T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGU DÜZENLEME VE MİZAH TARZLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu YANIKOVA

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

TEMMUZ 2023

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGU DÜZENLEME VE MİZAH TARZLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu YANIKOVA
(191287020)

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

TEMMUZ 2023

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (191287020) numaralı öğrencisi Burcu YANIKOVA'nın "Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Duygu Düzenleme ve Mizah Tarzları ile İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 11/07/2023 tarihinde oluşturduğu jüri tarafından *Oy Birliği* ile *Yüksek Lisans* tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 11/07/2023

1) Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

2) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

3) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri Duygu Düzenleme ve Mizah Tarzları ile İlişkisinin İncelenmesi" adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya'da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (11/07/2023)

Burcu YANIKOVA

ÖNSÖZ

Tez sürecimde desteklerinden ve süreçteki yol göstericiliğinden ötürü danışman hocam Prof. Dr. Nurgül Yavuzer'e saygılarımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca beni destekleyen, elinden gelen her şeyi yapmaya çalışan canım anneme ve eğitim hayatıma ilk onun öğrettikleriyle adım attığım abime sevgi, minnet ve teşekkürlerimi borç bilirim.

Oldukça uzun süren bu yolculukta her zaman yanımda olan ve her an desteklerini hissettiğim canım dostlarım ve çok değerli meslektaşlarım Klinik Psk. Çağnur Denişik'e, Psk. Fatma Başeğmez'e, Psk. Özge Dinçbaş'a, Klinik Psk. Sevde Targıt'a ve Klinik Psk. Yusuf Beyatlı'ya varlıklarından dolayı; çocukluğumdan beri yanımda olan ve olmaya devam edeceklerini bildiğim arkadaştan öte kardeşim olan güzel insanlar Ayşegül Akbaş, Hayrunnisa Ravlı ve Sena Öztürk'e sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak veri toplama süreciyle ilgili umutsuzluğa kapıldığım anda desteğiyle yeterli veri sayısına ulaşmama büyük bir katkıda bulunan mizahını çok sevdiğim Anlatanadam'a teşekkürlerimi sunarım.

Temmuz 2023 Burcu YANIKOVA

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ ..... **iv**
İÇİNDEKİLER ..... **v**
KISALTMALAR ..... **vii**
ÇİZELGE LİSTESİ ..... **viii**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **ix**
ÖZET ..... **x**
ABSTRACT ..... **xi**
1. GİRİŞ **1**
1.1 Araştırmanın Konusu 1
1.2 Araştırmanın Amacı 7
1.3 Araştırmadan Beklenen Sonuçlar 8
1.4 Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar 8
1.5 Araştırmanın Önemi 12
2. GENEL BİLGİLER **14**
2.1 Bağlanma 14
2.1.1 Bağlanma stilleri 17
2.1.2 Dörtlü bağlanma modeli 19
2.2 Duygu Düzenleme 22
2.2.1 Duygunun tanımı 22
2.2.2 Duygu düzenleme 24
2.2.3 Duygu düzenleme stratejileri 27
2.3 Mizah 29
2.3.1 Mizahın tanımı 29
2.3.2 Mizah ile ilgili teoriler 31
2.3.3 Mizah tarzları 32
2.3.4 Mizahın işlevleri 35
3. YÖNTEM **37**
3.1 Araştırmanın Modeli 37
3.2 Araştırma Grubu 37
3.3 Veri Toplama Araçları 37
3.3.1 Demografik bilgi formu 38
3.3.2 İlişki ölçekleri anketi (İÖA) 38
3.3.3 Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ) 39
3.3.4 Mizah tarzları ölçeği (MTÖ) 39
3.4 Verilerin Analizi 40
4. BULGULAR **41**
4.1 Ölçeklere Ait Normallik ve Güvenirlik Analizlerine Dair Bulgular 41
4.2 Katılımcılara Ait Bilgiler 42
4.3 Bağlanma Stili, Duygu Düzenleme ve Mizah Tarzlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 43

4.4 Bağlanma Stili, Duygu Düzenleme ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular 45
4.5 Duygu Düzenleme Stratejilerini Yordayan Değişkenlerin Analizi 47
4.6 Mizah Tarzlarını Yordayan Değişkenlerin Analizi 48
5. TARTIŞMA VE SONUÇ 49
5.1 Tartışma 49
5.1.1. Bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve mizah tarzlarına ilişkin bulguların cinsiyete göre tartışılması 49
5.1.2 Bağlanma stilleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilere dair bulguların tartışılması 52
5.1.3 Bağlanma stilleri ve mizah tarzları arasındaki ilişkilere dair bulguların tartışılması 55
5.1.4 Duygu düzenleme ve mizah tarzları arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması 59
5.1.5 Duygu düzenlemeyi yordayan değişkenlerin tartışılması 61
5.1.6 Mizah tarzlarını yordayan değişkenlerin tartışılması 65
5.2 Sonuç 67
6. KISITLILIK VE ÖNERİLER 69
KAYNAKLAR 70
EKLER ..... Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZGEÇMİŞ 102

KISALTMALAR

Akt : Aktaran
Ark : Arkadaşlar
DDÖ : Duygu Düzenleme Ölçeği
İÖA : İlişki Ölçekleri Anketi
MTÖ : Mizah Tarzları Ölçeği
SPSS : Statistical Package for the Social Sciences
Vd : Ve diğerleri

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Ölçek Bilgileri, Normallik Analizi ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları . 41
Çizelge 4.2: Sosyodemografik Bilgiler Tablosu 42
Çizelge 4.3: Bağlanma Stili Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi ... 43
Çizelge 4.4: Duygu Düzenleme Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 43
Çizelge 4.5: Mizah Tarzı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi 44
Çizelge 4.6: Bağlanma Stili, Duygu Düzenleme ve Mizah Tarzları Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi 45
Çizelge 4.7: Duygu Düzenleme Stratejilerinden Yeniden Değerlendirmenin Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçları 47
Çizelge 4.8: Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bastırmanın Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçları 47
Çizelge 4.9: Mizah Tarzlarının Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçları 48

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1: Yetişkin Bağlanma Modeli..... 20

GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGU DÜZENLEME VE MİZAH TARZLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; genç yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ile duygu düzenleme ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma, nicel bir yöntem olan ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırma grubunu rastgele, kolay örnekleme tekniği ile seçilen 18-30 yaş arası 243 kadın ve 117 erkek olmak üzere toplam 360 gönüllü genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları "Demografik Bilgi Formu", "İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)", "Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)", ve "Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)"dir. Araştırma verileri dijital ortamda toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için Pearson Korelasyon Analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini ve yönünü tespit edebilmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Veriler SPSS-22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; genç yetişkin bireylerde bağlanma boyutları ile duygu düzenleme stratejileri arasında, bağlanma boyutları ile mizah tarzları arasında ve duygu düzenleme stratejileri ile mizah tarzları arasında çeşitli ilişkiler saptanmıştır. Bununla birlikte çalışma bulgularında yeniden değerlendirme stratejisinin mizah tarzlarının yordayıcısı olduğu bulunurken, mizah tarzları alt boyutlarının tümünün ve korkulu bağlanma stilinin ise duygu düzenlemenin yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Araştırma bulguları ilgili literatür ışığında değerlendirilerek tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme, Mizah Tarzları, Genç Yetişkin*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF ATTACHMENT STYLES WITH EMOTION REGULATION AND HUMOR STYLES IN YOUNG ADULTS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between attachment styles, emotion regulation and humor styles in young adults. The research was conducted with the relational survey model, which is a quantitative method. The research group consists of a total of 360 volunteer young adult individuals, 117 males and 243 females between the ages of 18-30, selected randomly by convenience sampling technique. "Demographic Information Form", "Relationship Scales Questionnaire (RSQ)", "Emotion Regulation Scale (ERS)", and "Humor Styles Scale (HSS)" were used as data collection tools. Research data were collected digitally. Pearson Correlation Analysis was applied to determine the direction and strength of the relationship between variables, and Multiple Linear Regression Analysis was applied to determine the effect and direction of independent variables on dependent variables. The data were analyzed using SPSS-22 program. According to the results of the study, various relationships were found between attachment dimensions and emotion regulation strategies, between attachment dimensions and humor styles, and between emotion regulation strategies and humor styles in young adults. In addition, in the findings of the study, reappraisal strategy was found to be a predictor of humor styles, while all sub-dimensions of humor styles and fearful attachment style were found to be predictors of emotion regulation. Research findings were evaluated and discussed in the light of the relevant literature.

Keywords: *Attachmen Styles, Emotion Regulation, Humor Styles, Young Adult*

1. GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Konusu

Bu araştırmada genç yetişkinlerde bağlanma biçimleri, duygu düzenleme, mizah tarzları ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenecektir. İnsanlar doğdukları andan itibaren çevreleriyle etkileşime girmeye ve bu etkileşimin içinde gelişmeye, değişmeye ve dönüşmeye başlarlar. İlk ilişki kurulan nesneler çoğunlukla bakım veren anne ve baba olmaktadır. Bağlanma John Bowlby'e ait bireyin erken bebekliğinde bakım vereniyle arasında kurulan bağı ve bu bağın ileriki yaşlarda kurduğu farklı ilişkilerdeki etkisini ele alan kuramdır. Bağlanma yenidoğan ile bakım veren arasında ortaya çıkan davranışlar olarak tanımlanmaktadır; bebeğin bakım vereni arama ve yakınlık isteme eylemleri, kaygı ve stres yaratan durumlar karşısında, ayrılık yaşantılarında belirginleşen uzun süreli ve süregelen duygusal bir bağ olarak tanımlanabilir. Bağlanmanın doğuştan içgüdüsel olarak var olduğunu bebeğin bakım verenle yakınlığını korumaya izin vererek hayatta kalma şansını arttıran bir sistem olduğunu belirtmektedir (Bowlby, 2012).

Bowlby (1973, 1980, 1982), bağlanma teorisini geliştirirken insanların doğuştan gelen derin ve sevgi dolu bağlar kurma dürtüsünü kavramsallaştırmıştır. Bu teori, hem çeşitli yaşam deneyimlerine yanıt olarak kullanılan bağlanma stratejilerinin bireysel farklılıklara dayalı bir açıklaması hem de doğuştan gelen "bağlanma sisteminin" tüm bireylerde nasıl işlediğine dair normatif bir teori olarak hizmet etmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bowlby (1973), bebeklik, çocukluk ve ergenliğin olgunlaşmamış yıllarında, bağlanma figürlerinin varlığına -ya da yokluğuna- duyulan güvenin kademeli olarak inşa edildiğini ve bu yıllarda oluşan beklentilerin hayatın geri kalanında büyük ölçüde değişmeden devam etme eğiliminde olduğunu ileri sürmektedir.

Ainsworth ve diğerlerinin araştırmalarına göre, bir annenin dikkati ve yaşamın ilk yılı boyunca çocuğunun sinyallerine ve taleplerine verdiği yanıtlar bağlanma figürleriyle ilişkide gelişen bağlanmanın kalitesi için oldukça önemlidir (Hazan ve

Shaver, 1987). Bowlby'e göre (1973, 1980, 1982), bakım verenlerle erken dönem ilişkilerin doğası, gelecekteki sosyal etkileşimler için model görevi gören benlik ve diğerlerinin iç temsillerini etkilemektedir. Bağlanma teorisinin ana ilkelerine göre, bağlanma ilişkileri yaşam boyunca çok önemlidir (Ainsworth, 1982, 1989; Bowlby, 1977, 1980, 1982b). Bağlanma ile ilgili davranışların sürekliliğini gösteren birçok araştırma bulunmaktadır (bkz. Belsky ve Pensky, 1988; Bowlby, 1973, 1980; Ricks, 1985; Rutter, 1988).

Bartholomew, Bowlby'nin içsel çalışma modelleri tanımını dört kategorili bir yetişkin bağlanma sınıflandırması şeklinde sistematik hale getirerek, yetişkinlere bağlanma bakış açısını uygulayan ilk çalışmaları geliştirmiştir (örneğin, Hazan ve Shaver, 1987; Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Bartholomew (1990), yetişkin bağlanma stillerini tanımlamak için Bowlby'nin benlik ve öteki modellerinin entegre edilebileceğini öne sürmektedir. Bireyin benlik ve varsayımsal başkaları modelinin olumlu ve olumsuz olarak ayrılmasıyla dört prototipik bağlanma stili ortaya çıkmaktadır. Olumlu öteki ve kendilik temsili güvenli bağlanmayı, olumlu öteki ve olumsuz kendilik temsili saplantılı bağlanmayı, olumsuz öteki ve kendilik temsili korkulu bağlanmayı son olarak olumsuz öteki ve olumlu kendilik temsili kayıtsız bağlanmayı tanımlamaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) ile Sroufe ve Waters'a (1977) göre bağlanmanın yaşam boyu sürekliliğini koruyan duygusal bir bağ olması erken bebeklik dönemindeki öneminin yanı sıra ergenlik ve yetişkinlik döneminde de önemli bir yere sahip olmasına sebep olmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Erken dönemde kurulan bağ ileride kurulacak ilişkilerdeki bağın da temelini oluşturmaktadır. Bu sebeple kişilerde sağlıklı bağlanmanın gelişmesi önem arz etmektedir. Erken dönemde sekteye uğrayan bağlanma süreçleri hem bebeklik döneminde hem de hayatın sonraki dönemlerinde psikolojik zorlanmalara veya daha ileri noktalarda psikopatolojik tabloların görülmesine sebep olabilmektedir (Akdağ, 2011).

Bununla birlikte erken dönemde bakım verenle ilişki bağlamında gelişen bir diğer beceri ise duygu düzenlemedir. Bu noktada bakım verenle ilişkideki bağlanma biçiminin duygu düzenleme süreçleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bağlanma figürleriyle etkileşimleri sayesinde, bireyler stresli ve tehlikeli durumlarda rahatsız edici duygular ve kaygı için başa çıkma mekanizmaları geliştirirler. Gross

(2002) ve Mikulincer, Shaver, Sapir Lavid ve Avihou-Kanza'ya (2009) göre, bu tür bir öğrenme duygu düzenlemeyi -insanların yaşadıkları ve ifade ettikleri duyguları, bunları ne zaman ve nasıl yaşadıklarını ve ifade ettiklerini değiştirme kapasitesi- güçlendirmektedir. Duygu ve duygu düzenleme sadece yetişkinlikte değil, bağlanma teorisinin ilk gelişiminde de önemli bir role sahiptir (Mikulincer ve Florian, 1998).

Bowlby (1969, 1973) insanların kayıp ve ayrılık gibi güçlü duygularla yakından bağlantılı yaşam deneyimlerine korku, üzüntü ve keder duygularıyla nasıl tepki verdiklerini anlamaya çalışmıştır. Bağlanmanın koruyucu işlevi sadece hayatta kalmakla ilgili değil, aynı zamanda bir öz düzenleme meselesidir. Bağlanma temelli yaklaşım öz-düzenleme kapasitelerinin kişilerarası ilişkilerde, özellikle de yavru ve bakımveren ilişkilerinde kök saldığını ileri sürmektedir. Düzenleme süreçleri kontrollü stratejilerden bilinçdışı stratejilere kadar uzanmaktadır. Bir psikanalist olan Bowlby, kişiler arası sorunların nasıl ele alındığının kısmen bilinçdışı içsel çalışma modellerimize (benlik ve önemli diğerlerinin temsilleri) bağlı olduğunu savunmuştur (Lang, 2010).

Duygu düzenleme; duygusal tepkinin yoğunluğu, uzunluğu veya tolere edilebilirliği değiştirmek için bir hedefin etkinleştirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Gross, Sheppes ve Urry, 2011). Gross ve John'un (2003), bilişsel yeniden değerlendirme ve dışavurumcu bastırma modeli, bağlanma yönelimi ile ilişkilendirilen özel bir duygu düzenleme yorumudur. Duygu yönetimi için uyarlanabilir bir teknik olarak görülen bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal olarak yüklü bir olayın daha avantajlı bir sonuca sahip olacak şekilde bilinçli olarak yeniden yorumlanmasıdır. Dışavurumcu bastırma, duygusal patlamaları önlemeyi gerektirir. Bastırma, kötü duyguları başarılı bir şekilde azaltmadığı ve olumlu duyguların açığa çıkmasını engelleyebildiği için uyumsuz bir davranış olarak kabul edilir. Refahın ve sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde duygu düzenleme oldukça önemli bir yere sahiptir (Gross, 1998a). Kişilerin duygularını düzenleme becerisi bir olayı tehditkâr algılayıp algılamamayla ve stresle nasıl baş ettikleriyle doğrudan ilişkilidir (Bindal, 2018). Duygu düzenleme becerisinin işlevsel olması deneyimlenen duygunun uyuma yönelik niteliğini sürdürebilmekle bağlantılıdır (Denollet, Nyklícek, ve Vingerhoets, 2008; Paivio ve Laurent, 2001).

