	-,163**	-0,073	0,003	,108*	-,139**	,286**	,254**	,117*	0,042	,167**	,321**	-,187**	0,083	,228**	,326**	,151**	-,285**	-,286**	-0,046	0,064	-,188**	,408**	,284**	0,087	0,003	,641**	1	
28. Madde kullanımı	-0,096	-0,060	0,079	,288**	-0,092	0,048	0,075	,286**	,145**	,249**	0,072	-,173**	,132**	,120*	,225**	0,091	-,133**	-,133**	-0,044	0,065	-,137**	,181**	,308**	-,160**	0,076	,407**	,501**	1

* p<0,05; ** p<0,01

3.4. REGRESYON ANALİZİ

Bu çalışmada evli bireylerde eşlerin duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin başa çıkma tutumları üzerindeki etkilerini incelemek amaçlanmaktadır. Bu kapsamda duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin her bir başa çıkma tutumu üzerindeki etkilerini incelemek maksadıyla sırasıyla regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin aktif başa çıkma tutumu üzerindeki etkilerini incelemek maksadıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu Tablo 10’da sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde aktif başa çıkma üzerinde mutluluk duygusu öteki odaklı dışavurumun ($\beta=0,120$; $p<0,05$), öfke duygusu sözel dışavurumun ($\beta=0,322$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,211$; $p<0,01$) ve kayıtsız bağlanmanın ($\beta=0,245$; $p<0,01$) olumlu yönde, saplantılı bağlanmanın ($\beta=-0,172$; $p<0,01$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Aktif Başa Çıkma Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Aktif Başa Çıkma		Model: F=10,882** ; R²=0,280		
Bağımsız Değişken		β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	,081	1,490	,137
	Öteki odaklı dışavurum	,120	2,239	,026
Üzüntü	Yüze yansıtma	,005	,069	,945
	Saldırganca dışavurum	-,041	-,476	,634
	Sözel dışavurum	,058	,930	,353
	Gizleme	-,041	-,709	,479
	Erteleme	,056	1,075	,283
Öfke	Saldırganca dışavurum	,040	,460	,646
	Yüze yansıtma	,071	1,028	,305
	Misilleme	-,010	-,194	,846
	Serinkanlı dışavurum	,043	,823	,411
	Sözel dışavurum	,322	5,446	,000
	Güvenli Bağlanma	,211	4,071	,000
	Korkulu Bağlanma	-,080	-1,367	,172
	Saplantılı Bağlanma	-,172	-3,248	,001
	Kayıtsız Bağlanma	,245	4,492	,000

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin plan yapma tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu Tablo 11’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde plan yapma üzerinde mutluluk duygusu ben odaklı dışavurumun ($\beta=0,141$; $p<0,05$), öfke duygusu sözel dışavurumun ($\beta=0,273$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,216$; $p<0,01$) ve kayıtsız bağlanmanın ($\beta=0,157$; $p<0,01$) olumlu yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Plan Yapma Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Plan Yapma		Model: F=8,631 **; R²=0,231		
	Bağımsız Değişken	β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	,141	2,501	,013
	Öteki odaklı dışavurum	,041	,751	,453
Üzüntü	Yüze yansıtma	-,002	-,034	,973
	Saldırganca dışavurum	,106	1,181	,238
	Sözel dışavurum	,067	1,042	,298
	Gizleme	,054	,898	,370
	Erteleme	-,018	-,344	,731
Öfke	Saldırganca dışavurum	-,066	-,735	,463
	Yüze yansıtma	,104	1,451	,147
	Misilleme	-,045	-,811	,418
	Serinkanlı dışavurum	-,065	-1,196	,232
	Sözel dışavurum	,273	4,469	,000
	Güvenli Bağlanma	,216	4,019	,000
	Korkulu Bağlanma	-,046	-,761	,447
	Saplantılı Bağlanma	-,040	-,741	,459
	Kayıtsız Bağlanma	,157	2,788	,006

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin yararlı sosyal destek kullanımı tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen

regresyon analizi sonucu Tablo 12’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde yararlı sosyal destek kullanımı üzerinde mutluluk duygusu ben odaklı dışavurumun ($\beta=0,209$; $p<0,01$), üzüntü duygusu gizleme dışavurumunun ($\beta=0,128$; $p<0,05$), öfke duygusu misilleme ($\beta=0,119$; $p<0,05$) ve sözel dışavurumun ($\beta=0,223$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,170$; $p<0,01$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,119$; $p<0,05$) olumlu yönde, öfke duygusu serinkanlı dışavurumun ($\beta=-0,241$; $p<0,01$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Yararlı Sosyal Destek Kullanımı Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Yararlı Sosyal Destek		Model: F=9,640**; R ² =0,254		
Bağımsız Değişken		β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	,209	3,776	,000
	Öteki odaklı dışavurum	-,013	-,246	,806
Üzüntü	Yüze yansıtma	-,016	-,242	,809
	Saldırganca dışavurum	-,043	-,491	,624
	Sözel dışavurum	,080	1,265	,207
	Gizleme	,128	2,161	,031
	Erteleme	,028	,534	,594
	Saldırganca dışavurum	,001	,014	,989
Öfke	Yüze yansıtma	,028	,391	,696
	Misilleme	,119	2,187	,029
	Serinkanlı dışavurum	-,241	-4,537	,000
	Sözel dışavurum	,223	3,705	,000
Güvenli Bağlanma		,170	3,212	,001
Korkulu Bağlanma		-,013	-,220	,826
Saplantılı Bağlanma		,119	2,218	,027
Kayıtsız Bağlanma		-,012	-,211	,833

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin duygusal sosyal destek kullanımı tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen

regresyon analizi sonucu Tablo 13'te sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde duygusal sosyal destek kullanımı üzerinde üzüntü duygusu gizleme dışavurumunun ($\beta=0,139$; $p<0,05$), öfke duygusu yüze yansıtma ($\beta=0,246$; $p<0,01$) ve sözel dışavurumun ($\beta=0,155$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,168$; $p<0,01$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,129$; $p<0,05$) olumlu yönde, öfke duygusu serinkanlı dışavurumun ($\beta=-0,175$; $p<0,01$) ve kayıtsız bağlanmanın ($\beta=-0,209$; $p<0,01$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Duygusal Sosyal Destek Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Duygusal Sosyal Destek		Model: F=9,477**; R²=0,250		
	Bağımsız Değişken	β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	,100	1,799	,073
	Öteki odaklı dışavurum	,038	,691	,490
Üzüntü	Yüze yansıtma	-,025	-,375	,708
	Saldırganca dışavurum	-,010	-,119	,905
	Sözel dışavurum	,043	,674	,501
	Gizleme	,139	2,357	,019
	Erteleme	-,012	-,229	,819
Öfke	Saldırganca dışavurum	-,025	-,278	,782
	Yüze yansıtma	,246	3,476	,001
	Misilleme	,071	1,298	,195
	Serinkanlı dışavurum	-,175	-3,292	,001
	Sözel dışavurum	,155	2,576	,010
	Güvenli Bağlanma	,168	3,169	,002
	Korkulu Bağlanma	,073	1,221	,223
	Saplantılı Bağlanma	,129	2,398	,017
	Kayıtsız Bağlanma	-,209	-3,755	,000

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin pozitif yeniden yorumlama tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi

sonucu Tablo 14’te sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde pozitif yeniden yorumlama üzerinde mutluluk duygusu ben odaklı dışavurumun ($\beta=0,136$; $p<0,05$), üzüntü duygusu gizleme dışavurumunun ($\beta=0,147$; $p<0,05$), öfke duygusu sözel dışavurumun ($\beta=0,315$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,143$; $p<0,01$) ve kayıtsız bağlanmanın ($\beta=0,163$; $p<0,05$) olumlu yönde, saplantılı bağlanmanın ($\beta=-0,139$; $p<0,01$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Pozitif Yeniden Yorumlama Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Pozitif Yeniden Yorumlama		Model: F=7,879** ; R²=0,213		
	Bağımsız Değişken	β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	,136	2,385	,018
	Öteki odaklı dışavurum	,076	1,363	,174
Üzüntü	Yüze yansıtma	,047	,688	,492
	Saldırganca dışavurum	-,002	-,019	,985
	Sözel dışavurum	,025	,380	,704
	Gizleme	,147	2,432	,015
	Erteleme	,001	,016	,987
Öfke	Saldırganca dışavurum	-,072	-,791	,429
	Yüze yansıtma	-,004	-,051	,959
	Misilleme	-,018	-,328	,743
	Serinkanlı dışavurum	-,040	-,724	,469
	Sözel dışavurum	,315	5,097	,000
	Güvenli Bağlanma	,143	2,634	,009
	Korkulu Bağlanma	-,036	-,586	,558
	Saplantılı Bağlanma	-,139	-2,513	,012
	Kayıtsız Bağlanma	,163	2,850	,005

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin kabullenme tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu Tablo 15’te sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde kabullenme üzerinde üzüntü

duygusu gizleme dışavurumunun ($\beta=0,218$; $p<0,01$), güvenli bağlanmanın ($\beta=0,138$; $p<0,05$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,131$; $p<0,05$) olumlu yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 15. Kabullenme Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Kabullenme		Model: F=3,355** ; R²=0,085		
Bağımsız Değişken		β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	,005	,077	,939
	Öteki odaklı dışavurum	,003	,057	,954
Üzüntü	Yüze yansıtma	-,084	-1,130	,259
	Saldırganca dışavurum	,033	,337	,736
	Sözel dışavurum	,069	,986	,325
	Gizleme	,218	3,337	,001
	Erteleme	-,094	-1,609	,108
Öfke	Saldırganca dışavurum	-,054	-,551	,582
	Yüze yansıtma	,076	,976	,330
	Misilleme	,080	1,329	,185
	Serinkanlı dışavurum	-,031	-,522	,602
	Sözel dışavurum	,025	,378	,706
	Güvenli Bağlanma	,138	2,365	,019
	Korkulu Bağlanma	,073	1,108	,268
	Saplantılı Bağlanma	,131	2,207	,028
	Kayıtsız Bağlanma	,068	1,106	,270

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin şakaya vurma tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu Tablo 16'da sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde şakaya vurma üzerinde mutluluk

duygusu öteki odaklı dışavurumun ($\beta=0,158$; $p<0,01$), öfke duygusu serinkanlı dışavurumun ($\beta=0,181$; $p<0,01$) ve güvenli bağlanmanın ($\beta=0,213$; $p<0,01$) olumlu yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Şakaya Vurma Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Şakaya Vurma		Model: F=5,278**; R²=0,144		
Bağımsız Değişken		β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	-,045	-,765	,445
	Öteki odaklı dışavurum	,158	2,718	,007
Üzüntü	Yüze yansıtma	-,132	-1,836	,067
	Saldırganca dışavurum	,018	,196	,845
	Sözel dışavurum	-,006	-,094	,925
	Gizleme	,075	1,189	,235
	Erteleme	,043	,765	,445
	Saldırganca dışavurum	,101	1,064	,288
Öfke	Yüze yansıtma	-,010	-,134	,894
	Misilleme	,110	1,887	,060
	Serinkanlı dışavurum	,181	3,178	,002
	Sözel dışavurum	,007	,114	,910
	Güvenli Bağlanma	,213	3,768	,000
Korkulu Bağlanma	-,005	-,079	,937	
Saplantılı Bağlanma	,030	,516	,606	
Kayıtsız Bağlanma	-,017	-,285	,776	

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin dini olarak başa çıkma tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu Tablo 17’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde dini olarak başa çıkma

üzerinde mutluluk duygusu ben odaklı dışavurumun ($\beta=0,125$; $p<0,05$), korkulu bağlanmanın ($\beta=0,148$; $p<0,05$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,126$; $p<0,05$) olumlu yönde, öfke duygusu saldırganca dışavurumun ($\beta=-0,208$; $p<0,05$) ve güvenli bağlanmanın ($\beta=-0,138$; $p<0,05$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Dini Olarak Başa Çıkma Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Dini Olarak Başa Çıkma		Model: F=3,065** ; R²=0,075		
	Bağımsız Değişken	β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	,125	2,024	,044
	Öteki odaklı dışavurum	,078	1,294	,196
Üzüntü	Yüze yansıtma	-,023	-,304	,761
	Saldırganca dışavurum	,173	1,768	,078
	Sözel dışavurum	,079	1,133	,258
	Gizleme	,019	,286	,775
	Erteleme	,014	,234	,815
Öfke	Saldırganca dışavurum	-,208	-2,117	,035
	Yüze yansıtma	,028	,350	,726
	Misilleme	-,032	-,524	,601
	Serinkanlı dışavurum	,039	,662	,509
	Sözel dışavurum	-,009	-,129	,897
	Güvenli Bağlanma	-,138	-2,352	,019
	Korkulu Bağlanma	,148	2,222	,027
	Saplantılı Bağlanma	,126	2,106	,036
	Kayıtsız Bağlanma	-,034	-,547	,584