Gratz ve Roemer (2004), duyguların kavramsallaştırılmasının, farkındalığının, anlaşılmasının ve kabulünün duygu düzenlemeyi tanımlamada anahtar faktörler

olduğunu düşünmektedir. Sağlıklı duygu düzenleme kavramındaki diğer ortak faktörlerin ise olumsuz duygularla karşılaşıldığında aceleci davranışları kontrol edebilmenin, buna göre hareket edebilmenin ve istenen hedefleri ve durumsal talepleri karşılamak için duruma uygun duygu düzenleme tekniklerini uyarlanabilir biçimde kullanmak olduğunu belirtmişlerdir. Ancak duygu düzenleme güçlüğü tam da bu becerilerin yokluğu veya bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüklerinin çeşitli psikolojik zorluklar yaratabileceği gerçektir. Duygu düzenleme güçlükleri ile çeşitli psikolojik sorunlar arasındaki ilişkiye dair birçok çalışma yapılmıştır (Mennin, Heimberg, Turk, ve Fresco, 2002; Tsypes, Aldao, ve Mennin, 2013).

Cabral, Matos, Beyers ve Soenens (2012), yürüttükleri araştırmada duygusal bağın niteliğinin daha yapıcı başa çıkma mekanizmaları ve daha iyi duygu düzenleme süreçlerini güçlü bir şekilde yordadığını ortaya koymuşlardır.

Son araştırmalara göre, bağlanma teorisi bir duygu düzenleme teorisi olarak görülebilir (Schore ve Schore 2008), çünkü duyguların öz düzenlemesinin gelişimi bakım verenlerle olan birincil ilişkiye ve bu ilişkide ortaya çıkan duyguların ikili düzenlemesine dayanmaktadır (Weinfeld, Sroufe, Egeland ve Carlson, 2008).

Erken dönemde gelişen ve birbiriyle ilişkili olduğu düşünülen bağlanma ve duygu düzenleme kavramlarının, bireyin hayatının sonraki dönemlerinde sosyal ilişkilerin içinde şekillenmeye başlayan mizahla ilişkisinin ise alanda pek fazla çalışmada ele alınmadığı görülmüştür. Mizah, "mizah duygusuna" sahip olmak olarak adlandırılır ve istikrarlı bir kişilik özelliği veya bireysel farklılık değişkenidir (Ruch,1998). Bireylerin mizah tarzlarının çeşitli etkenlere bağlı olarak gelişmiş olabileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte, mizah duygusu çok yönlü bir yapıdır ve tek bir boyuttan ziyade teğetsel olarak ilişkili özellikler sınıfı olarak görülmelidir (Martin, 2003; Ruch, 1996): (1) bilişsel bir beceri (örneğin şakayı anlama, yeniden üretme kapasitesi; Feingold ve Mazzella, 1993); (2) estetik bir tepki örneğin, belirli mizahi türlerinden zevk alma; Ruch ve Hehl, 1998); (3) yerleşik bir davranış kalıbı (örneğin, sık sık şakalar yaparak insanları eğlendirme veya anlatılan şakalara gülme eğilimi; Craik, Nelson ve Lampert, 1996; Martin ve Lefcourt, 1984); (4) Duygularla ilişkili mizaç özelliği (örneğin, neşelilik hali ; Ruch ve Kohler, 1998); (5) Bir tutum (örneğin,

dünyaya eğlenerek bakış, mizaha karşı olumlu tutum; Svebak, 1996); (6) Bir başa çıkma stratejisi veya savunma mekanizması (örneğin, stresli durumlar karşısında mizahi bakış açısını sürdürme eğilimi; Craik vd., 1996; Martin ve Lefcourt, 1984).

Martin (2007), mizah formlarını üç ana gruba ayırmıştır: şakalar, konuşmalarda ortaya çıkan spontane mizah ve kasıtsız mizah. Norrick (2003), konuşmalarda kullanılan üç tür kasıtlı mizahtan bahsetmiştir: anektodlar (kişinin kendisinin ya da başkalarının yaşadığı komik olaylar), kelime oyunları ve ironi (normalde tam tersi anlama gelen kelimeleri kullanarak aklınızdakileri aktarmak). Diğer önemli biçimler arasında iğneleme, hiciv, alay ve kendini küçümseme yer alır.

Günlük hayatta mizah pek çok amaç için kullanılır. Yeni ilişkilerin geliştirilmesini kolaylaştırabilecek bir bağlama aracı olabilir. Yeni oluşan bir sosyal grupta buzları eritebileceği gibi acı ve endişe anlarında başkalarının dikkatini dağıtmak için kullanılabilir. Münferit olaylarda başkalarına saldırmak veya çizgiyi aşan kişilerden intikam almak için kullanılabilir (Chiaro ve Baccolini, 2014). Yakın ilişkilerde çatışmaları hafifletmek veya sorunlarla uğraşmaktan kaçınmak ya da yapıcı bir şekilde çözmeye çalışmaktan kaçınmak için kullanılabilir. Mizah başkalarıyla ilişkilerde olduğu gibi içsel alanda da mevcuttur. Birçok kişi tarafından hoş olmayan deneyimlerle başa çıkmak için kullanılır (Martin, Gray, Larsen, Puhlik-Doris ve Weir, 2003).

Gündelik yaşamda mizahın başka önemli rolleri de vardır. Riskli durumlardan kaçınmak için genellikle mizah kullanılır. Birisi tartışmalı bir konu hakkında yarı şakalaşır şekilde görüş bildirdiğinde istenmeyen tepkilerle karşılaştığında basitçe "şaka yaptım" diyerek sözünü geri alabilir (Martin, 2014).

Martin ve ark. (2003), dört mizah tarzının varlığını önermiş ve test etmiştir. Bunlardan katılımcı ve kendini geliştirici mizah olumlu/uyumlu mizah tarzlarıyken, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah ise olumsuz/uyumsuz mizah tarzlarıdır. Martin ve ark., katılımcı ve saldırgan mizah türlerinin, duygusal bağlarla yakından ilişkili olduğunu ilkinin bu bağları güçlendirirken ikincisinin kopardığını öne sürmektedirler. Kişilerarası etkileşimleri yönlendirmek için mizah kullanımı, çocukluk döneminde oluşturulan benlik ve diğerlerinin istikrarlı içsel çalışma modellerinden kaynaklanan yetişkin bağlanma yönelimi tarafından öngörülüyor gibi görünmektedir (Poncy, 2017).

Freud (1928), Vaillant (1977), Maslow (1954) ve Allport (1961) gibi geçmiş teorisyenlere göre, örneğin, katılımcı, kendini küçümseyen veya perspektif alan mizah sağlıklı psikolojik işleyişle ilişkilidir ve alaycı, aşağılayıcı veya kaçınan mizah gibi diğer mizah türleri ise psikolojik iyi oluş için zararlı olabilir. İnsanların günlük yaşamlarında mizahı nasıl kullandıklarını belirlemek - hem kişilerarası hem de intrapsişik olarak - mizah ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi incelerken çok önemli görünmektedir. Besser, Luyten ve Blatt (2011) mizahın kişilerarası ilişkiler bağlamında duygu düzenlemedeki işlevini incelemenin önemini vurgulamış ve mizahın "sıkıntılar karşısında dayanıklılıkta önemli bir rol oynayabileceğini" öne sürmüştür.

Samson ve Gross (2012), duygu düzenleyici olarak mizahı inceledikleri çalışmalarında olumlu mizahın olumsuz duyguları azaltmada önemli derecede daha etkili olduğunu bulmuşlardır. Mizah, olumsuz duygularla başa çıkmada etkili bir yöntem olarak görülse de bu çalışmada olumlu ve olumsuz mizah kullanımının önemli ölçüde farklı duygusal sonuçlara sahip olabileceği gösterilmektedir. Olumlu mizahın olumsuz mizaha göre olumlu duyguları arttırma ve olumsuz duyguları azaltmayla ilgili düzenlemede daha iyi etki sağladığı saptanmıştır.

Lefcourt, Shepherd, Phillips, Mills, Prkachin ve Davidson (1995) ve Vaillant (2000) da olumsuz bir olayın veya durumun mizah yoluyla yeniden yorumlandığını öne sürmektedir. Mizahı kullanmanın dikkat kaynaklarını gerektirdiği ve bunun da insanların dikkatini olumsuz bir olaydan uzaklaştırdığı düşünülmektedir (Strick, Holland, Van Baaren ve Van Knippenberg, 2009).

Mizahın kimi zaman duygularla da ilişkili olarak (duygudan kaçınma, duygunun mizah yoluyla ifadesi vb.) ortaya konduğu bu sebeple duygu düzenlemeyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Mizahın duygu düzenleme bağlamında teorik olarak anlaşılması, kişinin esenlik duygusu üzerindeki geniş kapsamlı etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olabilir. Olumlu mizah kullanmak bir kişinin kötü bir duygusal durumdan çıkmasına yardımcı olabilir, bu bilişsel yeniden değerlendirmeye benzemektedir (Braniecka, Hanć, Wołkowicz, Chrzczonowicz-Stępień, Mikołajonek ve Lipiec, 2019; Samson ve Gross, 2014). Olumsuz durumlarda mizahi başa çıkma, eğlence veya neşe gibi güçlü olumlu duygularla sonuçlanmakta ve olumsuz duygusal durumları potansiyel olarak azaltmaktadır (Fredrickson, Mancuso, Branigan ve Tugade, 2000). Birçok çalışma, olumsuz duyguların varlığında mizahı bir başa çıkma

mekanizması olarak kullanmanın özellikle yararlı olduğu fikrini desteklemektedir (Abel, 2002; Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Mizah, mutlu duyguları artırmanın ve olumsuz ruh halleriyle mücadele etmenin yanı sıra kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesi, sürdürülmesi ve iyileştirilmesinde önemli bir sosyal role sahiptir (Shiota, Campos, Keltner ve Hertenstein, 2004; Zeigler-Hill, Besser ve Jett, 2013).

Samson ve Gross'a (2014) göre mizah, duygu düzenleme üzerinde hem içsel hem de kişilerarası etkilere sahiptir ve hatta kişinin iyi olma hissini geliştirebilmektedir (Kazarian ve Martin, 2006). Bununla birlikte belirli mizah türleri öncül odaklı ve tepki odaklı duygu kontrol yöntemleri olarak kullanılabilmektedir. Ayrıca olumlu mizahın, olumsuz duyguların aşağı ve olumlu duyguların yukarı regülasyonunu kolaylaştırmada olumsuz mizaha göre daha etkili olduğu gösterilmiştir. (Doosje, De Goede, Van Doornen ve Goldstein, 2010).

Sosyal yaşamın içinde geniş bir yere sahip olan mizah kavramının kişiler arası ilişkileri etkileyen, düzenleyen bir araç olduğu söylenebilir. Bu bağlamda çalışmada genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin duygu düzenleme ve mizah tarzları ile ilişkisi incelenecektir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Tezin amacı genç yetişkinlerde bağlanma biçimlerinin duygu düzenleme ve mizah tarzlarıyla ilişkilerinin incelenmesidir. Bu amaçla yapılan araştırmada şu sorulara yanıt aranacaktır:

1. Bağlanmanın alt boyutları ve duygu düzenleme arasında anlamlı ilişki var mıdır, varsa ilişkinin yönü nedir?
2. Bağlanmanın alt boyutları ve mizah tarzları arasında anlamlı ilişki var mıdır, varsa ilişkinin yönü nedir?
3. Duygu düzenleme ve mizah tarzları arasında anlamlı ilişki var mıdır, varsa ilişkinin yönü nedir?
4. Bağlanmanın alt boyutlarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı fark var mıdır?
5. Duygu düzenlemede kadınlar ve erkekler arasında anlamlı fark var mıdır?
6. Mizah tarzlarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı fark var mıdır?

7. Bağlanmanın alt boyutları ve mizah tarzları duygu düzenlemeyi yordamakta mıdır?
8. Bağlanmanın alt boyutları ve duygu düzenleme mizah tarzlarını yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmadan Beklenen Sonuçlar

H1: Genç yetişkinlerde bağlanmanın alt boyutları ve duygu düzenleme arasında anlamlı ilişki vardır.

H2: Genç yetişkinlerde bağlanmanın alt boyutları ve mizah tarzları arasında anlamlı ilişki vardır.

H3: Genç yetişkinlerde duygu düzenleme ve mizah tarzları arasında anlamlı ilişki vardır.

H4: Genç yetişkinlerde bağlanmanın alt boyutlarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark vardır.

H5: Genç yetişkinlerde duygu düzenlemede kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark vardır.

H6: Genç yetişkinlerde mizah tarzlarında için kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark vardır.

H7: Genç yetişkinlerde bağlanmanın alt boyutları ve mizah tarzları duygu düzenlemeyi yordamaktadır.

H8: Genç yetişkinlerde bağlanmanın alt boyutları ve duygu düzenleme mizah tarzlarını yordamaktadır.

1.4 Ulusal ve Uluslararası Çalışmalar

Ulusal çalışmalara bakıldığında Türkiye örnekleminde bağlanma biçimleri (Albayrak, 2015; Baltacıoğlu, 2016; Batur, Demir, Ulu, Güneş, Irmak ve Aşkın, 2005; Büyükşahin; Çağatay, 2014; Çelik, 2004; Damarlı, 2006; Erözkan, 2004; Göçener, 2010; Göktepe, 2015; Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Koçak ve Karasu, 2016; Konyalıoğlu, 2000; Kozalı, 2017; Onur, 2006; Saymaz, 2007; Vardal, 2015; Yıldız, 2014), duygu düzenleme (Bayrak, 2019; Çöllü, 2018; Demireğen, 2019; Kayhan, 2017; Sarıcı ve Tagay, 2019; Seçer, 2017) ve mizah değişkenlerinin (Akdur, 2014;

Akyol, 2011; Altınkurt ve Yılmaz, 2011; Avcı, 2012; Bilge ve Saltuk, 2007; Çetin, 2017; Fındıklı, 2013; Hatipoğlu Yanık, 2015; Özdolap, 2015; Sayar, 2012; Suna, 2018; Tümkaya, 2011; Ünal, 2016; Yerlikaya, 2007) farklı değişkenlerle ilişkileriyle ilgili yapılmış araştırmalara rastlanmaktadır. Ancak spesifik olarak bağlanma biçimleri, duygu düzenleme ve mizah değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma yoktur.

Bağlanma ve duygu düzenleme olgularının farklı değişkenlerle ilişkisini araştıran çalışmalara ise literatürde rastlanmaktadır. Sarıbal (2017), çalışmasında güvensiz bağlananların güvenli bağlananlara göre duygu düzenlemede güçlük yaşadıklarını bulgulamıştır. Yüksel (2014), yürüttüğü araştırmada duygu düzenleme ve bağlanma arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır. Uyar (2019), çalışmasında korkulu ve saplantılı bağlanma ile pozitif bilişsel duygu düzenleme yöntemleri arasında negatif yönde; negatif bilişsel duygu düzenleme yöntemleri arasında ise pozitif yönde ilişkiler bulmuştur. Adaylar (2021), kaygılı ve kaçıngan bağlanma ile baskılama arasında pozitif yönde; kaygılı ve kaçıngan bağlanma ile yeniden değerlendirme arasında ise negatif yönde ilişki bulgulanmıştır. Elibol (2018), yürüttüğü çalışmada kaygılı bağlanma stilinin duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı şekilde yordadığını bulgulamıştır. Şekkeli (2021), çalışmasında bağlanma biçimlerindne kaygılı ve kaçıngan ile bastırma arasında pozitif yönde ve kaygılı, kaçıngan bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde korelasyon bulmuştur. Uğur (2020) ve Yıldız (2014) ergenlerle yürüttükleri çalışmalarda bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemişlerdir.

Türkçe alanyazında bağlanma ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen birkaç çalışmaya rastlanmıştır. Toğrul (2021), evli bireylerde bağlanma stilleri ve aleksitiminin mizah tarzlarını yordamadaki rolünü incelediği çalışmasında kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın uyumlu mizah biçimleri ile negatif yönde, uyumsuz mizah biçimleri ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulgulamıştır. Sevim (2011), çalışmasında bağlanma, kişilik özellikleri, mizah, samimiyet ve psikolojik problemler gibi değişkenlerin çiftlerde ilişki ve yaşam memnuniyeti ve öfke üzerindeki etkilerini incelemiştir. Atabay (2019) yürüttüğü araştırmada mizah tarzları ile bağlanma stili arasında ilişkiler tespit etmiştir. Fırat (2017) ve Özyağlı (2016) da çalışmalarında bağlanma ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri incelemiştir.

Mizah ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelendiği az sayıda Türkçe çalışmaya ulaşılmıştır. Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012), yürüttükleri çalışmada duygu düzenleme, mizah, sosyal-özyeterlik ve başa çıkma tarafından bir model içinde iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Cömertoğlu, Aktan, Altıparmak ve Çakır (2018), çalışmalarında duygu düzenleme güçlüğü ile uyumlu mizah tarzları arasında negatif, uyumsuz mizah tarzları arasında pozitif ilişkiler saptamıştır. Suna (2018), ise ergenlerle yürüttüğü çalışmasında duygu düzenleme ile mizah tarzları arasında ilişkiler saptamıştır.

Uluslararası çalışmalarda bağlanma (Marchand, 2004), duygu düzenleme (Hess, Senecal, Kirouac, Herrera, Philippot ve Kleck, 2000; Hsieh ve Stright, 2012; Kwon, Yoon, Joorman ve Kwon 2013; Melka, Lancaster, Bryant ve Rodriguez, 2011) ve mizah (Abel, 1998; Decker ve Rotondo, 1999; Kalliny, Cruhirds ve Minor, 2006; Robinson ve Smith-Lovin, 2001; Smeltzer ve Leap, 1988; Wilbur ve Campbell, 2011; Yip ve Martin, 2006) gibi değişkenlerin araştırıldığı çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır.

Mizah ve duygu düzenleme ile ilgili bazı uluslararası araştırmalara bakarsak; Samson ve Gross (2012), olumlu ve olumsuz mizahın duygu düzenlemedeki sonuçlarını araştırdıkları çalışmalarında olumlu mizahın olumsuz mizaha göre olumlu duyguları arttırma ve olumsuz duyguları azaltmayla ilgili düzenlemede daha iyi etki sağladığını tespit etmişlerdir. Giuliani, McRae ve Gross (2008), Lehman, Burke, Martin, Sultan ve Czech (2001), çalışmalarında mizahın etkili bir duygu düzenleme tekniği olabileceğini göstermişlerdir. Lefcourt vd. (1995) çalışmalarında uyumlu mizahın negatif bir durumun yeniden yorumlanmasına sebep olarak dikkatin olayın olumsuzluğundan kaydığını bulgulamıştır. Sillars, Nicolaides, Karan, Wright, Robbins ve Davis (2020), yeniden değerlendirme ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerde cinsiyet farklılıklarını incelemeiştir. Wong (2005), meme kanseri olan kişilerle yürüttüğü çalışmada mizah kullanımının olumsuz duygulanımı ve nöroendokrin tepkileri azalttığını bulgulamıştır. Ruch ve McGhee (2014), çalışmasında kendini geliştirici mizahın duygu düzenlemeyi olumlu yönde etkilediğini öne sürmüştür. Ford ve Spaulding (1973), Henman (2001) çalışmalarında saldırgan mizah gibi olumsuz mizah kullanımlarının duygu düzenleme ve baş etmeyle ilişkisini incelemiştir. Amjad ve Dasti (2020), yürüttükleri çalışmada uyumlu mizah tarzlarının uyumlu duygu düzenleme ile pozitif, uyumsuz mizah

tarzlarının ise uyumsuz duygu düzenleme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Mathews (2016), ise çalışmasında uyumlu mizah kullanımının duygu düzenlemede daha az güçlükle ilişkili olduğunu, uyumsuz mizah kullanımının ise daha yüksek düzeyde duygu düzensizliği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Braniecka ve arkadaşları (2019) mizahın, olumlu yeniden değerlendirme yoluyla depresif bireylerin refahını artıran sağlıklı duygu düzenlemesine katkıda bulunabileceğini keşfetmiştir. Poncy (2017) çalışmasında saldırgan ve kendini yıkıcı mizahın, dışavurumcu bastırma ile pozitif, bilişsel yeniden değerlendirme ile negatif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır.

Mizah tarzları ve bağlanma arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalardan; Mikulincer, Shaver ve Pereg (2003), Ainsworth ve Bell'in (1970) 1 yaşındaki çocukların beklenmedik durumlardaki davranışları üzerine yaptığı araştırmaya dayanarak, duygusal öz düzenlemenin ebeveyn bağlanma figürlerinin mevcudiyeti ve yanıt verebilirliğinden kaynaklandığını göstermiştir. Beebe, Knoblauch, Rustin, Sorter, Jacobs ve Pally (2005), araştırmalarında ebeveyn ve bebek arasındaki etkileşimlerin, çocuğun bağlanma düzeyinin yanı sıra duygularını düzenleme becerisi üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymuştur. Sar-El, Doron ve Mikulincer (2013) ve Cann, Welbourne, Calhoun ve Norman (2008)'ın çalışmalarında kaygılı bağlanma ile kendini geliştirici mizah arasında negatif, kendini yıkıcı mizah ile arasında ise pozitif ilişkiler ortaya konurken kaçınmacı bağlanmanın katılımcı mizah tarzıyla negatif, saldırgan mizah tarzıyla ise pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Luevano, Pablo, Velazquez, Chance ve Ramirez (2021)'in yürüttüğü çalışmada katılımcı mizah ile kaçınmacı bağlanma arasında yüksek düzeyde negatif yönde ilişki saptanmıştır. Katılımcı mizah ve saldırgan mizah kullanımının güvensiz bağlanma, özellikle de bağlanmadan kaçınma ile hem olumlu hem de olumsuz yönde ilişkili olduğunun keşfedildiği çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır (Cann vd., 2008; Kazarian ve Martin, 2004; Martin, 2007; Miczo, Averbeck ve Mariani, 2009; Saroglou ve Scariot, 2002; Taher, Kazarian ve Martin, 2008). Besser, Luyten ve Mayes (2012), araştırmalarında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimlerinin uyumsuz mizah tarzlarıyla pozitif ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında bebeklerle yürütülen kimi çalışmalara rastlanmaktadır (Malatesta, Culver, Tesman ve Shepard, 1989; Matas, Arend ve Sroufe, 1978; Pastor, 1981;

Spangler ve Grossmann, 1993; Waters, Wippman ve Sroufe, 1979). Yetişkin araştırmalarında ise Mikulincer ve Shaver (2007), çalışmalarında güvenli bağlanan kişilerin daha başarılı duygu düzenleme teknikleri kullanma eğiliminde olduklarını bulmuştur. Brenning ve Braet (2013), Winterheld (2015) yetişkin bağlanma güvensizliğinin duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar yürütmüşlerdir. Vrtička, Bondolfi, Sander ve Vuilleumier (2012)'in yürüttükleri çalışmada kaçınmacı bağlanmaya sahip kişilerin duygusal sıkıntı üzerinde kontrol sağlamak için daha fazla çaba sarf etmeleri gerektiğini ve yeniden değerlendirme taktiklerini benimsemede daha az etkili olabildiklerini ortaya koymuştur. Bağlanma güvensizliklerinin nörolojik korelasyonları üzerine yapılan araştırmalar bu güvensizliklerin duygu düzenlemede yer alan beyin alanlarının sinirsel mimarisindeki bozulmalarla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Quirin, Gillath, Pruessner ve Eggert, 2010; Benetti, McCrory, Arulanantham, De Sanctis, McGuire ve Mechelli, 2010). Bununla birlikte düşünce bastırmayı değerlendiren çalışmalarda, kaçıngan kişilerin hoş olmayan duyguların hissedilmesini engellemeye yönelik savunmacı eğilimleri tespit edilmiştir (Edelstein ve Gillath, 2008; Fraley ve Shaver, 1997; Gillath, Shaver, Mikulincer, Bunge ve Wendelken, 2005). Duygusal anılarla ilgili yapılan çalışmalarda da duygu düzenlemede bağlanma ile ilgili değişkenlik olduğu ortaya konmuştur (Dykas, Woodhouse, Jones ve Cassidy, 2014; Haggerty, Siefert ve Weinberger, 2010; Mikulincer ve Orbach, 1995). Frías, Díaz-Loving ve Shaver (2014) ve Shallcross, Frazier ve Anders, (2014) yürüttükleri araştırmalarda, kaçıngan bağlanan kişilerin stresli durumlarla başa çıkmak için bilişsel mesafe ve duygusal kopuşu kullanmaya daha yatkın olduklarını bulmuştur. Caldwell ve Shaver (2012) ve Reynolds, Searight ve Ratwik (2014) çalışmalarında kaygılı bağlanmayı karamsar düşünme, tehlikeli olaylarla ilgili endişe verici veya kötümser düşünceler ve sıkıntı uyandıran uyaranlara daha fazla dikkat etmeyi içeren, sıkıntıyı artıran zihinsel ruminasyonla ilişkilendirmişlerdir.

1.5 Araştırmanın Önemi

Bağlanma stilleri ve duygu düzenleme kavramları çeşitli çalışmalarda; farklı yaş gruplarında, farklı değişkenlerle incelenmiş olsa da özellikle Türkçe alanyazında mizahla bağlanma kavramları, duygu düzenleme ile bağlanma kavramları ve bağlanma, duygu düzenleme, mizah kavramları arasındaki ilişkiye dair pek fazla

çalışma bulunamamıştır. Araştırmanın, Türkçe alanyazının kısıtlı olduğu bu alanda bilgi birikiminin oluşmasına katkı sağlaması, gelecekte yapılacak araştırmalar için kaynak oluşturması ve çalışmadan elde edilecek olası anlamlı veya anlamsız ilişkiler ışığında bu araştırmanın ruh sağlığı profesyonellerine, çocuk gelişimi, gelişimsel psikoloji alanlarında çalışmalar yürüten profesyonellere, ebeveynlere ve bu alanı merak eden bireylere somut bir kaynak olması hedeflenmiştir. Araştırma bu açılardan önemli bulunmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Bağlanma

John Bowlby'nin 20. yüzyılda bir bebeğin annesinin geçici ayrılışına verdiği tepkiyi anlamak için bağlanma teorisini oluşturması, ilişkilerin ve kişilik gelişiminin nasıl anlaşıldığı üzerinde etkili olmuştur (Bowlby, 1969). Bowlby, çocukların doğumdan itibaren bağlanma kurmaya ve birincil bağlanma figürleriyle yakın temas halinde olmaya önceden programlandıklarını iddia etmiştir; bu figür genellikle anneleridir ancak çocuğun anne figürü rolünü üstlenen herhangi bir kişi de olabilir. “Başka bir bireye yakınlık arama ve bunu sürdürme" (Bowlby, 1969) şeklinde tanımlanan bağlanma davranışları, küçük çocukların ağlama ve gülümseme gibi sinyal verme davranışları ya da takip etme ve sarılma gibi yaklaşma davranışları sergileyerek bağlanma figürlerinin yakınında kalmalarını sağlar (Ainsworth ve Bell, 1970).

Bağlanma, yakın ilişkilerin bebekler ve çocuklar için yaşam boyu etkileri olan güvenli bir temel sağlama biçimine ilişkin bir bakış açısıdır (Ainsworth, 1967, 1969; Bowlby, 1958, 1988). Bağlanma teorisi, anne/bakıcı duyarlılığının, tepkiselliğinin ve uyumunun, bir çocuğun annesine veya bağlanma figürüne bağlanmasının kalitesinde merkezi bileşenler olduğunu varsayar (Ainsworth, 1969; Ainsworth vd., 1978). Bağlanma ile güvenli temel işlevleri, kişilik gelişimini desteklemek ve duyguları düzenlemek için çalışır. Bağlanma teorisi evrimsel biyolojik gerekliliği varsayar. Bebeğin hem fiziksel hem de ruhsal olarak hayatta kalabilmesi için bağlanma davranışlarının var olması ve karşılık bulması gerekir (Bowlby, 1958).

Bowlby'ye göre, güvenli bir ilişki kurabilmek için annenin çocuğuna uyum sağlaması gerekir. Yenidoğanlar doğal olarak öz-düzenleyici sistemlere sahip olmadıklarından, bebekler için öz- düzenleme, annenin zor ve stresli koşullarda çocuğuna karşı duyarlılığı yoluyla oluşturulmuştur. Anne kaynaklı düzenleme, yenidoğanı duygusal olarak dengeli tutmak için çalışır. Bebekler, düzensizliği önlemek için annelerinin ilişkisine güvenirler (Porter, 2003).

Bowlby'ye (1973/1988) göre, bağlanma güvenliği duygusu, ihtiyaç duyulan zamanlarda dayanıklılık için bir kaynak ve ruh sağlığı ile sosyal uyumun temel bir unsurudur. Kişinin yetkin ve sevgi dolu olduğuna ve ihtiyaç duyulduğunda başkalarının özenli ve destekleyici olacağına dair güvencedir. Bowlby (1982) insanların, ihtiyaç duydukları zamanlarda bağlanma figürlerinden yakınlık ve yardım aramaya iten içsel bir psikobiyolojik mekanizma (bağlanma davranış sistemi) ile doğduklarını ifade etmektedir. Bowlby (1973) ayrıca bağlanma sisteminin parametrelerinin bağlanma figürleriyle kişilerarası etkileşimlerle kademeli olarak şekillendiğini ve sonunda bağlanma yönelimlerinde oldukça istikrarlı bireysel farklılıklara yol açtığını öne sürmüştür- belirli bir bağlanma geçmişinden kaynaklanan ilişkisel beklentiler, duygular ve davranışların sistematik bir modeli- (Fraley ve Shaver, 2000).

Bağlanma teorisine (Bowlby,1969/1982, 1973, 1980) göre, çocuğun biyolojik temelli ana hedefi bağlanma figürüne yakınlığı sürdürmektir. Temel bağlanma figürüne erişme ve ona yakın olma becerisi, bağlanma güvenliğinin büyümesi için esastır. Bebeğin mizacının ve birincil bakıcının çocuğun duygusal durumuna karşılık vermesinin ve yansıtmasının, her ikisinin de temel bir genelleştirilmiş duygu düzenleme tarzının oluşumuna katkıda bulunacağı öne sürülmüştür. Bebekte duygusal durumların iç temsilleri ve duygularla ilgili etkileşimleri içeren davranışlar aracılığıyla geliştiği düşünülmektedir (DeOliveira, Bailey, Moran ve Pederson, 2004).

Bowlby (1982/1969), insanların başkalarıyla yakın ve şefkatli bağlar kurmaya doğal bir eğilim gösterdiklerini, bebek ve çocukların, birincil bakıcılarla erken dönem ilişkisel etkileşimlere dayalı olarak benlik ve diğerleri hakkında sağlam içsel çalışma modelleri geliştirdiklerini öne sürmektedir. Kişinin sevgiyi hak ettiğine ve diğerlerinin güvenilir bakım ve destek kaynakları olduğuna dair içselleştirilmiş şemaları, bakıcıların tehdit veya belirsizlik karşısında kişinin ihtiyaçlarına sürekli olarak özen gösterdiğini ve dikkat ettiğini deneyimlediğinde şekillenmektedir. Bakıcılar sıcaklık ve ilgi gösterme konusunda tutarsız olduklarında, bu durum kişinin sevilmediğine ve diğerlerinin güvenilmez destek sağlayıcılar olduğuna dair içselleştirilmiş bir inanç yaratabilmektedir.