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin soruna odaklanma tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu Tablo 18’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde soruna odaklanma üzerinde üzüntü duygusu yüze yansıtma dışavurumunun ($\beta=0,303$; $p<0,01$), öfke duygusu yüze yansıtma ($\beta=0,138$; $p<0,05$) ile misilleme ($\beta=0,144$; $p<0,01$) dışavurumlarının ve güvenli bağlanmanın ($\beta=0,116$; $p<0,05$) olumlu yönde, öfke duygusu serinkanlı dışavurumunun ($\beta=-0,102$; $p<0,05$) ise negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 18. Soruna Odaklanma Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Soruna Odaklanma		Model: F=14,068**; R²=0,340		
Bağımsız Değişken		β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	,071	1,362	,174
	Öteki odaklı dışavurum	,049	,949	,343
Üzüntü	Yüze yansıtma	,303	4,792	,000
	Saldırganca dışavurum	-,029	-,349	,728
	Sözel dışavurum	-,036	-,610	,542
	Gizleme	-,085	-1,530	,127
	Erteleme	,052	1,041	,299
	Saldırganca dışavurum	-,036	-,434	,664
Öfke	Yüze yansıtma	,138	2,078	,038
	Misilleme	,144	2,833	,005
	Serinkanlı dışavurum	-,102	-2,033	,043
	Sözel dışavurum	,105	1,856	,064
	Güvenli Bağlanma	,116	2,339	,020
	Korkulu Bağlanma	-,033	-,588	,557
	Saplantılı Bağlanma	,037	,738	,461
	Kayıtsız Bağlanma	,086	1,641	,102

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin inkar tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu Tablo 19’da sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde inkar üzerinde öfke duygusu misilleme ($\beta=0,141$; $p<0,05$) ile serinkanlı ($\beta=0,289$; $p<0,01$) dışavurumlarının, korkulu bağlanmanın ($\beta=0,132$; $p<0,05$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,129$; $p<0,05$) olumlu yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 19. İnkâr Tutumu Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: İnkâr		Model: F=7,384**; R²=0,201		
Bağımsız Değişken		β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	-,087	-1,524	,128
	Öteki odaklı dışavurum	,078	1,379	,169
Üzüntü	Yüze yansıtma	-,063	-,912	,362
	Saldırganca dışavurum	-,032	-,352	,725
	Sözel dışavurum	,098	1,511	,132
	Gizleme	,074	1,215	,225
	Erteleme	,040	,735	,463
Öfke	Saldırganca dışavurum	,117	1,281	,201
	Yüze yansıtma	-,081	-1,108	,268
	Misilleme	,141	2,522	,012
	Serinkanlı dışavurum	,289	5,250	,000
	Sözel dışavurum	-,073	-1,170	,243
	Güvenli Bağlanma	,060	1,095	,274
	Korkulu Bağlanma	,132	2,135	,033
	Saplantılı Bağlanma	,129	2,317	,021
	Kayıtsız Bağlanma	-,020	-,355	,723

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin davranışsal olarak boş verme tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu Tablo 20’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde davranışsal olarak boş verme üzerinde öfke duygusu misilleme ($\beta=0,155$; $p<0,01$) ile serinkanlı ($\beta=0,237$; $p<0,01$) dışavurumlarının, korkulu bağlanmanın ($\beta=0,146$; $p<0,05$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,229$; $p<0,01$) olumlu yönde, öfke duygusu sözel dışavurumun ($\beta=-0,255$; $p<0,05$) ise olumsuz yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 20. Davranışsal Olarak Boş Verme Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Davranışsal Boş Verme		Model: F=9,815**; R²=0,258		
Bağımsız Değişken		β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	-,107	-1,941	,053
	Öteki odaklı dışavurum	-,047	-,876	,381
Üzüntü	Yüze yansıtma	-,128	-1,914	,056
	Saldırganca dışavurum	-,011	-,129	,897
	Sözel dışavurum	,077	1,224	,222
	Gizleme	,067	1,130	,259
	Erteleme	,085	1,617	,107
Öfke	Saldırganca dışavurum	,079	,899	,369
	Yüze yansıtma	,020	,278	,781
	Misilleme	,155	2,866	,004
	Serinkanlı dışavurum	,237	4,478	,000
	Sözel dışavurum	-,125	-2,079	,038
	Güvenli Bağlanma	,031	,597	,551
	Korkulu Bağlanma	,146	2,447	,015
	Saplantılı Bağlanma	,229	4,273	,000
	Kayıtsız Bağlanma	-,053	-,960	,337

Duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin madde kullanımı tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonucu Tablo 21’de sunulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde madde kullanımı tutumu üzerinde öfke duygusu misilleme dışavurumunun ($\beta=0,132$; $p<0,05$), korkulu bağlanmanın ($\beta=0,149$; $p<0,05$) ve saplantılı bağlanmanın ($\beta=0,130$; $p<0,05$) olumlu yönde, öfke duygusu sözel dışavurumun ($\beta=-0,151$; $p<0,05$) ise olumsuz yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Tablo 21. Madde Kullanımı Tutumu Üzerindeki Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Madde Kullanımı Tutumu		Model: $F=5,628^{**}$; $R^2=0,154$		
	Bağımsız Değişken	β	t	p
Mutluluk	Ben odaklı dışavurum	-,050	-,840	,402
	Öteki odaklı dışavurum	-,037	-,634	,526
Üzüntü	Yüze yansıtma	-,057	-,798	,425
	Saldırganca dışavurum	,119	1,266	,206
	Sözel dışavurum	,052	,781	,435
	Gizleme	-,036	-,572	,568
	Erteleme	-,005	-,084	,933
Öfke	Saldırganca dışavurum	,118	1,254	,211
	Yüze yansıtma	,037	,487	,626
	Misilleme	,132	2,296	,022
	Serinkanlı dışavurum	,096	1,705	,089
	Sözel dışavurum	-,151	-2,352	,019
	Güvenli Bağlanma	,102	1,820	,070
	Korkulu Bağlanma	,149	2,336	,020
	Saplantılı Bağlanma	,130	2,266	,024
	Kayıtsız Bağlanma	-,083	-1,396	,164

TARTIŞMA

Çalışma kapsamında bağlanma stilleri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilere yönelik elde edilen ilk bulgu; güvenli bağlanmanın aktif başa çıkma, plan yapma, yararlı sosyal destek kullanımı, duygusal sosyal destek kullanımı, pozitif yeniden yorumlama, kabullenme, şakaya vurma ve soruna odaklanma üzerinde pozitif etkisi olduğu; dini olarak başa çıkma üzerinde ise negatif etkisi olduğu şeklindedir. Bu bulgunun dini olarak başa çıkma hariç olmak üzere literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Bağlanma tarzının, yaşamdaki stres verici olaylarla baş etme sürecinde kullanılan stratejilerde farklılaşmalara neden olabileceği belirtilmektedir. Çünkü bağlanma ve stresle başa çıkma, stresli olayların bilişsel olarak yorumlamasını ve kişinin kendine ve başkalarına ne kadar güvenebileceğine ilişkin kararlarını içermektedir (Steward ve ark., 1998). Genel olarak bağlanma sisteminin, güvenli bir bağlanma figürü elde edildiyse stres ve kaygının etkilerini azaltan bir fonksiyonu bulunmaktadır. Güvenli bağlanma sağlamış bireylerin, daha yapıcı baş etme stratejileri kullandıkları belirtilmektedir (Schlegelmilch ve Morgan, 2007). Güvenli bağlanma sağlamış bireylerin, yaşamdaki problemlere yönelik daha yapıcı ve optimistik tutum geliştirdikleri; buna bağlı olarak da, probleme temellenen ve/veya ilgili kişilerden destek arama stratejilerini daha fazla kullandıkları bildirilmektedir (Mikulincer ve Florian, 1995). Benzer şekilde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stresin yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına alabildikleri, olumsuz duygu durumlarını düzeltmede kendilerine güvendikleri, sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu ve stresle başa çıkma aracı olarak sosyal desteği daha sık ve etkili kullandıkları ifade edilmektedir (McCarthy ve ark., 2001). Bağlanma ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen tekrarlı araştırmalarda güvensiz bağlanan kişilerin daha çok işlevsiz başa çıkma stratejileri kullandıkları bulunmuştur. Özellikle olumsuz duygular söz konusu olduğunda, güvensiz bağlananların güvenli bağlananlara kıyasla daha az yapıcı duygu düzenleme ve başa çıkma stratejileri kullandıkları, tepkilerinin daha şiddetli olduğu, bu duygu durumundan çıkıp nötr duygu durumuna geçmelerinin daha uzun sürdüğü belirtilmiştir (Uluyol, 2019). Güvensiz bağlanma stiline, stres karşısında tepkisellik ya da problemlere saplanma gibi etkisiz başa çıkma yollarının kullanılmasına neden olduğu belirtilmiştir (Janssen vd., 2002). Literatürde yer alan çalışma sonuçları, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin, yaşamda karşılaştıkları stres verici

olaylarla başa çıkmada, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu ana odaklanma ve problem çözmeyi içeren aktif planlama ve sosyal desteğe başvurmayı içeren dış yardım arama başa çıkma yollarını daha çok kullandıklarını göstermektedir (Schottenbauer ve ark., 2006). Öte yandan literatürde, araştırmada elde edilen güvenli bağlanma stiline dini olarak başa çıkma üzerinde olumsuz etkisi olduğuna yönelik bulgunun literatürdeki benzer çalışmalara (Özkan, 2019; Sağlam Demirkan, 2020) zıtlık gösterdiği görülmektedir. bu farklılığın çalışmaların bağlamlarından kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir.

Çalışma kapsamında bağlanma stilleri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilere yönelik elde edilen bir diğer bulgu; korkulu bağlanmanın dini olarak başa çıkma, inkar, davranışsal olarak boş verme ve madde kullanımı üzerinde pozitif etkisi olduğu şeklindedir. Bu bulgunun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireylerin yüksek düzeyde olumsuz kaçınma davranışları (ilaç kullanma, içki içme gibi) sergiledikleri belirtilmektedir (Howard ve Medway, 2004). Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler, yaşamdaki stres verici olaylarla başa çıkmada, kendine ve başkalarına güvenmedikleri için problemi inkar etme, başka şeylerle uğraşma gibi etkisiz başa çıkma yollarını kullanmaktadır. Araştırmada elde edilen bu bulgunun literatürdeki benzer çalışmalara (Ognibene ve Collins, 1998; Howard ve Medway, 2004) uyum gösterdiği görülmektedir. Gazioğlu (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da korkulu bağlanma düzeyinin yüksek olmasının stresle etkisiz bir biçimde başa çıkılmasına yol açtığı sonucuna ulaşıldığı bildirilmektedir.

Çalışma kapsamında bağlanma stilleri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilere yönelik elde edilen bir diğer bulgu; kayıtsız bağlanmanın aktif başa çıkma, plan yapma ve pozitif yeniden yorumlama üzerinde pozitif etkisi olduğu şeklindedir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan kişiler; yüksek özsaygıya sahiptirler, özerkliğe aşırı derecede önem verirler, başkalarına karşı olumsuz tutuma sahiptirler ve başkalarına olan gereksinimlerini, yakın ilişkilerin gerekliliğini reddederler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bulgunun kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin yüksek düzeyde özsaygıya sahip olmalarından, başkalarına duygu ve düşüncelerini açmayıp kendi başlarına hareket etmelerinden kaynaklandığı; bu

özelliklerin onların stres karşısında daha çok aktif olmalarına, eylem planı oluşturup harekete geçmelerine yol açtığı değerlendirilmektedir.

Çalışma kapsamında duygu dışavurum tarzları ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen analizlerde ise farklı duygu dışavurum tarzlarının farklı başa çıkma tutumları üzerinde farklı yönlerde anlamlı etkilerinin olduğu şeklinde bulgulara ulaşılmıştır. Bulgulara göre mutluluk ve üzüntü duygusu dışavurumlarının sorun odaklı ve duygu odaklı işlevsel başa çıkma tutumlarını artırdığı görülmektedir. Buna karşın öfke duygusu dışavurumunun ise öfkenin dışavurulma tarzına göre değiştiği görülmektedir. Buna göre öfkenin sözel olarak dışavurulması işlevsel başa çıkma tutumlarını artırmakta iken diğer öfke dışavurum tarzlarının ise işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını artırdığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle duygularını bastırmayarak dışavuran bireylerin karşılaştıkları sorunlarla işlevsel başa çıkmaya eğilimli olduğu, bunun yanında dışavurulan duygunun öfke olması halinde işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının da tercih edilebileceği belirtilebilecektir.

Literatür incelendiğinde de çalışma bulgularımıza paralel bir şekilde, mutluluk duygusu dışavurumunun başa çıkma üzerinde olumlu etkisinin olduğu, üzüntü ve öfke duygusunun başa çıkma üzerindeki etkisinin ise söz konusu duygunun dışavurulma şekline göre pozitif veya negatif olabildiğine yönelik kavramsal açıklamalar olduğu görülmektedir. Duyguları ifade etme, stresli olaylarla başa çıkmak için kullanılan niyetli bir stratejidir. Birçok kültürde insanlar sıkıntılı yaşam olayları ile karşılaştıklarında ya da olumsuz bir duygusal durumdan dolayı acı çektiklerinde arkadaşlarına, din adamlarına, psikoterapistlere ya da yaşantılarını yazmak için günlüklerine yönelirler. Bütün bu çabalar olumsuz duygularını azaltmak içindir. Duygu dışavurumu, hem kişinin ruh sağlığı için hem de etkili kişiler arası ilişkileri devam ettirmek için önemlidir (Langens ve Schöler, 2005; Camras, Kolmodin ve Chen, 2008). Duygu dışavurumunun kişinin ihtiyaç ve isteklerini ifade ederek olumsuz olaylarla başa çıkmasının önemli bir yolu olduğu kabul edilmektedir. Eğer kişi içinde bulunduğu ilişkide karşısındakinin onun iyiliğini önemseydiğine, onun iyiliği için çaba gösterebileceğine inanırsa, duygusunu ifade etmenin ihtiyaçlarının karşılanması için doğru bir yol olduğuna inanır. Örneğin korkan bir insan, kendisini önemseyen bir kişinin varlığında korkusunu ifade etmenin güvenlik ve rahatlık sağlayacağını, ayrıca korku içeren uyarının ortadan kaldırılması için yardım alabileceğini düşünür. Yine

böyle bir kişinin varlığında mutlu bir insan bu duygusunu dışavurmanın hem mutluluğunu artıracığını hem de kendisini mutlu eden o durumun tekrarı ya da sürekliliği için bu kişinin yardımı olabileceğini hisseder (Clark ve Finkel, 2005).