Bağlanma, Sable (2008) tarafından yaşam boyu süren gelişimsel bir süreç olarak vurgulanmıştır. İçsel çalışma modellerinin, yaşam boyu yakın ilişkilerde kullanılan

istikrarlı, şema-tutarlı ilişkisel örüntülerin (yani bağlanma yönelimlerinin) gelişimini teşvik ettiğine inanılmaktadır. Yetişkinlikte bağlanma güvensizliğinin çeşitli modelleri farklı çalışmacılar tarafından incelenmiştir. Hazan ve Shaver (1994) tarafından iki faktörlü bir yetişkin bağlanma güvensizliği modeli sunulmuştur. Kaçınmacı bağlanma yönelimi genel bir kararsızlık ve yakın ilişkilere girmekten kaçınma ile tanımlanırken, kaygılı bağlanma yönelimi yakın ilişkilerde terk edilme endişesi ve aşırı abartılı yakınlık arama eylemleri ile karakterize edilir.

Freud (1935, 1966) erken dönem anne-bebek etkileşiminin önemini ve anneyle bebek arasındaki ilişki ile yetişkinler arasındaki ilişkileri, benzerlikleri fark ettiğinde, bağlanma teorisinin temellerini atmıştır. Erken etkileşimlerin ve deneyimlerin yaşam boyu süren bir etkiye sahip olduğunu ve erken deneyimlerin zihinsel izlerinin daha sonraki gelişimi nasıl etkilediğini vurgulamıştır. Önemli bir kaybın yasını tutmanın uyum sağlayıcı bir işlevi olduğunu ve savunmaların duygu düzenlemede rol oynadığını ortaya koymuştur (Lay, Waters, Posada ve Ridgeway, 1995).

Ainsworth Uganda'daki çalışmasının ardından, boylamsal Baltimore araştırması için Garip Durum'u yaratmıştır (Ainsworth, 1978; Ainsworth vd., 1978). Ainsworth, çocuğun bağlanma mekanizmasını tetikleyen stresli bir ortam ve olay yaratırken aynı zamanda bakım verenin de sağlam bir temel oluşturmasını sağlamıştır. Ainsworth'un (1967, 1969) bebeğin kendini koruma ve yakınlık için gerekli becerileri keşfetmesi, öğrenmesi ve geliştirmesi için güvenli bir temel olarak bakım verene yaptığı vurgu (Bretherton, 1992; Forbes, Bento ve DeOliveira, 2003; Porter, 2003) ve Bowlby'nin (1982a) bağlanma figürlerinin koruyucu işlevi anlayışı bu konuda ilham kaynağı olmuştur. Bebek ya da çocuğun annesinin ya da bakıcısının yakınındayken stresli ya da sıkıntılı çevresel durumları taklit etme çabasıyla, ayrılma ve yeniden birleşme araştırmaları kapsamlı bir şekilde yürütülmüş ve yıllar içinde daha geniş bir yaş aralığını ve alışılmadık durumları içerecek şekilde biraz değiştirilmiştir (Ainsworth ve Bell, 1970; Ainsworth vd., 1978; Field, Garcia, Collins, Gewirtz, Cohen ve Greenberg, 1984).

Margaret Mahler, ayrılma bireyleşme sürecinde erken dönem anne-çocuk bağlantısını incelemek amacıyla 1959 yılında bir grup psikanalistle işbirliği yaparak doğal bir çalışma başlatmıştır (Mahler, Pine ve Bergman, 1975). Mahler, özellikle annenin ulaşılabilirliğinin idealden daha az olduğu durumlarda, bir çocuğun ebeveynlerinden farklı olduğunu fark etmesine yol açan iç dinamiklerle ilgilenmiştir.

Araştırmacının ilgisi bağlanma ve benliğin oluşumu için ideal koşullardan daha az olmasına rağmen, duygulanım düzenlemesi, karşılıklılık, yakınlık ve ilişkisellikten oluşan bağlanma çerçevesi (Bergman ve Harpaz Rotem, 2004) araştırma tarafından büyük ölçüde desteklenmiştir.

Bağlanma, anne-bebek/çocuk bağlanma ilişkisinin güvenli tutunma ortamında var olur. Bu tutunma ortamı hem fiziksel hem de psişiktir (Winnicott, 1971). Bağlanma, bir bebek/çocuk ile annesi/bakıcısı arasındaki kalıcı ilişkidir (Ainsworth ve ark., 1978). Bağlanma ilişkileri anne-bebek/çocuk çiftleri arasında büyük farklılıklar gösterse de (Ainsworth ve Bell, 1970), kalıcı ve yeri doldurulamazdır (Barnett ve Vondra, 1999). Bağlanma ilişkileri bireylere önemli başkalarıyla nasıl ilişki kuracaklarını öğretir ve yetişkinliğe kadar sonraki tüm ilişkileri etkiler. Bakım verenler, çocuğun en iyi duygusal ve zihinsel gelişimini sağlamak için gelişimin en erken aşamalarında yeterince kolaylaştırıcı bir ortam yaratabilmelidir (Winnicott, 1971).

2.1.1 Bağlanma stilleri

Bağlanma teorisine göre bağlanma stili, bir ilişkideki bir dizi beklenti, duygu ve eylemdir. Her bireyin bağlanma stili, bakıcılarıyla olan etkileşimlerinin bir sonucu olarak şekillenir. Bağlanmadaki bireysel farklılıklar hem çocuklarda hem de yetişkinlerde yapılan çalışmalara dayanarak, genellikle kaygı ve kaçınma olarak iki temel boyutta tanımlanmaktadır (Brennan, Shaver ve Clark, 1998). Yüksek bağlanma kaygısı olanlar, bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve bakım veren için kendi değerleri konusunda son derece endişelidir. Yüksek bağlanma kaçınması olan kişiler duygusal mesafeyi korumaya çalışır ve başkalarına bağımlı olmayı zor bulurlar. Bu güvensiz bağlanma özelliklerinin her birinden düşük puan alan bireyler, güvenli bağlanma hissini sürdüren teselli edici bağlanma figürlerinin içselleştirilmiş imgelerine sahiptir.

Ainsworth, sistematik bir laboratuvar yöntemiyle bebeklerin bakıcılarından ayrılma ve tekrar birleşme durumlarına verdikleri tepkilere dayanarak üç benzersiz bebek bağlanma örüntüsünü ayırt etmiştir: güvenli, kaygılı-dirençli ve kaçıngan. Ayrılıktan sonra bakıcıları geri döndüğünde, güvenli bağlanan olarak kategorize edilen çocuklar onları yakınlarda arar ve kolayca rahatlarlar. Kaygılı-dirençli olarak etiketlenen bebekler, bakıcılarına karşı çatışmalı davranışlar sergiler ve yeniden bir araya

geldiklerinde kendilerini rahatlatamazlar. Kaçıngan olarak etiketlenen bebekler, yeniden bir araya geldiklerinde bakım veren kişiye yakın olmaktan veya onunla etkileşime girmekten kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Lamb, Thompson, Gardner, Charnov ve Estes'e (1985) göre, birincil bağlanma bağlantılarının kalibresindeki süreklilik, bebek bağlanma örüntülerinin önemli bir aracısı gibi görünmektedir.

Bowlby'nin teorisi, bebeklerin bakıcı deneyimlerini zaman içinde erken bağlanma bağlarının daha sonra aile dışındaki etkileşimler için bir model görevi görecek şekilde bütünleştirdiğini öne sürer. Bağlanmanın çalışma modelleri olarak da bilinen bu içsel temsiller, Bowlby'ye (1973) göre iki önemli özelliğe sahiptir: "(a) bağlanma figürünün genel olarak destek ve koruma çağrılarını cevaplayan biri olarak değerlendirilip değerlendirilmemesi; (b) benliğin, herkesin ama özellikle bağlanma figürünün yardımcı bir şekilde yanıt vermesi muhtemel biri olarak değerlendirilip değerlendirilmemesi". İlkinde çocuğun başkalarına ilişkin algısı, ikincisinde ise kendisine ilişkin algısı ele alınmaktadır. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, içsel çalışma modellerinin çocuğun ilk bağlanma modelleriyle nasıl ilişkili olduğunu incelemiştir (Sümer ve Güngör, 1999).

Main tarafından oluşturulan Yetişkin Bağlanma Görüşmesi ise (George, Kaplan ve Main, 1987; Main ve Goldwyn, 1988), yetişkinlerin erken dönem bağlanma ilişkilerini nasıl tasvir ettiklerini incelemektedir. Bu görüşmelerin sonuçlarına göre anneler, yukarıda bahsedilen üç çocukluk bağlanma örüntüsüne karşılık gelen ve bir annenin kendi çocuğuyla ne kadar iyi etkileşim kurduğunun ve çocuğun ne kadar güvenli bağlandığının göstergesi olan bağlanma gruplarına ayrılmıştır (Crowell ve Feldman, 1987; Grossmann, Fremmer-Bombik, Rudolf ve Grossmann, 1988; Main vd., 1985). Kobak ve Sceery (1988) bu yöntemi kullanarak genç yetişkinlerin kendilerini ve başkalarını nasıl temsil ettiklerini incelemiştir. Güvenli deneklerin kendilerini nispeten sıkıntısız ve diğerlerini destekleyici olarak algıladıklarına, kayıtsız (kaçıngan) deneklerin kendilerini sıkıntısız ve diğerlerini desteksiz olarak algıladıklarına ve saplantılı deneklerin (kaygılı-dirençli çocuklara eşdeğer) kendilerini sıkıntılı ve diğerlerini destekleyici olarak algıladıklarına dair bazı kanıtlar bulmuşlardır.

Hazan ve Shaver (1987) ise, yetişkinleri çocukluktaki üç bağlanma biçimine karşılık gelen üç gruba ayırmak için romantik aşkı bir bağlanma süreci olarak görmüştür. Bu

araştırmacılar, Main'in yönteminin aksine, yarı yapılandırılmış bir mülakattan elde edilen sonuçlardan ziyade katılımcıların kendi raporlarına dayanmışlardır. Bulguları, güvenli gruba kıyasla, iki güvensiz grubun daha kısa romantik ilişkiler geçmişine sahip olduğunu, aşk hakkında daha olumsuz deneyimler ve inançlar bildirdiklerini ve çocukken ebeveynleriyle olan ilişkilerini daha az olumlu anlattıklarını ortaya koymuştur (Collins ve Read, 1990). Güvenli benlik tanımını onaylayanlara kıyasla, iki güvensiz gruptaki denekler benzer şekilde daha fazla kendinden şüphe duyduklarını ve başkaları tarafından daha az kabul edilebilir olduklarını ifade etmişlerdir (Feeney ve Noller, 1990).

Bartholomew, Bowlby'nin içsel çalışma modelleri tanımını dört kategorili bir yetişkin bağlanma sınıflandırması şeklinde sistematik hale getirerek, yetişkinlere bağlanma bakış açısını uygulayan ilk çalışmaları geliştirmiştir (örneğin, Hazan ve Shaver, 1987; Main vd., 1985). Bir kişinin benlik modelinin olumluluğu ve bir kişinin varsayımsal başkaları modelinin olumluluğu, dört prototipik bağlanma türünü üretmek için kesişen iki temel değişkendir. Kişilerin kendi öz değerlerine ilişkin bir duyguyu ne derece içselleştirdikleri ve dolayısıyla başkalarından olumlu tepkiler bekledikleri, benlik modellerinin ne kadar olumlu olduğu ile gösterilir; sonuç olarak, benlik modeli yakın ilişkilerde hissedilen kaygı ve bağımlılık düzeyi ile bağlantılıdır. Diğer model, ilişkilerde yakınlık arama ya da yakınlıktan kaçınma eğilimiyle bağlantılıdır çünkü diğer modelin pozitif olması, insanların tipik olarak ne derece ulaşılabilir ve destekleyici olarak görüldüğünü göstermektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994).

2.1.2 Dörtlü bağlanma modeli

Belirli bağlanma ilişkilerine (romantik ilişkiler ve ebeveyn-çocuk ilişkileri) odaklanan ve tek bir kaçıngan-kaygılı kategorisi üzerinden değerlendirmelerin kavramsal olarak farklı yetişkin kaçınma eğilimlerini gizleyebileceği düşünülmektedir. Bowlby'nin (1973) çalışma modellerinin benlik ve başkaları imajları açısından farklılık gösterdiğini öne sürmesine rağmen, hiçbir çalışma iki seviyeli benlik imajı (olumlu ve olumsuz) ile iki seviyeli başkaları imajını (olumlu ve olumsuz) birleştirerek mantıksal olarak çıkarılan dört kategoriyi de dikkate almamıştır.

Bartholomew (1990), prototipik yetişkin bağlanma stillerini tanımlamak için Bowlby'nin benlik ve öteki modellerinin birleştirilebileceğini öne sürmüştür. Bireyin kendisiyle ilgili soyutlanmış imajı olumlu ya da olumsuz olarak ikiye ayrılırsa benlik sevgi ve desteğe layık görülür ya da görülmez. Aynı şekilde diğerleriyle ilgili soyutlanmış imajı da ikiye ayrılırsa diğerleri ulaşılabilir ve güvenilir olarak görülür ya da reddedici ve güvenilmez olarak görülür. Sırasıyla dört olası eşleşme ortaya koyulmaktadır. Şekil 1'de, iki boyutun birleşiminden türetilen dört bağlanma modeli gösterilmektedir. Her hücre, çeşitli bireylerin farklı derecelerde arzulayabileceği varsayımsal bir ideal veya prototipi temsil etmektedir (Cantor, Smith, French ve Mezzich, 1980; Horowitz, Wright, Lowenstein ve Parad, 1981; Rosch, 1978).

	BENLİK MODELİ (Bağımlılık)	
	Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Olumlu (Düşük)	Güvenli Yakınlık ve özerklik konusunda rahat	Saplantılı İlişkilere takıntılı
Başkaları Modeli (Kaçınma)		
Olumsuz (Yüksek)	Kayıtsız Yakınlığın reddedilmesi ve karşıt-bağımlı	Korkulu Yakınlıktan korkan ve sosyal olarak kaçınan

Şekil 2.1: Yetişkin Bağlanma Modeli

Kaynak: (Bartholomew ve Horowitz, 1991; akt. Sümer ve Güngör, 1999)

Şekil 2.1'in boyutları alternatif olarak yatay eksende bağımlılık ve dikey eksende samimiyetten kaçınma olarak düşünülmektedir. Bağımlılık en düşükten (kişinin kendisi hakkında iyi bir kanaatin içsel olarak oluştuğu ve başkaları tarafından onaylanmaya ihtiyaç duymadığı) yükseğe (kişinin kendisi hakkında iyi bir kanaatin ancak başkalarının sürekli kabulüyle sürdürülebildiği) kadar değişebilmektedir. Yakınlıktan kaçınma, insanların olumsuz sonuçlardan korktukları için yakın ilişkilerden ne kadar çekindiklerinin bir yansımasıdır. Kayıtsız ve korkulu tarzların her ikisi de yakınlıktan kaçınma arzusunu gösterir, ancak bireyin olumlu bir benlik duygusunu korumak için başkalarının onayına ihtiyaç duyma derecesi bakımından farklılık göstermektedirler. Benzer şekilde, korkulu ve saplantılı gruplar iyi bir benlik

görüşünü korumak için başkalarına büyük bir bağımlılığı paylaşırlar, ancak kişisel ilişkilere girme istekleri bakımından farklılık göstermektedirler. Korkulu tarz gelecekteki hayal kırıklıklarını önlemek için yakınlıktan kaçınmayı önerirken, saplantılı tarz bağımlılık taleplerini karşılamak için insanlara ulaşmayı önermektedir (Bartolomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli Bağlanma: Birey olumlu öteki ve kendilik içsel temsillerine sahiptir. Hak edilmişlik ve sevilebilirlik duygusunun yanı sıra diğer insanların genel olarak kişiyi kabul edeceği ve karşılık vereceği beklentisini ifade etmektedir. Yakın ilişkilerde samimiyet ve yakınlık konusunda rahat hissetme yeteneği ve içselleştirilmiş benlik saygısı güvenli bağlanan bireylerin özellikleridir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Griffin, 1994). Güvenli bağlanma teorik olarak araştırmacıların bağlı kaldığı kategorilere uymaktadır (Hazan ve Shaver, 1987; Main vd., 1985).