Mutluluk duygusu deneyimleyerek bunu dışavuran kişiler kendilerini iyi hissederler ancak bu iyilik hali sadece hissedilen olumlu duyguların verdiği anlık bir iyilik hali değildir. Olumlu duygular bilişsel bağlama yayılırlar ve başa çıkmaya yardımcı olurlar (Fredrickson ve Joiner, 2002). Üzüntü duygusunun dışavurumu ise karşı tarafta empatik anlayışın gelişme olasılığını arttırmaktadır. Bununla birlikte üzüntü, fizyolojik olarak bedeni yavaşlattığından, çatışmanın şiddetlenmesine öncülük eden saldırıya geçme ya da savaşıma gibi dürtüleri bastırabilmektedir (Sanford ve Rowatt, 2004). Olumsuzluklarla etkin bir şekilde başa çıkabilen bireyler üzüntülerini sözel olarak ifade etmeyi tercih ederler ya da bilişsel yeniden değerlendirme yoluyla içinde buldukları durumu değiştirme girişiminde bulunurlar (Rivers ve ark., 2007). Öfke dışavurumu da üzüntü dışavurumuna benzer şekilde, kişinin öfke hissine tepki vermek için kullandığı spesifik stratejiler ve davranışlardır. İnsanlar, öfkelendikleri zaman duygularını ya dışavurmaya ya da bastırmaya eğilimli olarak, tipik davranış örüntüleri ortaya koyarlar (Spielberger, aktaran Hogan ve Linden, 2004). Öfkenin dışavurulmaması, hemen akabinde çıkacak sorunları engellediğinde avantajlı olabilir ama bir yandan da başta sağlık sorunları olmak üzere yeni sorunlar yaratabilir (Smits, de Boeck ve Vansteelandt, 2004). Örneğin, öfkelerini sürekli bastıran ya da uygun bir şekilde ifade edemeyen kadınların etkili başa çıkma tutumları sergileyemeyerek depresyona girme riski yüksektir (Sperbeg ve Stabb, 1998). Öfkeyi yapıcı bir şekilde ifade edebilme, bu açıdan kritik ve ayırt edici bir beceridir (Kennedy-Moore ve Watson, 1999).

Anlaşılabileceği üzere mutluluk duygusu dışavurumunun başa çıkma üzerinde olumlu etkisinin olduğu, üzüntü ve öfke duygusunun başa çıkma üzerindeki etkisinin ise söz konusu duygunun dışavurulma şekline göre pozitif veya negatif olabileceği belirtilebilecektir. Literatürde yer alan bu kavramsal açıklamalara uyum gösteren çalışma bulgumuzun yine literatürde yer alan benzer çalışmaların sonuçlarına da paralellik arz ettiği görülmektedir. Örneğin Yeung ve Chow (2019) tarafından, travmaya maruz kalmış 454 Amerikan üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucuna göre duygu dışavurumunun duygu odaklı başa çıkma tutumları ile pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır. Kane, Wiley, Schetter ve Robles (2019) tarafından 145 evli çift

ile gerçekleştirilen çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmakta ve bu sonuçların duygu dışavurumunun ne zaman ve kim için etkili bir başa çıkma aracı olduğunu açıklamaya yardımcı olabileceği ifade edilmektedir. Akıncı (2019) tarafından 50 hasta ve 50 hasta yakını olmak üzere toplam 100 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada, hasta yakınlarının ruh hastalığına yönelik inançları, stresle başa çıkma tarzları, algılanan aile yükleri ve duygu dışavurumlarının birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda duygu dışavurum düzeyinin duygu odaklı yaklaşım ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşıldığı bildirilmiştir. Ulaşlı (2020) tarafından, resmi olarak boşanmış ve yeniden evlenmemiş 174 kadın katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada boşanmış olan kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesini amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre duygu dışavurumunu bastırma boyutu arttıka; planlı problem çözme %62.8 azalmakta, doğaüstü glere inanış %22.3 artmakta, kendini saklama %59.2 artmakta, sosyal destek arayışı %53.3 azalmakta, kaçınma %22.1 artmakta, sorumluluğu kabul etme %53.9 artmaktadır. Sonuç olarak çalışmamızın duygu dışavurum ile başa çıkma arasındaki ilişkiye yönelik bulgularının literatürde yer alan benzer çalışmaların sonuçlarına uyumlu olduğu ifade edilebilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Başa çıkma, bireylerin strese yol açan olay veya duruma yönelik olarak uyum sağlama becerisini içermektedir (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, Wadsworth, 2001). Başa çıkma kavramlarını bütünleştiren en güçlü teorilerden birisinin bağlanma teorisi olduğu belirtilmektedir. Bağlanma teorisi, stresli yaşam olaylarına karşı başa çıkmada başarıyı veya başarısızlığı belirleyen önemli bir faktördür (Schmidt, Nachtigall, Wuethrich-Martone ve Strauss, 2002). Bağlanma kuramı, evlilik ilişkilerini ve evlilik ilişkisinin niteliğini açıklamada güvenilir bir kuram olarak kabul edilmektedir (Aktürk, 2010). Çift ilişkisi duyguların çalışılması için de zengin bir alandır. Çünkü bu ilişki içerisinde neşeden aşağılanmaya kadar her türlü duygu yaşanır ve farklı seviyelerde dışavurulur (Carstensen ve ark., 1995). Duygu dışavurumu, hem etkili kişiler arası ilişkileri devam ettirmek için hem de kişinin ruh sağlığı için önemlidir. Bazı araştırmacılara göre (Langens ve Schüler, 2005) duyguların dışavurulması, stresli olaylarla başa çıkmak için kullanılan niyetli bir stratejidir (Camras, Kolmodin ve Chen, 2008).