Saplantılı Bağlanma: Birey olumsuz kendilik ve olumlu öteki içsel temsillerine sahiptir. Başkaları hakkında olumlu bir görüş ile sevilmezlik ve değersizlik duygusunun bir kombinasyonunu ifade etmektedir. Saplantılı bağlanmaya sahip kişiler tıpkı korkulu bağlanmaya sahip olanlar gibi, derinlere yerleşmiş bir değersizlik duygusuna sahiptir. Bununla birlikte, yakın ilişkilerindeki aşırı yakınlıkları, olumlu öteki modellerinden kaynaklanmakta ve bu da onları yakınlık talepleri karşılanmadığında ciddi sıkıntıya maruz bırakmaktadır. Kişi bu özelliklerin birleşimi nedeniyle saygı duyulan diğer kişilerin onayını kazanarak kendini kabul ettirmeye çalışacaktır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Griffin, 1994). Bu örüntü Hazan ve Shaver'ın kaygılı/kararsız grubuna (Hazan ve Shaver, 1987) ve Main'in iç içe geçmiş veya saplantılı bağlanma stiline karşılık gelmektedir (Main ve ark., 1985).

Korkulu Bağlanma: Birey olumsuz kendilik ve öteki içsel temsillerine sahiptir. Kişinin başkalarının olumsuz bir şekilde güvenilmez ve reddedici davranacağı beklentisiyle birlikte değersizlik ve sevilmezlik hissini ifade etmektedir. Bu tarz, insanların öz değerlerini onaylamak için büyük ölçüde diğer insanlara bağımlı oldukları ancak başkalarından beklentileri düşük olduğu için, olası reddedilme veya kaybın kendilerini incitmesini önlemek için bağlantı kurmaktan kaçındıkları bir bağlanma örüntüsüdür. Bu örüntü kişilerin, başkalarıyla yakın etkileşimden kaçınarak kendilerini öngörülen reddedilmeden korumalarına izin vermektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Griffin, 1994). Hazan ve Shaver

(1987) tarafından tanımlanan kaçınmacı stil, dörtlü modelde korkulu ve kayıtsız olarak ikiye ayrılmaktadır, yetişkin bağlanması üzerine daha önceki çalışmalarda açıkça incelenmemiş olmasına rağmen, bu stile bir şekilde karşılık gelebilir.

Kayıtsız Bağlanma: Birey olumlu kendilik ve olumsuz öteki içsel temsillerine sahiptir. İnsanlara karşı olumsuz bir eğilimle birlikte sevilebilir ve değerlilik duygusuna işaret etmektedir. Olumsuz beklentiler nedeniyle başkalarıyla yakınlaşmaktan kaçınırlar, ancak aynı zamanda bağımsızlığı vurgularlar ve savunmacı bir tavırla, yüksek benlik saygısı duygularını korumak için yakın ilişkilerin önemini reddederler. Bu örüntüye sahip bireyler yakın ilişkilerden kaçınarak bağımsızlık ve incinmezlik duygusunu korumaktadırlar böylelikle temelde kendilerini hayal kırıklığına karşı korumaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Griffin, 1994). Hazan ve Shaver (1987) tarafından tanımlanan kaçınmacı stil, dörtlü modelde korkulu ve kayıtsız olarak ikiye ayrılmaktadır.

Dört bağlanma türünün, daha önceki araştırmalarda benlik kavramı ve kişilerarası işleyişteki bireysel farklılıkları düzenlemek ve anlamak için yararlı olduğu gösterilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2 Duygu Düzenleme

2.2.1 Duygunun tanımı

"Duygu, deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik yönleri olan, önemli kişisel konu veya olayların yol açtığı karmaşık örüntüdür. Duyguların oluşmasında, bir uyarıcı ya da olayın kişi tarafından algılanıp yorumlanması etkilidir. Duygular kişiyi mevcut tehlikeye karşı uyarır ve uygun tepkiyi yapma yönünde hazırlar. Zihin ve bedenin halen var olan tehlike durumundaki varkalımını garantiye alır." (Karakaş, 2022).

Seneca (çev., 1963) ve Ryle (1949) gibi bazı filozoflar, duyguları düzgün işleyişten sorunlu sapmalar olarak görmüş ve bu nedenle ciddi bir düzeltmeye ihtiyaç duymuşlardır. Aristoteles (çev., 1941) ve Hume (1739/1969) gibi diğerleri ise duyguları daha olumlu bir ışık altında görmüş ve dolayısıyla katı bir düzenlemeye daha az ihtiyaç duymuşlardır.

Duyguların, diğer düşünürlerin teorileri doğrultusunda (Damasio, 2000a; Greenfield, 2000; Panksepp, 1998; Scherer, 2000) devam eden duygusal sistemdeki değişiklikleri takip ettiği varsayılmaktadır. Duygular, yüksek bilişsel süreçleri değişen duygusal

sistemin durumuna karşı uyarmakta ve bilişsel süreçleri bu bilgi doğrultusunda değiştirmektedirler. (Damasio, 2000a; Panksepp, 1998).

Panksepp'e (1998) göre, duygular hayatta kalma açısından önemlidir ve duygu sisteminin faaliyetinin bir sonucu olmaktan çok daha fazlasıdır. Aynı zamanda, durumu etkileyerek nedensel bir rol oynamaktadır (Damasio, 2000a; Greenfield, 2000).

William James (1884-1894) duyguların, önemli evrimsel koşullar tarafından doğrudan tetiklenen uyarlanabilir davranışsal ve fizyolojik tepki eğilimleri olduğuna inanmıştır. İnsanlar duygusal tepkiler için bu eğilimleri sıklıkla gösterseler de, bunu her zaman yapmazlar. James'e göre, duygular tepki eğilimleri olarak modüle edilebilir. İnsanların duygusal tepki eğilimlerini nasıl, neden ve ne zaman kontrol etmeye çalışabileceklerine ilişkin sorular, duygusal tepki eğilimleri ile görünen davranış arasında bir kopukluk olduğunda ortaya çıkar.

Carver ve Scheier'e (1990) göre duygu, bir hedef ile gerçeklik arasındaki uyumsuzluğun kapanma hızını takip eden bir sistemin okumasıdır (Hsee ve Abelson, 1991). Pozitif duygu, farkın azalma oranının beklenenden daha hızlı olduğunu gösterirken, negatif duygu beklenenden daha yavaş olduğunu gösterir. Kişi olumsuz duyguları azaltacak davranışlarda bulunsa da duygu düzenleme kendi başına bir amaç olmaktan ziyade bu tür eylemlerin istenmeyen bir yan ürünü olarak görülmektedir.

Duygular geleneksel olarak irrasyonel, yıkıcı aktivasyon durumları olarak düşünülmüştür (Hebb, 1949; Young, 1943). Duygular çeşitli uyum sorunlarını ele alsa da (Ekman, 1992), tipik olarak karar vermeye yardımcı olur (Oatley ve Johnson Laird, 1987), vücudu hızlı hareketlere hazırlar (Frijda, 1986) ve organizma ile çevresi arasında süregelen ilişki hakkında bilgi sağlar (Schwarz ve Clore, 1983). Duyguların intraorganizmik amaçlarının yanı sıra sosyal amaçları da vardır. Bize bir şeyin iyi ya da kötü olduğuna dair ipuçları verirler (Walden, 1991), başkalarının davranışsal niyetleri hakkında bilgi verirler ve sosyal davranışlarımıza rehberlik ederler (Averill, 1980; Keltner ve Buswell, 1997).

Birçok teorisyen, duyguları prototipler açısından düşünmeye başlamışlar ve üç temel özelliğe dikkat çekmişlerdir. Sıklıkla tartışılan bir özellik, duygulara neyin sebep olduğuyla ilgilidir. Lazarus'a (1991a) göre, bir kişi bir duruma dikkatini verdiğinde

ve bu durumun mevcut hedefleriyle ilgisini fark ettiğinde duyguların ortaya çıktığına inanılmaktadır. Bu hedefler uzun süreli ve kişinin benlik duygusu için temel olabileceği gibi geçici ve tesadüfi de olabilmektedir. Bilinçli ve karmaşık ya da bilinçsiz ve basit olabilirler. Hedef ve bir durum kişi için ne anlama gelirse gelsin, duyguyu ortaya çıkaran bu anlamdır. Hedef veya anlamla zamanla değiştikçe (bireyin, durumun veya kişi için durumun anlamının değişmesinden ötürü), duygu da değişecektir (Hoeksma, Oosterlaan ve Schipper, 2004).

Duyguların bileşenleri, ise tanımlanan ikinci bir özelliktir. Duygular genellikle öznel deneyim, davranış ve periferik fizyoloji alanlarında gevşek bir şekilde bağlantılı değişiklikleri içeren karmaşık, somutlaşmış fenomenler olarak düşünülmektedir (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm ve Gross, 2005). "Duygu" ve "hissetme" terimleri yaygın konuşmada sıklıkla birbirinin yerine kullanılmakta çünkü duygunun deneyimsel yönü duygudan ne kastettiğimizle çok yakından bağlantılıdır. Belirli şekillerde hareket etmeye yönelik dürtüler, sıklıkla duygusal tepkiyle bağlantılı motor aktivitenin bir sonucu olarak, ilişkili davranışsal tepkilerin hem öncesinde hem de sonrasında meydana gelen otonomik ve nöroendokrin değişikliklerle bağlantılıdır. Bu değişiklikler eylem için metabolik destek sağlar.

Duygunun tanımlanan üçüncü bir özelliği de şekillendirilebilir olmasıyla ilgilidir. Duygular, kendilerini zorla kabul ettirebilmeleri ve yapmakta olunan şeyi kesintiye uğratabilmeleri bakımından zorunlu bir doğaya sahiptir (Frijda, 1988). Ancak duygular, içinde bulunduğumuz koşulların getirdiği diğer tepkilerle mücadele etmek zorundadır ve her zaman duruma yönelik diğer olası tepkilerden öncelikli değildir. Duyguları çok çeşitli şekillerde düzenlenebilen tepki eğilimleri olarak gören William James'ten (1884) bu yana, duyguların şekillendirilebilirliği vurgulanmaktadır. Düzenleme kapasitesini yaratan duygunun bu üçüncü kısmı olduğundan, duygu düzenlemesine ilişkin bir çalışma için en önemli olan bu yöndür.

2.2.2 Duygu düzenleme

“Duygu düzenleme kişinin bir duyguyu ya da duygular kümesini kontrol etme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenlemede koşullara farklı yaklaşımlarda bulunmanın ya da farklı davranışlar yapabilmenin rolü vardır” (Karakaş, 2022).

Gross (1998a), kişilerin hangi duygulara sahip olduğu, bunlara sahip oldukları zaman bunu deneyimleme biçimi ve tüm bunları nasıl ifade ettiklerini kapsayan süreçleri

duygu düzenleme olarak tanımlamıştır. Refahın ve sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde duygu düzenleme oldukça önemli bir yere sahiptir.

Thompson (1994) duygu düzenlemenin, bireylerin hedeflerine ulaşmak amacıyla duygusal tepkilerini, yoğun ve zamansal özelliklerini izlemek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçlerden oluşur.

Masters'a (1991) göre, duygu düzenleme duygusal uyarılmayı sürdürme ve artırmanın yanı sıra engelleme veya bastırmayı da içerebilir. Gerçek dünya koşullarında, duygu kontrol becerileri en sık duygusal uyarılmayı (çoğunlukla negatif duyguları) azaltmak için kullanılır.

Duygu düzenleme hem olumlu hem olumsuz duyguların yanı sıra ruh hallerinin ve durumların düzenlenmesini içermektedir. İnsanların duygularını yönetmek için kullandıkları yöntemlerdir duygu düzenleme stratejileri (Koole, 2009).

Otomatik, düzenlenmiş, bilinçli veya bilinçsiz duygu düzenleme süreçleri, duygu üretme sürecinin bir ya da birden fazla aşamasında etkili olabilmektedir. Duygu düzenleme, "duygu dinamikleri" (Thompson, 1990) veya davranışsal, deneyimsel veya fizyolojik alanlardaki tepkilerin gecikmesi, yükselme süresi, hacmi, süresi ve dengelenmesine yönelik ayarlamaları içermektedir. Bunun nedeni, duyguların zaman içinde gelişen çok bileşenli süreçler olmasıdır.

Duyguların bir ya da daha fazla yönünün azaltılması, sürdürülmesi ya da artırılmasında pek çok süreç rol oynar. Durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu, beş duygu düzenleme sürecini temsil etmektedir. Bu beş süreçten ilk dördü, değerlendirmeler tam olarak oluşmuş duygusal tepkilerle sonuçlanmadan önce gerçekleştiği için "öncül odaklı" olarak adlandırılırken sonuncusu ise, tepkiler oluşturulduktan sonra ortaya çıkan "tepki odaklı" duygu düzenleme olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Munoz, 1995; Gross ve Thompson, 2007). Bununla birlikte günlük yaşamda duyguları düzenlemek için yapılan şeyler genellikle birden fazla düzenleyici süreci içermektedir.

Damasio (1994, 2000a, 2000b), Frijda ve Zeelenberg (2001), Scherer (2000) ve Lewis (1996) tarafından geliştirilen duygusal sistemin dinamik özelliklerine ilişkin teori dikkate alındığında sinyal ve sistem teorisindeki kavram ve fikirler duygu düzenlemeyi, kontrol kavramı üzerinden ele alarak daha anlaşılır kılmaktadır. Sinyal ve sistem teorisinin temel fikirleri kontrol, tahmin ve geri bildirimdir (Box ve ark.,

1994). Bir girdi karşısında kontrol üç bölümden oluşmaktadır: (a) sistemin durumunun bir referans sinyalinden veya ayar noktasından sapması beklendiğinde kontrol gereklidir, (b) kontrolün amacı sistemin durumunu tercih edilen bir yöne zorlamaktır ve (c) tercih edilen yöndeki bu durum değişikliği sistemin parametrelerini değiştirerek gerçekleştirilmektedir. Sinyal ve kontrol teorisindeki bu üç unsur kullanılarak duygu düzenleme tanımlanabilmektedir.

Kontrole benzer şekilde duygu düzenlemenin belirleyici üç özelliği şu şekilde tanımlanmaktadır:

1. Duygusal sistemin beklenen durumu, duygusal sistemin belirlenmiş hedefinden farklı olduğunda duygu düzenlemesi gereklidir.
2. Duygu düzenlemenin amacı, duygusal sistemin durumunu bazı referans sinyallerine veya belirlenen amaca uygun olarak seçilen bir yönde yönlendirmektir.
3. Duygusal sisteme girdinin değiştirilmesi, durumun yeniden değerlendirilmesi (bkz. Lazarus, 1991) veya durumun değiştirilmesi, duygusal durumda istenen yönde bir değişiklikle sonuçlanır (bkz. Gross, 1999).

Duygu kontrolünün başarılı olması durumunda, duygusal sistemin beklenen seyri (örneğin artan öfke) ve dolayısıyla durumu değişecektir (örneğin azalan öfke). Duygu kontrolü başarısız olursa, sistem kendi seyrinde devam edecektir (örneğin, öfke sönmeden önce belirli bir noktaya kadar yükselecektir). Devam eden duygusal sistem dengesiz hale geldiğinde, yani sistemin beklenen duygusal durumu kişinin hedefleri ve endişeleri ile tutarsız olduğunda, duygu yönetimi gereklidir (Hoeksma vd., 2004).

Yüksek bilişsel süreçler, duygusal sistemin ele almaya başladığı konuyla ilgili mevcut duygular tarafından bilgilendirilir (Damasio, 2000a). Engelleyici duygusal duruma karşılık gelen mevcut duygu, mevcut koşullar, endişeler veya uzun vadeli hedeflerle uyuşmuyorsa, duygusal sistem uyum sağlamalıdır; bu da beklenen duygusal durum senkronize olmadığında ortaya çıkar.