Bu bağlamda bu çalışmada evli bireylerde eşlerin duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin başa çıkma tutumları üzerindeki etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin her bir başa çıkma tutumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla sırasıyla regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Analizler sonucunda duygu dışavurum ve başa çıkma ilişkisi açısından; mutluluk duygusu dışavurumunun sorun odaklı ve duygu odaklı işlevsel başa çıkma tutumlarını artırdığı, buna karşın öfke duygusu dışavurumunun ise işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını artırdığı tespit edilmiştir. Bağlanma stilleri ve başa çıkma ilişkisi açısından ise; güvenli bağlanmanın sorun odaklı ve duygu odaklı işlevsel başa çıkma tutumlarını artırdığı, buna karşın korkulu ve saplantılı bağlanmanın işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını artırdığı tespit edilmiştir.

Bu çerçevede başa çıkma tutumlarının sergilenmesinde duygu dışavurum tarzları ve bağlanma stillerinin önemli birer belirleyici olduğu belirtilebilecektir. Bu nedenle etkili başa çıkma tutumlarının sergilenebilmesi amacıyla ihtiyaç duyduğu

düşünülen kişilerin bağlanma ve duygu dışavurum konusunda psikolojik destek sunacak merkezlere sevk edilmesinin sağlanması önerilebilecektir.

Çalışmamız sonucunda güvenli bağlanmanın başa çıkma tutumları üzerindeki anlamlı etkilerinin tümü pozitif yönde iken sadece dini olarak başa çıkma tutumu üzerindeki etkisi negatif yönlü olarak belirlenmiştir. Bu ilişkinin de pozitif olabileceğini belirten çalışmalara (Kirkpatrick & Koç, 2006; Subaşı, 2012; Özkan, 2019) rastlanmaktadır. Bu bağlamda bu hususa odaklanılan farklı bir çalışma yapılması önerilebilecektir. Bunun yanında farklı bir çalışmada demografik değişkenlerin düzenleyici etkisinin de incelenmesi önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A., & Kara, H. (2005). COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 221-226.
- Akıncı, Ü. E. (2019). Şizofreni hastalarının yaşam nitelikleri, hasta yakınlarının psikopatolojiye yönelik inançları, stresle başa çıkma tarzları, algılanan aile yükleri ve duygu dışavurumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Araz, A., & Erkuş, A. (2014). Duygu dışavurum tarzlarının kavramsallaştırılması ve ölçümü: Bir envanter geliştirme çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 50-61.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance Of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 7, 147-178.
- 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), 226-241.
- Belizaire, L. S., & Fuertes, J. N. (2011). Attachment, coping, acculturative stress, and quality of life among Haitian immigrants. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 89-97.
- Bowlby J. (2012a). Güvenli Bir Dayanak. S. Güneri (Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Bowlby J. (2012b). Bağlanma Ve Kaybetme 1. Bağlanma. T.,V. Soylu (Çev.) İstanbul: Pinhan Yayınları.
- Bowlby, J. (1951). Maternal Care And Mental Health (Vol. 2). Geneva: World Health Organization.
- Bowlby, J. (1969). Attachment And Loss: Sadness And Depression.-Ny: Basic Books, 1980.-Xv, 472 S (Dlbâ). Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980). Attachment And Loss: Sadness And Depression.-Ny: Basic Books, 1980.-Xv, 472 S (Dlbâ). Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1982). Attachment And Loss: Vol. 1. Attachment (2nd Ed.). New York: Basic Books.
- Broemer, P. & Blümle, M. (2003). Self-Views In Close Relationships: The Influence Of Attachment Styles. *British Journal Of Social Psychology*, 42(3), 445-460.
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, And Relationship Quality In Dating Couples. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58 (4), 644-663.

- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). Bağlanma Stillерinin Evlilik Uyumu Ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, H., Ekşi, H., & Gülsu, N. (2017). Orta Çocukluk Döneminde Güvenli Bağlanma İle Mükemmeliyetçiliğin Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 53-68.
- Gazioğlu, E. (2015). Bağlanma stilleri algılanan sosyal destek benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzları. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Genç, G. (2020). Çift İlişkisinde Evlilik Uyumunun Nesne İlişkileri Ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon Ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment As An Organizational Framework For Research On Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Howard, M. S. ve Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402.
- Işık, Ö. G., & Koçak, Ö. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- Janssen, C. G. C., Schuengel, C. ve Stolck, J. (2002) Understanding challenging behaviour in people with severe and profound intellectual disability: A stress-attachment model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 46(6), 445-453.
- Kalaycı, Ş. (2016). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. (7. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kane, H. S., Wiley, J. F., Schetter, C. D., & Robles, T. F. (2019). The Effects of Interpersonal Emotional Expression, Partner Responsiveness, and Emotional Approach Coping on Stress Responses. *Emotion*, 19(8), 1315-1328.
- Karasar, N. (2004). Araştırmalarda rapor hazırlama. *Ankara: Nobel Yayıncılık*.
- Kerns, K. A., Abraham, M. M., Schlegelmilch, A., & Morgan, T. A. (2007). Mother-child attachment in later middle childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Attachment & Human Development*, 9(1), 33-53.