Duygusal sistemin tekrar rayına oturtulabilmesi için girdisinin değiştirilmesi gerekir. Olası eylemler arasında kaçınma, yeniden değerlendirme ve ortamı terk etme yer alır ve bunların her biri sisteme farklı bir girdi sunar. Girdiyi ikame ederek ya da değiştirerek, uygulanacak bilişsel ve davranışsal taktikler devam eden duygusal

sistem üzerinde bir etkiye sahiptir. Girdiyi değiştirmenin diğer yolları arasında bağlamın değiştirilmesi, dikkatin dağıtılması (dikkati başka yöne çekme ve mevcut durumdan uzaklaştırma gibi) ve durumun duygusal alaka düzeyini değiştiren bilişsel dönüşüm yer alır (bkz. Gross, 1999). Girdideki değişikliğin neden olduğu duygusal sürecin değişen yolunun bir sonucu olarak tam bir duygu düzenleme döngüsü tamamlanır.

Duygu düzenleme yalnızca yetişkinlik döneminde değil, bağlanma teorisinin ilk gelişiminde de önemli bir role sahiptir (Mikulincer ve Florian, 1998). Bowlby (1969, 1973) insanların kayıp ve ayrılık gibi güçlü duygularla yakından bağlantılı yaşam deneyimlerine korku, üzüntü ve keder duygularıyla nasıl tepki verdiklerini anlamaya çalışmıştır. Bağlanmanın koruyucu işlevi sadece hayatta kalmakla ilgili değil, aynı zamanda bir öz düzenleme meselesidir.

2.2.3 Duygu düzenleme stratejileri

Gross'a (2001) göre, belirli duygu düzenleme mekanizmaları, gelişen duygusal tepkinin zaman çizgisi boyunca ayırt edilebilmektedir. Bu model, daha önceki bazı duygu teorisyenleri tarafından geliştirilmiş olan duygu-üretici süreç anlayışına dayanmaktadır. Bu teoriye göre, duygu sinyallerini değerlendirmek bir duygunun gelişimindeki ilk adımdır. Duygusal sinyaller, dikkat edildiğinde ve belirli şekillerde işlendiğinde deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik sistemleri kapsayan koordineli bir dizi tepki eğilimine neden olabilmektedir. Bu tepki kalıpları ortaya çıkmaya başladığında, bunları düzenlemek için birçok farklı strateji kullanılmaktadır. Duygu düzenleme teknikleri, duygu zaman içinde geliştiğinden, duygu üreten süreç üzerinde en büyük etkiye sahip oldukları zamana göre ayrılabilir. En geniş düzeyde duygu düzenleme stratejileri arasında öncül odaklı ve tepki odaklı ayrımı yapılmaktadır. "Öncül odaklı stratejiler", duygu tepki eğilimlerinin tamamen aktif hale gelmesinin bir sonucu olarak davranışlar ve çevresel fizyolojik tepkiler değişmeden önce yapılan eylemleri ifade etmektedir. “Tepki odaklı stratejiler”, ise bir duygu başladıktan ve tepki eğilimleri üretildikten sonra yapılan eylemleri tanımlamaktadır.

John ve Gross (2003), günlük hayatta sıklıkla kullanıldıkları ve her biri öncül odaklı ve tepki odaklı stratejilere örnek teşkil ettikleri için iki spesifik duygu düzenleme stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırmaya odaklanmışlardır. Ayrıca

bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma modeli, bağlanma yönelimi ile ilişkilendirilen özel bir duygu düzenleme yorumudur.

Bilişsel yeniden değerlendirme, duygu düzenleme için uyarlanabilir bir teknik olarak görülmektedir. Duygusal olarak yüklü bir olayın daha avantajlı bir sonuca sahip olacak şekilde bilinçli olarak yeniden yorumlanmasını gerektiren bir tür bilişsel değişimdir (Lazarus ve Alfert, 1964). Rahatsızlık yaratan duygunun aşılması için ruhsal yolların kullanılması süreci olarak tanımlanmaktadır (Ataman, 2011). Yeniden değerlendirme stratejisi herhangi bir duygu ortaya çıkarabilecek bir durumun yeniden kurgulanması ve duruma yüklenen anlamın değiştirilmesi sürecidir. Bu bilişsel değişim yöntemi esnek duygusal tepkiye olanak sağlaması açısından güçlü ve uyumlu bir duygu düzenleme stratejisidir (Özgüle ve Sümer, 2017). Yeniden değerlendirme, duygusal tepki eğilimlerinin tam olarak gelişmesine fırsat vermeden önce ve erken müdahale eden öncül odaklı bir stratejidir. Buna göre, yeniden değerlendirme, takip eden tüm duyguların seyrini etkili bir şekilde değiştirebilmektedir. Daha özel olarak, negatif duyguların aşağı yönlü düzenlenmesi amacıyla yeniden değerlendirmenin kullanılması negatif duyguların hem davranışsal hem deneyimsel parçalarını azaltmayı başarabilmelidir.

Duyguların sürekli olarak ifade edilmesinin engellenmesi ise, bastırma olarak adlandırılır ve bir tür tepki düzenlemesidir (Gross, 1998). Bastırma, duygusal patlamaları önlemeyi gerektirmektedir. Bastırma, kötü duyguları başarılı bir şekilde azaltmadığı ve olumlu duyguların açığa çıkmasını engelleyebildiği için uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilmektedir (Gross ve John, 2003). Bastırmanın kullanımının, kişide duyguların farkına varılmasını güçleştirme, duyguların inkar edilmesi ve olumsuz duygu ve durumların zihinde yinelenmesi, olumsuz duyguları daha fazla yaşama ancak bunları başkalarıyla paylaşmada zorluk gibi durumlara sebep olduğu öne sürülmektedir (Kozalı, 2017).

Tepki odaklı bir duygu düzenleme yöntemi olan bastırma: duygu üretme sürecine geç girer ve duygu tepki eğiliminin davranışsal kısmını büyük ölçüde değiştirmektedir. Bu nedenle, bastırma hoş olmayan duyguların davranışsal olarak sergilenmesini azaltmada başarılıyken, öte yandan istemeden olumlu duyguların ifade edilmesini de engellemektedir. Bunun yanı sıra, bastırma ile doğrudan ele alınmayan ve bu nedenle çözülmeden oyalanmaya ve yığılmaya devam edebilecek olan hoş olmayan duygu hissine bastırma yardımcı olmayacaktır. Bastırma duygu üretme sürecinin sonlarında

gerçekleştiğinden, kişinin duygu tepki eğilimlerini tekrar tekrar ortaya çıktıklarında aktif olarak kontrol etmesini gerektirmektedir. Normalde duyguların ortaya çıktığı sosyal koşullarda optimum performans için kullanılabilecek bilişsel kaynaklar, bu tekrarlayan çabalar nedeniyle tükenebilmekte ve ayrıca bastırma, kişinin içsel duyguları ile dışa dönük sunumu arasında bir tutarsızlık varmış gibi hissetmesine neden olmaktadır (Rogers, 1951).

2.3 Mizah

2.3.1 Mizahın tanımı

"Mizah" kelimesinin tanımı zaman içinde değişmiş, fizyolojik bir nitelikten zihinsel bir niteliğe doğru ilerlemiştir. Vücut sıvıları mizahın (humores) ilk tanımlarından biriydi (sıvı, nemlilik). Hipokrat'a göre (MÖ 400) kan, balgam, sarı ve kara safranın kontrolü sağlık için gerekliydi (Schubert ve Leschhorn, 2006). Orta çağ boyunca mizah, tuhaf ya da kendine özgü bir kişilik özelliği olarak görülmüştür. Morris (1744), mizahı tanıma ve temsil etme kapasitesini içeren pasif bir terimden aktif bir terime geçişi başlatmıştır.

Martin (2007), ise mizahı şu özelliklere sahip olmak olarak tanımlamıştır: (1) şakaları ve diğer mizahi uyaranları kavrama kapasitesi; (2) mizah ve neşenin bir ifadesi; (3) mizahi sözler söyleme veya mizahi algılara sahip olma kapasitesi; (4) çeşitli şaka türlerinin, karikatürlerin ve diğer mizahi materyallerin takdir edilmesi; (5) gülmeyi ortaya çıkaran kaynakların aktif olarak aranması (örn, komediler); (6) yaşamdaki şakaları ve mizahi anekdotları ezberleme kapasitesi; ve (7) kullanma eğilimi. Benzer şekilde mizah, mizah üretme, takdir etme ve başa çıkma mekanizması olarak kullanma kapasitelerini içerir (Thorson ve Powell, 1993) ki bu döngüsel bir tanımdır. Mizaha ilişkin farklı bakış açılarına göre, mizahın şaşırma, uyumsuzluk, anlama ve espri gibi birçok farklı niteliği vardır (Aillaud ve Piolat, 2012). Martin (2007) mizahın bir başa çıkma tekniği, savunma mekanizması, yetenek, mizaç, estetik tepki, tutum ve dünya görüşü olarak anlaşılabileceğini savunmaktadır ayrıca mizahın sosyal bağlam, bilişsel-algısal süreç, duygusal tepki ve vokal-davranışsal kahkaha ifadesi olmak üzere dört yönünü ayırmıştır (Scheel, Gockel ve Scheel, 2017).

Long ve Graesser (1988) "kasıtlı ya da kasıtsız olarak yapılan ya da söylenen, komik ya da eğlenceli olduğu düşünülen her şeyi" mizah olarak tanımlamaktadır. Crawford (1994) dinleyicilerin bir başkasının sözlü ya da sözsüz komik davranışını gözlemlediklerinde verdikleri olumlu bilişsel ya da duygusal tepkileri vurgularken, Martineau (1972) mizahı komik olarak algılanan (döngüsel düşünceyi yansıtan) her türlü iletişim olarak tanımlamıştır. Buna benzer şekilde Romero ve Cruthirds (2006) mizahı, bir birey ya da grubun olumlu bilişsel ve duygusal tepkiler vermesine neden olan komik iletişimler olarak tanımlamıştır (Scheel vd., 2017).

Ayrıca mizah, uluslararası bir sosyal iletişim türü (Robert ve Yan, 2007) ve alıcıyı güldüren ve iyi hissettiren sözlü ya da sözsüz bir mesaj olarak görülmektedir (Hurren, 2006). Gülme ve keyif alma gibi hoş tepkiler üreten sözlü ve sözsüz iletişim uygulamalarının amaçlı kullanımı Booth-Butterfield ve Booth-Butterfield (1991) tarafından vurgulanmıştır.

Meyer'e (2000) göre, bilişsel bir neşe hali, "mizah" terimiyle kastedilen şeydir. Mizah takdirine odaklanan Weisfeld (1993), mizahı "sıklıkla kahkahanın eşlik ettiği belirgin, neşeli bir duygu" olarak tanımlamıştır. Gülme, eylem halindeki mizahın en açık tezahürüdür (ya da daha doğru bir ifadeyle, mizah gülmeye neden olur) ve psikofizyolojik bağıntılarının yanı sıra belirli bir davranış biçimine sahiptir (Ruch ve Ekman, 2001). Weisfeld'e (1993) göre mizahın yol açtığı gülme, neşe ve sevinçle bağlantılı zevkli bir duygusal duruma bağlıdır.

Mizahın eksiksiz, tamamen tatmin edici bir tanımı yoktur. Bununla birlikte, akademisyenler mizahın bir şekilde komik olan çeşitli çelişkili yorumların aktarılmasını içerdiği konusunda hemfikirdir (Banas, Dunbar, Rodriguez ve Liu, 2011; Martin, 2007). Bu kavrama uygun olarak, Gervais ve Wilson (2005) mizahı temelde "ciddi olmayan sosyal uyumsuzluk" ile karakterize olarak tanımlamıştır. Svebak, ‘Yaşam Kalitesi ve İyi Oluş Araştırmaları Ansiklopedisi'nde’ mizahı "mizahi etkileşim ve neşeli iletişimle ifade edilen sosyal bir olgu" olarak tanımlamıştır (Michalos, 2014).

Kuiper ve Martin (1998), mizahı stres faktörleriyle karşılaşıldığında tipik bir başa çıkma mekanizması olarak nitelemiştir ve gerginlik ve kaygıyı hafifletmede etkili olduğunu söylemiştir. Samson ve Gross (2014) ise mizahın hoş olmayan anılardan uzaklaşmada etkili olduğunu belirtmiştir. Samson ve Gross'a göre mizah, duygu

düzenleme üzerinde hem içsel hem de kişilerarası etkilere sahip olabilir ve hatta kişinin iyi olma hissini geliştirebilir (Kazarian ve Martin, 2006).

2.3.2 Mizah ile ilgili teoriler

Mizahın kökenine ilişkin üç ana kuramdan, yani uyumsuzluk kuramı, üstünlük kuramı ve rahatlama/serbest bırakma/uyarılma kuramlarından tekrar tekrar yararlanılmaktadır (Martin, 1998; Meyer, 2000; Buijzen ve Valkenburg, 2004; Ferguson ve Ford, 2008; McCreaddie ve Wiggins, 2008; Banas vd., 2011; akt. Scheel ve Gockel, 2017). Sonuç olarak, uyumsuzluk, üstünlük ve rahatlama algıları insan zihninde mizahın ortaya çıkmasına neden olur (Meyer, 2000). Ferguson ve Ford (2008) aşağılayıcı mizahın neden komik olduğunu açıklamak için üç hipotezi kullanmıştır. Martin (2007) mizah psikolojisi üzerine yazdığı kapsamlı kitabında bir dizi teorinin kapsamlı bir değerlendirmesini yapmıştır.

Ferguson ve Ford'a (2008) göre, uyumsuzluk ve bilişsel teoriler mizahın içeriğindeki ironi ve şaşkınlığı vurgularken psikanalitik (bir tür rahatlama teorisi) ve üstünlük teoremi mizahın içeriğinin yapısına ve sosyal bağlamın eğlence uyandırmadaki merkeziliğine göreceli bir vurgu yapmaktadır. Bu daha yeni teoriler, aşağılayıcı mizahı açık ve kapsamlı bir şekilde ele alarak bağlama daha fazla önem vermektedir.

Uyumsuzluk, filozof Immanuel Kant'ın (1724-1804) ifadesiyle, "can alıcı noktanın veya çözümün kurguyla çelişkili veya uyumsuz olduğu mizahtır" (McCreaddie ve Wiggins, 2008). Bugüne kadar en yaygın kabul gören ve Aristoteles'e kadar uzanan felsefi mizah teorisine göre "eğlence, zihinsel kalıplarımız ve beklentilerimizle çelişen bir şeyin takdir edilmesidir" (Morreall, 1989). İnsanlar (bilişsel olarak) uyumsuzluğu çözebildikleri takdirde mizahi iletişimi anlarlar (Banas vd., 2011). Sürpriz çok önemli bir bileşendir (Meyer, 2000) ve absürtlük ve saçmalık gibi temalar sıklıkla kullanılır (Buijzen ve Valkenburg, 2004).

Platon ve Aristo'ya kadar uzanan en eski inançlardan birine göre üstünlük, "başka bir kişinin ya da kişinin kendi geçmiş aptallıklarının veya cehaletinin küçümsenmesinin" bir sonucudur (Martin, 1998). McCreaddie ve Wiggins'e (2008) göre Üstünlük Teorisi (ya da eğilimli veya aşağılayıcı hipotez), "başkalarının eksikliklerinden veya rahatsızlıklarından zevk alan saldırgan bir mizah türü olarak kabul edilen" bir başka tanınmış savunucu olan Hobbes'a (1588-1679) kadar izlenebilir. 'Başkalarının güçsüzlüğüne kıyasla kendimizdeki bazı üstünlüklerin ani ihtişamı' (McCreaddie ve

Wiggins, 2008), örneğin kendini küçümseyen/aşağılayan/aşağılayıcı mizah gibi kendine karşı kullanılan mizahı da içeren saldırgan mizahı tanımlar. Saldırganlık veya gönülsüz rekabetçiliğe (Banas vd., 2011) dayalı olarak daha az şanslı olan veya belirli bir normdan ayrılan bireylerle alay etmek ve dalga geçmektir (Buijzen ve Valkenburg, 2004).

Freud'a (1856-1938) göre rahatlama veya serbest bırakma teorisi, "mizahın aslında başka nedenleri ve/veya arzuları kapsayan 'aşırı' sinir aktivitesiyle serbest bırakıldığını" öne sürer (McCreaddie ve Wiggins). Rahatlama teorisine göre (Buijzen ve Valkenburg, 2004; Meyer, 2000), gülmek fizyolojik olarak stresi azaltır. Berlyne'e (1972) göre, buna eşlik eden pozitif hedonik değer iki şekilde ortaya çıkabilir: ya uyarılma önemli ölçüde artar ("uyarılma artışı" olarak adlandırılır) ya da bir dizi koşul, daha sonra tersine çevrilen rahatsız edici bir uyarılma artışı durumuyla sonuçlanır. Örneğin, havanın gergin olduğu bir toplantıda, bir yönetici esprili bir şey söyleyebilir ve böylece herkesi hazırlıksız yakalayarak kahkaha patlamasına ve ardından daha gevşek bir ruh haline neden olabilir.

Uyarılma teorileri, bilişsel değerlendirmeyi optimal düzeyde fizyolojik uyarılma ile birleştirir (Banas vd., 2011); böylece biliş ve duygu etkileşime girer (Martin, 2007). Mizahın başa çıkma işlevleri, uyarılma teorisinin gerilim azaltma unsuruna dayanmaktadır (Banas vd., 2011). Tipik temalar cinsel veya agresiftir (Buijzen ve Valkenburg, 2004).

2.3.3 Mizah tarzları

Martin ve arkadaşları (2003), mizahı benliği ya da başkalarını geliştirmek için kullanılıp kullanılmadığına ve benlik ya da başkaları için uyarlanabilir ya da uyumsuz olup olmadığına dayanarak, birbirinden bağımsız dört tarzda sınıflandırmıştır. Olumlu ve diğerlerine yönelik olan katılımcı mizah, öteki insanları eğlendirmek, insanlarla ilişkileri kolaylaştırmak ve kişilerarası çatışma ve gerginliği azaltma amacıyla mizahı kullanma eğilimini ifade eder. Olumlu ve kendine yönelik olan kendini geliştirici mizah, duyguları düzenlemeyi ve sıkıntılar karşısında bile hayata karşı mizahi bir bakış açısını sürdürme eğilimini ifade eder. Olumsuz ve diğerlerine yönelik olan saldırgan mizah kişinin kendini daha iyi göstermek için diğer insanlarla dalga geçmesini ve alay etmesini içeren bir mizah türüdür. Hakaret ve aşağılama yoluyla kişilerarası bağlantılara zarar verir. Son olarak olumsuz ve

kendine yönelik olan kendini yıkıcı mizah ise kişinin kendi aleyhine başkalarını güldürmek ve/veya başkalarının sevgi ve hayranlığını kazanmak için mizahı kullandığı bir mizah türü olarak sıklıkla kendini eleştirir. Katılımcı ve saldırgan mizah türleri, duygusal bağlarla yakından ilişkilidir; ilki bu bağları güçlendirirken ikincisi koparır (Martin vd., 2003).

Katılımcı Mizah, başkalarını güldürmek, kişiler arası ilişkileri geliştirmek ve çatışmaları yararlı bir şekilde yatıştırmak için kullanılmaktadır. İlişkileri geliştirmek için şakalar ve esprilerden faydalanılmaktadır (Lefcourt, 2001). Ayrıca, başkalarını rahat hissettirebilmek adına kendileriyle şakalaşmayı, kendilerini ciddiye almamayı ve kendilerini kabullenme duygusunu koruyabilmeyi içermektedir (Vaillant, 1977). Kendini ve başkalarını onaylayan, gruplar arası uyumu ve çekiciliği güçlendiren, büyük ölçüde hoşgörülü ve düşmanca olmayan bir mizah kullanımıdır. Dışadönüklük, neşe, öz-değer, yakınlık, ilişki memnuniyeti ve öncelikle olumlu ruh halleri ve duyguların bu tür mizahla ilişkili olduğu tahmin edilmektedir (Martin ve ark., 2003).

Katılımcı Mizah, etkili mizah paylaşımı yoluyla iyi duygular uyandırarak sosyal uyumu teşvik edebilmektedir. Katılımcı mizah, konuşmacı ve dinleyiciler arasında bağlantılar kurarak ve ortak bir mizah duygusunu teşvik ederek iletişime (topluluk önünde konuşma gibi) yardımcı olabilmektedir. Üzücü durumlardan kaynaklanan gerilimi azaltarak, bir topluluk içindeki stresi azaltabilmektedir (Scheel vd., 2017).

Kendini Geliştirici Mizah, hayata dair neşeli ve iyimser bir bakış açısını, zor bir durumda kendini ayağa kaldırmayı ve nazik ve iyi huylu bir şekilde zorluklardaki mizahı görmeyi ifade etmektedir (Kuiper vd., 1993). İçsel olarak, bu tür mizah insanların duygularını düzenlemelerine ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Dixon, 1980; Martin, Kuiper, Olinger ve Dance, 1993). Dar anlamda mizahın Freudyen tanımıyla en tutarlı olanı, kişinin potansiyel olarak tiksindirici bir duruma gerçekçi bir bakış açısını korurken olumsuz duygulardan kaçınmasını sağlayan sağlıklı bir savunma mekanizmasıdır (Freud, 1928, akt. Martin ve ark., 2003). Bu tür mizahın dışadönüklükle ilişkilendirilmesi, katılımcı mizaha kıyasla daha az olasıdır çünkü katılımcı mizahın aksine, kişilerarası olmaktan çok intrapsişik olana odaklanmaktadır. Bu boyutun kaygı ve depresyon gibi negatif duygularla ve daha genel olarak nevrotiklikle negatif ilişkili olduğu ve mizahi perspektif alma yoluyla olumsuz duyguların düzenlenmesine odaklandığı için deneyime açıklık, öz

saygı ve psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkili olduğu varsayılmaktadır. (Martin vd., 2003).

Kendini Geliştirici Mizah, bireye odaklanan bir stres azaltma tekniğidir. Bir birey ya da bir grup bu tarzı sergileyebilir amaç ise bir kişinin takımın veya kuruluşun diğer üyeleri arasındaki konumunu iyileştirmektir (Romero ve Cruthirds, 2006). Grup düzeyinde, kendini geliştirici mizah grubun olumlu tutumlarını teşvik etmekte ve böylece grup uyumunu güçlendirmektedir. Bu mizah biçimi hoş olmayan durumları yeniden ifade ederek ve sorunlara mesafe koyarak, stresi azaltmak için çok faydalıdır.

Kendini Yıkıcı Mizah, aşırı derecede kendini küçümsemeyi, mizahı sevilmek veya kabul görmek için kendi pahasına kullanmayı, mizahi şeyler yaparak veya söyleyerek başkalarını eğlendirmeye çalışmayı ve alay edildiğinde veya küçümsendiğinde başkalarıyla birlikte gülmeyi içermektedir. Bu bileşenin aynı zamanda mizahı bir tür savunmacı inkâr olarak kullanma eğilimini ve mizahın altta yatan hoş olmayan duyguları örtbas etmek veya sorunlarla yapıcı bir şekilde ilgilenmekten kaçınmak için kullanılmasını da içerdiği görülmektedir (Kubie, 1971). Bu mizah tarzını kullanan kişilerde duygusal muhtaçlık, kaçınma ve düşük öz saygı görülmektedir (Fabrizi ve Pollio, 1987). Bu tür mizahın ilişki memnuniyeti, psikolojik esenlik ve özsaygı ile olumsuz yönde, nevrotiklik ve umutsuzluk ve kaygı gibi olumsuz duygularla ise olumlu ilişkilere sahip olduğu tahmin edilmektedir (Martin ve ark., 2003).

Kendini yıkıcı mizah, insanları güldürerek ve onların onayını kazanarak kişiler arası bağlantıları geliştirmeyi amaçlamaktadır. Ilımlı seviyelerde, statüyü düşürebilmekte ve insanları daha ulaşılabilir kılabilmektedir (Romero ve Cruthirds, 2006).

Saldırgan mizahta iğneleme, şaka, alay, küçümseme, "aşağılama" veya aşağılayıcı mizah kullanımı söz konusudur (Zillman, 1983). Aynı zamanda mizahın, alay edilme korkusu yoluyla başkaları üzerinde bir kontrol biçimi olarak kullanılmasını da içermektedir (Janes ve Olson, 2000). Genellikle başkalarını nasıl etkileyebileceğini düşünmeden (cinsiyetçi veya ırkçı mizah gibi) mizahi ifade etme eğilimine atıfta bulunmakta ve insanları rahatsız etmesi veya yabancılaştırması muhtemel şeyler söyleme ihtiyacını kontrol edememe anlamına gelen kompulsif mizahı içermektedir. Mizahın bu yönünün ilişki memnuniyeti, uyumluluk ve vicdanlılık ile olumsuz,

nevrotiklik, özellikle de düşmanlık, öfke ve saldırganlık ile olumlu yönde ilişkili olduğu öngörülmektedir (Martin ve ark., 2003).

Romero ve Cruthirds'e (2006) göre, saldırgan mizah insanları mağdur etmek, aşağılamak ve küçük düşürmek için kullanılır. Saldırgan mizaha sahip kişiler kendi statülerini yükseltmeye ve başkaları pahasına kendilerini daha iyi hissetmeye çalışırlar ki bu da üstünlük teorisiyle tutarlıdır.

2.3.4 Mizahın işlevleri

Mizahın amaçları üzerine çok sayıda inceleme vardır (Banas vd., 2011; Martin, 1998, 2007). Mizah teorilerinin mizahın genel ya da özel işlevleriyle nasıl ilişkili olduğuna dair çok az varsayım vardır. Örneğin üstünlük teorileri, kişinin kendi beğenisini ve konumunu güçlendirmek gibi kişilerarası amaçlarla ilişkili olarak bahsetmektedir. Uyarılma-rahatlama teorileri ise mizahın ve gülmenin stresi nasıl azaltabileceğini açıklamaya yardımcı olabilir.

Kişisel işlevleri düşünüldüğünde mizah, ötekiyle (örneğin, katılımcı, kendini yıkıcı mizah) veya kendiyle (örneğin, kendini geliştirici mizah; Martin ve ark., 2003) ilişkileri geliştirmeye hizmet edebilir: Mizah, insanların kendilerini stres faktörlerinden ayırmalarına ve zorlukların mizahi yönünü algılamalarına yardımcı olabilir (Banas vd., 2011). Bazı teorilere göre, mizahı bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmak, insanların bakış açılarını ayarlamalarına ve stresin sonuçlarını azaltmalarına yardımcı olabilir. Benzer bir şekilde, mizah duygu düzenlemeye yardımcı olur. Freud'a (1905, 1960) göre, saldırgan mizahın amacı, şiddet içeren duyguları başkaları tarafından kabul edilebilir bir şekilde dışa vurmaktır.

Mizahın duygu düzenleme bağlamında teorik olarak anlaşılması, kişinin esenlik duygusu üzerindeki geniş kapsamlı etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olabilir. Öncelikle, iyi mizah kullanmak bir kişinin kötü bir duygusal durumdan çıkmasına yardımcı olma yeteneğine sahiptir; bu bilişsel yeniden değerlendirme fikriyle karşılaştırılabilir (Braniecka vd., 2019; Samson ve Gross, 2014). Ayrıca, olumsuz durumlarda mizahi başa çıkma, eğlence veya neşe gibi güçlü olumlu duygularla sonuçlanır ve olumsuz duygusal durumları potansiyel olarak azaltır (Fredrickson, Mancuso, Branigan ve Tugade, 2000). Nazi toplama kamplarında yaşamış olan Obrdlik (1942), darağacı mizahının temel amacının iç grubu güçlendirirken dış grupla dalga geçerek morali yükseltmek olduğunu söylemiştir. Bu örneğin de

gösterdiği gibi, mizahın grup içi ve kişiler arası işlevleri arasındaki ayrımlar bulanıktır.

Mizah, (kişilerarası) amaçları bakımından paradoksal olarak algılanmıştır. Martineau (1972) mizahın sosyal rollerini yıpratıcı veya kolaylaştırıcı olarak tanımlamıştır; mizahın bir sonucu olarak kahkaha insanları bir araya getirebilir veya ayrı tutabilir (Olsson, Backe, Sörensen ve Kock, 2002). İnsanları güldürmenin yanı sıra, mizah insanları sosyal olarak aşağılamak ve dışlamak için de kullanılabilir (Banas vd., 2011). Bu nedenle, bir dizi yazar mizahın yakınlığı ve gücü artırıp azaltması dolayısıyla bir kişinin kendileri hakkındaki izlenimini oluşturan iki temel faktörü etkileyebileceğini öne sürmüştür: beğenilme ve statü.

Meyer (2000) mizahın dört temel iletişim işlevini yerine getirdiğini iddia eder: ikisi iletişimcileri bir araya getirme (karşılıklı özdeşleşme, konumların ve değerlerin netleştirilmesi) ve ikisi iletişimcileri birbirinden ayırma (normların uygulanması, kabul edilebilir davranışların veya kişilerin kabul edilemez olanlardan ayrılması) eğilimindedir. Mizah, iletişimde birleştirici ve ayırıcı olarak üstlendiği ikili rol sayesinde sosyal sınırları tanımlamak için kullanılabilir.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

18-30 yaş arası genç yetişkin bireylerde, bağlanma stillerinin duygu düzenleme ve mizah tarzları ile arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bu çalışma, nicel bir yöntem olan ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Bu tarama modeli iki veya daha çok değişkenin birlikte değişimini araştırmayı hedefleyen bir yaklaşımdır. Değişkenler arasında birlikte değişimin varlığı ve olduğu takdirde bu değişimin nasıl olduğu anlaşılmaya çalışılmaktadır (Karasar, 2011).

3.2 Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubu, 18-30 yaş arası genç yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırma grubu, rastgele kolay örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 360 yetişkin bireyden (243 kadın, 117 erkek) oluşmaktadır. Belirlenen yaş aralığında olmayan, tüm anket sorularına doğru ve tam bir şekilde yanıt vermeyen veya onam formunu kabul etmeyen katılımcılar araştırma dışında bırakılmıştır. Toplam 360 bireyden veri toplanmıştır. Araştırma verileri anket yöntemi kullanılarak dijital ortamda toplanmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Demografik Bilgi Formu, bağlanma stillerinin belirlenmesi amacıyla "İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)", duygu düzenleme stratejilerinin belirlenmesi amacıyla "Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)" ve son olarak kişinin mizah tarzlarının saptanması amacıyla "Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)" kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik bilgi formu

Demografik bilgi formunun içerisinde katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, yaşadıkları yer ve psikolojik rahatsızlık tanısı geçmişine dair çoktan seçmeli ve açık uçlu sorular yer almaktadır.

3.3.2 İlişki ölçekleri anketi (İÖA)

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Griffin ve Bartholomew (1994a) tarafından geliştirilen yetişkinlerde bağlanma stillerini ölçmeyi hedefleyen kullanılan 30 sorudan oluşan bir ölçektir. Ölçek maddelerinin kişinin kendisini ve başkalarıyla ilişkisini ne derece tanımladığını puanladığı 7'li likert tipi bir ölçektir (1=Beni hiç tanımlamıyor, 7=Beni tamamıyla tanımlıyor) (Sümer ve Güngör, 1999). Ölçek soruları Bartholomew ve Horowitz'in (1991) İlişki Anketi ile Collins ve Read'in (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeği'nde kullanılan maddelerinden ve Hazan ve Shaver'ın (1987) bağlanma ölçümü paragraflarından oluşturulmuştur. Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

Ölçeğin 17 sorusu bağlanma biçimlerini ölçerken kalan 13 soru bağlanma boyutları ve Collins ve Read'in yakınlık, kaygı ve dayanmadan oluşan 3 faktörünü elde etmek için kullanılmaktadır. Güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı olmak üzere dört bağlanma biçimi ölçülmektedir. Bunlardan güvenli ve kayıtsız bağlanma 5'er soru ile korkulu ve saplantılı bağlanma ise 4'er soru ile ölçülmektedir. Her boyuta ait soruların ortalaması hesaplanarak yüksek olan bağlanma boyutu kişinin bağlanma biçimi olarak kabul edilmektedir (Karakaş, 2022). Ölçekteki 6, 9 ve 28. sorular ters yüklüdür ve 6. maddenin hem hakiki hem ters yüklü hali puanlanmaktadır.