- Kirkpatrick, L. A., & Koç, Ç. M. (2006). Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi. Mustafa Koç, (Çev.), *Bilimname: Düşünce Platformu*, 4(S 10), 133-172.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1956-1977.
- Leech, N. L., Barrett, K. C. & Morgan, G. A.(2005). *SPSS for intermediate statistics use and interpretation*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- McCarthy, C. J., Moller, N. ve Fouladi, R. (2001) Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213.
- Mikulincer, M. and Florian, V. (1995). Appraisal of and copin with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406-414.
- Ognibene, T. C. ve Collins, N. L. (1998) Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- Okşak, E. (2004). Bağlanma Stilllerinin Evlilik İlişkisindeki Olumsuz Olaylar Karşısında Yapılan Yüklemelelere Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.
- Özkan, B. (2019). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve dini başa çıkma ilişkisi (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztahtacı, D. (2017). *Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ve Depresyon Düzeyinin İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, Eş Seçiminde Sınırlandırıcı İnançlar Ve Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinin Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliği Yordaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pesen, A., & Mayda, A. S. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri ve İlişkili Faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 10(2), 240-252.
- Sabuncuoğlu, O. & Berkem, M. (2006). Bağlanma Bicemi Ve Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişki: Türkiye'den Bulgular. *Türk Psikiyatri Dergi*, 17, 252-258.
- Sağlam Demirkan, F. (2020). Diyaliz hastalarında bağlanma, dini başa çıkma ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Sarikaya, S., & Gemalmaz, A. (2021). Sınav kaygısını etkileyen faktörler. *Jour Turk Fam Phy*, 12(2), 99-107.
- Schmidt, S., Nachtigall, C., Wuethrich-Martone, O., & Strauss, B. (2002). Attachment and coping with chronic disease. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(3), 763-773.
- Schottenbauer, M. A., Klimes-Dougan, B., Rodriguez, B. F., Arnkoff, D. B., Glass, C. R. ve Lasalle, V. H. (2006) Attachment and affective resolution following a stressful event: General and religious coping as possible mediators. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(5), 448-471.
- Schutz, R. W. & Gessaroli, M. E. (1993). Use, misuse and abuse of psychometrics in sport psychology research. *Handbook of research on sport psychology*, 901-917.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Tran, S., & Wilson, C. L. (2003). Adult Attachment, The Transition To Parenthood, And Depressive Symptoms. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(6), 1172.
- Steward, R.J., Jo, H., Murray, D., Fitzgerald, W., Neil, D., Fear, F., ve Hill, M. (1998). Psychological adjustment and coping styles of African American urban high school students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 26(2), 70-82.
- Subaşı, H. (2012). Üniversite öğrencilerinin tanrı ile ilişkilerinin bağlanma kuramı açısından değerlendirilmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(1), 175-198.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler Ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
- Tanış, İ. Z. (2014). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri Ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ulaşlı, S. (2020). Boşanmış kadınların umutsuzluk, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Uluyol, F. M. (2014). Bağlanma Örüntüleri, Eşe Yönelik Kişilerarası Şemalar Ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Uluyol, F. M. (2019). Bağlanma, Duygu Düzenleme Sreğleri ve Cinsel İşlev Bozukluğu Arasındaki İlişki: Bir Model Önerisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 220-233.
- Uzun, K. N. (2017). Bağlanma Stilleri İle Evlilikte İlişki İstikrarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Wearden, A., Lambertson, N. ve Walsh, V. (2005). Adult Attachment, Alexithymia And Symptom Reporting, *Journal Of Psychoanalytic Research*, 58, 279-288.
- West, A. E. (2018). *Yetişkin Bağlanma Stillerinin Savunma Mekanizmaları Ve Yaşam Doyumuyla İlişkilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Winnicott, D. W. (1965). *The Family And Individual Development*, Basic Books New York.
- Yeung, N. C., & Chow, T. S. (2019). Coping with my own way: Mediating roles of emotional expression and social support seeking in the associations between individual differences and posttraumatic growth. *Health Psychology Open*, 6(1), 1-8.
- Žvelc, G. (2007). Razvoj Integrativnega Modela Diadnih Odnosov [Development Of The Integrative Model Of Dyadic Relations] (Unpublished Doctoral Dissertation). *University Of Ljubljana, Department Of Psychology*, Ljubljana, Slovenia. 27 Eylül 2021 Tarihinde [Http://Psiholoska-Obzorja.Si/Arhiv_Clanki/2010_2/Zvelc.Pdf](http://Psiholoska-Obzorja.Si/Arhiv_Clanki/2010_2/Zvelc.Pdf) Adresinden Erişim Sağlandı.

EKLER

EK - A: Anket Formu

Kişisel Bilgi Formu	
Yaşınız	20-25
	26-30
	31-35
	36-40
	41-55
	56-65
Cinsiyetiniz	Kadın
	Erkek
Eğitim Durumunuz	Okuma yazma bilmiyor
	İlkokul
	Ortaokul
	Lise
	Üniversite
	Lisansüstü
Mesleğiniz	
Sizce hangi sosyoekonomik gelir düzeyine sahipsiniz?	Alt
	Orta
	Üst
Eşinizin eğitim durumu	Okuma yazma bilmiyor
	İlkokul
	Ortaokul
	Lise
	Üniversite
	Lisansüstü
Eşinizin mesleği	

Kaç yıldır evlisiniz	0-5 yıl
	6-10 yıl
	11-15 yıl
	16-20 yıl
	21 ve üstü
Tanışma şekliniz	Flört
	Arkadaş aracılığıyla
	Görücü usulü
	İnternette tanışarak
Eşinizle aranızdaki yaş farkı	0-5 yaş
	6-10 yaş
	11-15 yaş
	16 yaş ve üstü
Yaşamınızın Çoğunluğunu Geçirdiğiniz Bölge	Marmara
	Ege
	İç Anadolu
	Karadeniz
	Akdeniz
	Doğu Anadolu
	Güneydoğu Anadolu
Annenizin size olan ilgisini nasıl değerlendirirsiniz?	İlgisiz
	Yeterince ilgili
	Aşırı ilgili
Babanızın size olan ilgisini nasıl değerlendirirsiniz?	İlgisiz
	Yeterince ilgili
	Aşırı ilgili
Eşinizin size olan ilgisini nasıl değerlendirirsiniz?	İlgisiz
	Yeterince ilgili
	Aşırı ilgili

Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri

Birisi sizi mutlu ettiğinde nasıl tepki verirsiniz?	Hiçbir zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Gülerim	1	2	3	4
2. Ben de onu mutlu edecek şeyler söylerim.	1	2	3	4
3. Mutlu olduğumu ifade ederim.	1	2	3	4
4. Onu överim.	1	2	3	4
5. Teşekkür ederim.	1	2	3	4
6. Mutluluğum yüzüme yansır.	1	2	3	4
7. Onu yüceltmeye çalışırım.	1	2	3	4
8. Sevgi sözcükleri kullanırım.	1	2	3	4

Birisi sizi üzdüğünde nasıl tepki verirsiniz?	Hiçbir zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Yüzümü asarım.	1	2	3	4
2. Uyarırım.	1	2	3	4
3. Üzgün dururum.	1	2	3	4
4. Tepkimi daha sonra gösteririm.	1	2	3	4
5. Üzerine yürürüm.	1	2	3	4
6. Üzüntümü ifade ederim.	1	2	3	4
7. Suskun kalırım.	1	2	3	4
8. O an susar, sonra konuşurum.	1	2	3	4
9. Küfür ederim.	1	2	3	4
10. Üzüntüm yüzüme yansır.	1	2	3	4
11. Üzüntümü uygun bir dille ifade ederim.	1	2	3	4
12. Susarım ama sonra acısını çıkarırım.	1	2	3	4
13. Zoraki bir şekilde gülerim.	1	2	3	4
14. Şiddete başvururum.	1	2	3	4
15. Tepkisiz kalırım.	1	2	3	4
16. Kaşlarımı çatarım.	1	2	3	4
17. Neden bu şekilde davrandığını sorarım.	1	2	3	4
18. Vururum.	1	2	3	4
19. Belli etmemeye çalışırım.	1	2	3	4

Birisi sizi öfkелendirdiğinde nasıl tepki verirsiniz?	Hiçbir zaman	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Ben de onu öfkелendirecek şeyler söylerim.	1	2	3	4
2. Uyarırım.	1	2	3	4
3. Öfkem yüzüme yansır.	1	2	3	4
4. Üzerine yürürüm.	1	2	3	4
5. “Daha sonra konuşalım” derim.	1	2	3	4
6. Yüzümü asarım.	1	2	3	4
7. “Haklısın” der, geçerim.	1	2	3	4
8. Yanlış yaptığını söylerim.	1	2	3	4
9. Ben de onu öfkелendirecek şeyler yaparım.	1	2	3	4
10. Susarım ama sonra acısını çıkarırım.	1	2	3	4
11. Dik dik bakarım.	1	2	3	4
12. Alttan alırım.	1	2	3	4
13. Aynı şekilde tepki veririm.	1	2	3	4
14. Öfleyip pöflerim.	1	2	3	4
15. Vururum.	1	2	3	4
16. Neden bu şekilde davrandığını sorarım.	1	2	3	4
17. Tepkimi daha sonra gösteririm.	1	2	3	4
18. Güler geçerim.	1	2	3	4
19. Kaşlarımı çatarım.	1	2	3	4
20. Şiddete başvururum.	1	2	3	4
21. Öfkелendiğimi uygun bir dille ifade ederim.	1	2	3	4
22. Tepkisiz kalırım.	1	2	3	4
23. Küfür ederim.	1	2	3	4

İlişki Ölçekleri Anketi

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7

18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

	Asla böyle bir şey vanmam	Çok az böyle yaparım	Orta derecede böyle yaparım	Çoğunlukla böyle yaparım
1- Sorunla karşılaştığımda daha önceki tecrübelerden yararlanıp sorunun üstesinden gelmeye çalışırım.	1	2	3	4
2- Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü meşguliyetlere yönelirim.	1	2	3	4
3- Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.	1	2	3	4
4- Başkalarından bu tür sorunlarda ne yaptıkları konusunda tavsiyeler almaya çalışırım.	1	2	3	4
5- Sorunla başa çıkma konusunda kendimi konsantre ederim.	1	2	3	4
6- Kendi kendime "böyle bir sorunun gerçekte var olmadığını" söylerim.	1	2	3	4
7- Allah' a tevekkül eder, O' na dayanırım.	1	2	3	4
8- İçinde bulunduğum sorunla ilgili olarak gülerim.	1	2	3	4
9- Kendi kendime bir şey yapamayacağımı söyleyerek çabalamayı bırakır ve soruna teslim olurum.	1	2	3	4
10- Kendimi hemen bir şeyler yapmaktan vazgeçiririm.	1	2	3	4
11- Duygularımı bir başkasıyla tartışırım.	1	2	3	4
12- Kendimi daha iyi hissedebilmek için alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım.	1	2	3	4
13- Kendimi yaşadığım soruna alıştırmaya çalışırım.	1	2	3	4
14- Sorunla ilgili bir şeyler öğrenmek için birileriyle konuşurum.	1	2	3	4
15- Diğer düşünce ve meşguliyetlere yönelmem ve sorundan kendimi uzak tutmaya uğraşmam.	1	2	3	4
16- Karşılaştığım sorundan farklı şeylerle ilgili hayaller kurarım.	1	2	3	4
17- Üzülürüm ama söz konusu sorunun bilincinde olurum.	1	2	3	4
18- Allah' ın yardımını umarım.	1	2	3	4
19- Bir eylem planı yaparım.	1	2	3	4
20- Söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım.	1	2	3	4

21- Karşıma çıkan sorunun var olduğunu ve değişmeyeceğini kabullenirim.	1	2	3	4
22- Sorun el verinceye kadar herhangi bir şey yapmayı ertelerim.	1	2	3	4
23- Arkadaş veya akrabalarımın moral ve manevi destek almaya çalışırım.	1	2	3	4
24- Sorunla baş etmede amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vazgeçerim.	1	2	3	4
25- Sorunun üstesinden gelebilmek için ilave şeyler yaparım.	1	2	3	4
26- Alkol ya da sakinleştirici olarak bir an olsun kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
27- Sorun olduğuna inanmayı reddederim.	1	2	3	4
28- Duygularımı dışarı vururum.	1	2	3	4
29- Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.	1	2	3	4
30- Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.	1	2	3	4
31- Sorunla karşılaştığımda her zamankinden daha çok uyurum.	1	2	3	4
32- Ne yapacağım ya da yapmam gerektiği konusunda bir strateji belirlemeye çalışırım.	1	2	3	4
33- Sorunu çözmeye odaklanır ve eğer gerekirse yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.	1	2	3	4
34- Başkalarından sempati ve anlayış görmeyi beklerim.	1	2	3	4
35- Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç alırım.	1	2	3	4
36- Sorunla ilgili şaka yaparım.	1	2	3	4
37- İstedikimi elde etmeye uğraşmayı bırakırım.	1	2	3	4
38- İyiye giden bir şeyler arayıp bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
39- Sorunu en iyi nasıl çözebileceğim konusunda düşünürüm.	1	2	3	4
40- Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
41- Olumsuz şeyler yaparak işlerin daha da kötüye gitmesine yol açmadığımdan emin olmak isterim.	1	2	3	4
42- Sorunun çözümüne yönelik gayretlerime engel olabilecek şeyleri önlemeye ciddi şekilde çaba gösteririm.	1	2	3	4
43- Sorunla karşılaştığımda sinemaya gider veya TV izler ya da sorunla ilgili daha az düşünürüm.	1	2	3	4
44- Olup biten şeyin ya da sorunun bir realite olduğunu kabul ederim.	1	2	3	4

45- Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım.	1	2	3	4
46- Büyük oranda duygusal rahatsızlık hisseder ve bu tür hisleri dışarıya yansıtırım.	1	2	3	4
47- Sorunla aktif olarak uğraşmayı hedefleyerek için daha iyi bir tavır takınırım.	1	2	3	4
48- Sorunla karşılaştığımda dini inancımda bir huzur bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
49- Bir şeyler yapma konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.	1	2	3	4
50- Sorunlu durumla ilgili eğlenir ya da oyun oynarım.	1	2	3	4
51- Sorunu çözmeye yönelik çabalarımı azaltırım.	1	2	3	4
52- Neler hissettiğim konusunda birisiyle konuşurum.	1	2	3	4
53- Yaşadıklarım konusunda kendi kendime yardım olsun diye alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım.	1	2	3	4
54- Sorunla birlikte yaşamayı öğrenirim.	1	2	3	4
55- Soruna odaklanabilmek için diğer meşguliyetlerimi bir tarafa bırakırım.	1	2	3	4
56- Takınmam gereken tavır konusunda daha ciddi düşünürüm.	1	2	3	4
57- Sanki sorun yokmuş veya hiç olmamış gibi davranırım.	1	2	3	4
58- Yapmam gereken şey neyse atmam gereken adımı zamanında atarım.	1	2	3	4
59- Başıma gelen şeyden ya da yaşadığım sorundan bir şeyler öğrenir ya da tecrübe kazanırım.	1	2	3	4
60- Her zamankinden daha çok dua ve ibadet ederim.	1	2	3	4