Test tekrar test güvenirliği .78'dir. İç tutarlılık katsayıları .27 ile .61 arasında değişmektedir. Griffin ve Bartholomew, alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının düşük bulunmasının her bir alt ölçeğin madde sayısının azlığından ya da ölçeklerin yetersiz psikometrik kaliteye sahip olmasından ötürü olmadığını, alt ölçeklerin başkalarına ve benliğe ilişkin iki modeli birlikte içermesinden kaynaklı olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte karmaşıklık yaratabilen alt ölçeklerin faktör yapılarına rağmen bağlanma stillerinin bu şekilde elde edilmesiyle yapı geçerliğine sahip olduklarını göstermişlerdir (Sümer ve Güngör, 1999).

3.3.3 Duygu düzenleme ölçeği (DDÖ)

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), Gross ve John (2003) tarafından duygu düzenleme stratejilerinin incelemek amacıyla geliştirilmiş 10 maddeden oluşan bir ölçektir. Maddelerin kişinin kendisini ne derece tanımladığını puanladığı 7'li Likert tipi bir ölçektir (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 7=Kesinlikle Katılıyorum) (Eldeklioğlu ve Eroğlu, 2015).

Eldeklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. 1, 3, 5, 7, 8 ve 10. maddeler yeniden değerlendirme stratejisini ölçmektedir. 2, 4, 6 ve 9. maddeler ise bastırma stratejilerini ölçmektedir. Ölçekte ters maddeler bulunmamaktadır (Eldeklioğlu ve Eroğlu, 2015).

Yeniden değerlendirme alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 42'dir. Bastırma alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28'dir. Ancak ölçekten toplam puan elde edilememektedir. Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt ölçeğinin iç tutarlılık kat sayısı .80 ve .82 arasında değişkenlik gösterirken bastırma alt ölçeğinin iç tutarlılık kat sayısı ise .73 ve .76 arasında değişkenlik göstermektedir. Test tekrar test güvenilirlikleri ise hem bilişsel yeniden değerlendirme hem de bastırma alt ölçekleri için .69 olarak bulunmuştur (Gross ve John, 2003).

3.3.4 Mizah tarzları ölçeği (MTÖ)

Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ), Martin ve ark. (2003) tarafından "Humor Styles Questionnaire" adıyla geliştirilmiş mizahın günlük kullanımındaki kişisel farklılıkları ölçen bir ölçektir. Ölçek dört farklı mizah türünü ölçmeyi amaçlayan ikisi uyumlu/olumlu ikisi uyumsuz/olumsuz olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah'tır. Maddelerin kişiyi ne derecede tanımladığını puanladığı 7'li likert tipi (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 7=Tamamen Katılıyorum) bir ölçektir (Yerlikaya, 2009).

MTÖ, 32 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin alt boyutlarına göre madde dağılımı "Katılımcı mizah (madde 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29)", "Kendini geliştirici mizah (madde 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30)", "Saldırgan mizah (madde 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31)" ve "Kendini yıkıcı mizah (madde 4, 8,

12, 16, 20, 24, 28, 32)" şeklindedir (Toğrul, 2021). Ölçekteki 11 madde (1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29, 31) puanlamada ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Her bir alt ölçek sekiz sorudan oluşmaktadır. Bu şekilde değerlendirildiğinde bir alt ölçekten en düşük sekiz puan alınabilecek iken en yüksek alınabilecek puan ise elli altıdır. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar ilişkili mizah türünün kullanım sıklığına işaret etmektedir (Hatipoğlu Yanık, 2015).

Ölçek, Yerlikaya (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları alt ölçekler için sırasıyla; Katılımcı Mizah .74, Kendini Geliştirici Mizah .78, Saldırgan Mizah .69 ve Kendini Yıkıcı Mizah .67'dir . Test tekrar test korelasyonlarının katsayıları ise; Katılımcı Mizah için .88, Kendini Geliştirici Mizah için .82, Saldırgan Mizah için .85 ve Kendinin Yıkıcı Mizah için .85 olarak saptanmıştır (Yerlikaya, 2009).

3.4 Verilerin Analizi

Tüm veri toplama araçları katılımcılara, Google Forms aracılığı ile dijital olarak verilmiştir. Çalışmaya katılım öncesinde katılımcılardan onam formu doldurmaları beklenmiştir. Veriler SPSS-22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sosyodemografik sorular için frekans tablosu oluşturulmuştur. Değişkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için 2 gruplu değişkenlerde Bağımsız Örneklem T-Test, psikiyatrik tanı değişkeninde parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmadığından non-parametrik Mann Whitney-U analizi uygulanmıştır. Eğitim durumu değişkeninde parametrik testler için yeterli gözlem sayısı olmadığından non-parametrik Kruskal Wallis-H analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini ve yönünü tespit edebilmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analizler alfa=0,05 seviyesinde uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırma sonuçlarına göre; genç yetişkin bireylerde bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bağlanma biçimleri ile mizah türleri arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda duygu düzenleme ve mizah türleri arasında da ilişkiler saptanmıştır. Bununla birlikte duygu düzenlemeyi ve mizah tarzlarını yordayan bağımsız değişkenler olduğu tespit edilmiştir. Bu bölümde bu bulguların incelenmesi amaçlanmıştır.

4.1 Ölçeklere Ait Normallik ve Güvenirlik Analizlerine Dair Bulgular

Çizelge 4.1: Ölçek Bilgileri, Normallik Analizi ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	**n**	**Ort.**	**SS**	**Kolmogorov Smirnov (p)**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Korkulu	361	4,03	1,27	,000	-,026	-,632
Kayıtsız	361	4,55	1,06	,007	-,087	-,087
Güvenli	361	4,21	,97	,011	,078	-,175
Saplantılı	361	4,22	1,11	,000	-,031	-,186
Yeniden Değerlendirme	361	4,76	1,22	,000	-,318	-,466
Bastırma	361	3,81	1,44	,006	,124	-,578
Duygu Düzenleme Ölçeği	361	4,38	,99	,200*	-,130	-,060
Katılımcı Mizah	361	5,67	,96	,000	-,890	,886
Kendini Geliştirici Mizah	361	4,75	1,17	,001	-,423	-,133
Saldırgan Mizah	361	2,94	1,11	,002	,572	,249
Kendini Yıkıcı Mizah	361	3,62	1,32	,001	,308	-,614
Mizah Tarzlar Ölçeği	361	4,25	,73	,200*	-,003	-,054
Yaş	361	25,84	3,16	,000	-,405	-,574

Çizelge 4.1 incelendiğinde normallik analizi ve güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Kolmogorov-Smirnov analizi incelendiğinde Duygu Düzenleme Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği'nin normal dağılım gösterdiği görülmektedir (p>0,05). Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır (George & Mallery, 2010).

4.2 Katılımcılara Ait Bilgiler

Katılımcılara ait yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşadığı yer, psikolojik rahatsızlık durumuna değinen çoktan seçmeli soruların yanıtlarını içeren bilgiler aşağıdaki çizelgede yer almaktadır.

Çizelge 4.2: Sosyodemografik Bilgiler Tablosu

Değişken	Grup	n	Yüzde(%)
Cinsiyet	Diğer	1	%0,3
	Kadın	243	%67,3
	Erkek	117	%32,4
Psikolojik Rahatsızlık	Evet	29	%8,0
	Hayır	332	%92,0
Yaşadığınız Yer	Büyükşehir	318	%88,1
	Diğer	43	%11,9
Eğitim Durumu	İlkokul	1	%0,3
	Lise	29	%8,0
	Üniversite	253	%70,1
	Lisansüstü	78	%21,6

Çizelge 4.2 incelendiğinde katılımcılardan 243 kişinin kadın (%67,3), 117 kişinin erkek (%32,4) olduğu, 29'unun psikolojik bir rahatsızlığı olduğu (%8,0), 332'sinin bir tanıya sahip olmadığı (%92,0), 318 kişinin büyükşehirde yaşadığı (%88,1), 43 kişinin ise şehir veya başka bir yerde yaşadığı (%11,9), katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında 1 kişinin ilkokul düzeyinde olduğu (%0,3), 29 kişinin lise düzeyinde olduğu (%8,0), 253 kişinin üniversite düzeyinde olduğu (%70,1), 78'inin ise yüksek lisans düzeyinde olduğu (%21,6) gözlemlenmiştir.

4.3 Bağlanma Stili, Duygu Düzenleme ve Mizah Tarzlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Çizelge 4.3: Bağlanma Stili Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Korkulu	Kadın	243	4,09	1,32	1,374	358	,171
	Erkek	117	3,91	1,15			
Kayıtsız	Kadın	243	4,61	1,07	1,626	358	,105
	Erkek	117	4,41	1,02			
Güvenli	Kadın	243	4,09	,95	-3,410	358	,001
	Erkek	117	4,46	,96			
Saplantılı	Kadın	243	4,27	1,07	1,204	358	,229
	Erkek	117	4,12	1,18			

Çizelge 4.3 incelendiğinde Korkulu Bağlanma stili puanında cinsiyete göre anlamlı fark bulunamamıştır (p=,171>0,05). Kayıtsız Bağlanma stili puanında cinsiyete göre anlamlı fark bulunamamıştır (p=,105>0,05). Saplantılı Bağlanma stili puanında cinsiyete göre anlamlı fark bulunamamıştır (p=,229>0,05). Güvenli Bağlanma stili puanında cinsiyete göre anlamlı fark bulunmuştur (p=0,01<0,05). Erkeklerin güvenli bağlanma stili puanı ortalaması (4,46±,96), kadınların güvenli bağlanma stili puanı ortalamasından (4,09±,95) anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir

Çizelge 4.4: Duygu Düzenleme Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Yeniden Değerlendirme	Kadın	243	4,87	1,16	2,186	358	,029
	Erkek	117	4,57	1,32			
Bastırma	Kadın	243	3,60	1,38	-3,969	358	,000
	Erkek	117	4,23	1,46			
Duygu Düzenleme Ölçeği	Kadın	243	4,36	,91	-,604	358	,546
	Erkek	117	4,43	1,14			

Çizelge 4.4 incelendiğinde Duygu Düzenleme stratejilerinden Yeniden Değerlendirme stratejisi puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir (p=,029<0,05). Kadınların Yeniden Değerlendirme puanı ortalaması (4,87±1,16) erkeklerin Yeniden Değerlendirme puanı ortalamasından (4,57±1,32) anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir. Duygu Düzenleme stratejilerinden Bastırma puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir (p=,000<0,05). Erkeklerin Bastırma

puanı ortalaması (4,23±1,46), kadınların Bastırma puanı ortalamasından (3,60±1,38) anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir.

Çizelge 4.5: Mizah Tarzı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Katılımcı Mizah	Kadın	243	5,68	,97	,166	358	,868
	Erkek	117	5,66	,94			
Kendini Geliştirici Mizah	Kadın	243	4,79	1,16	,737	358	,461
	Erkek	117	4,69	1,17			
Saldırgan Mizah	Kadın	243	2,75	1,03	-5,091	358	,000
	Erkek	117	3,36	1,15			
Kendini Yıkıcı Mizah	Kadın	243	3,56	1,38	-1,271	358	,205
	Erkek	117	3,74	1,20			
Mizah Tarzları Ölçeği	Kadın	243	4,19	,76	-2,081	358	,038
	Erkek	117	4,36	,65			

Çizelge 4.5 incelendiğinde Mizah Tarzı puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir (p=,038<0,05). Erkeklerin Mizah Tarzı puanı ortalaması (4,36±,65), kadınların Mizah Tarzı puanı ortalamasından (4,19±,76) anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir. Katılımcı Mizah puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,868>0,05). Kendini Geliştirici Mizah puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,461>0,05). Saldırgan Mizah puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir (p=,000<0,05). Erkeklerin Saldırgan Mizah puanı ortalaması (3,36±1,15), kadınların Saldırgan Mizah puanı ortalamasından (2,75±1,03) anlamlı bir şekilde farklı ve yüksektir. Kendini Yıkıcı Mizah puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir (p=,205>0,05).

4.4 Bağlanma Stili, Duygu Düzenleme ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Çizelge 4.6: Bağlanma Stili, Duygu Düzenleme ve Mizah Tarzları Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Korkulu(1)	1										
Kayıtsız(2)	,504**	1									
	,000										
Güvenli(3)	-,587**	-,289**	1								
	,000	,000									
Saplantılı(4)	,026	-,381**	-,075	1							
	,623	,000	,155								
Yeniden Değerlendirme(5)	-,012	,086	,129*	-,062	1						
	,814	,102	,015	,238							
Bastırma(6)	,405**	,326**	-,253**	-,078	,137**	1					
	,000	,000	,000	,140	,009						
Katılımcı Mizah(7)	-,140**	-,037	,226**	,011	,134*	-,177**	1				
	,008	,478	,000	,841	,011	,001					
Kendini Geliştirici Mizah(8)	-,013	,154**	,129*	-,143**	,450**	,061	,392**	1			
	,810	,003	,014	,006	,000	,246	,000				
Saldırgan Mizah(9)	,056	-,044	,071	-,010	-,136**	,056	,083	,066	1		
	,293	,400	,178	,846	,009	,285	,115	,212			
Kendini Yıkıcı Mizah(10)	,173**	,080	-,101	,099	,020	,291**	,159**	,237**	,311**	1	
	,001	,131	,056	,060	,707	,000	,002	,000	,000		
Mizah Tarzları(11)	,048	,068	,107*	-,013	,182**	,119*	,590**	,661**	,573**	,717**	1
	,367	,196	,042	,807	,001	,024	,000	,000	,000	,000	

Çizelge 4.6'da korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Korelasyon tablosu incelendiğinde korkulu bağlanma stili ve bastırma arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,405; p=,000).

Korkulu bağlanma stili ve katılımcı mizah arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,140; p=,008).

Korkulu bağlanma stili ve kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,173; p=,001).

Kayıtsız bağlanma stili ve bastırma arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,326; p=,000).

Kayıtsız bağlanma stili ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,154; p=,003).

Güvenli bağlanma stili ve yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,129; p=,015).

Güvenli bağlanma stili ve bastırma arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,253; p=,000).

Güvenli bağlanma stili ve katılımcı mizah arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,226; p=,000).

Güvenli bağlanma stili ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,129; p=,014).

Güvenli bağlanma stili ve mizah tarzları arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,107; p=,042).

Saplantılı bağlanma stili ve kendini geliştirici mizah arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,143; p=,006).

Yeniden değerlendirme ve katılımcı mizah arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,134; p=,011).

Yeniden değerlendirme ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,450; p=,000).

Yeniden değerlendirme ve saldırgan mizah arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,136; p=,009).

Yeniden değerlendirme ve mizah tarzları arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,182; p=,001).

Bastırma ve katılımcı mizah arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,177; p=,001).

Bastırma ve kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,291; p=,000).

Bastırma ve mizah tarzları arasında pozitif yönde ve çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır (r=,119; p=,024).

4.5 Duygu Düzenleme Stratejilerini Yordayan Değişkenlerin Analizi

Çizelge 4.7: Duygu Düzenleme Stratejilerinden Yeniden Değerlendirmenin Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Yordanan	Yordayan	Std. Olm.		Std.	t	p
		B	S.H.	B		
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	(Sabit)	3,385	,558		6,065	,000
	Kendini Geliştirici Mizah	,501	,056	,481	8,989	,000
	Saldırgan Mizah	-,169	,054	-,153	-3,105	,002

Çizelge 4.7'de regresyon analizi bulgularına göre bağımsız değişkenler, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin %21,7'sini açıklamaktadır.

Kendini geliştirici mizah bilişsel yeniden değerlendirmeyi anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (β=,501; $p<0,05$).

Saldırgan mizah bilişsel yeniden değerlendirmeyi anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (β=-,169; $p<0,05$).

Çizelge 4.8: Duygu Düzenleme Stratejilerinden Bastırmanın Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Yordanan	Yordayan	Std. Olm.		Std.	t	p
		B	S.H.	B		
Bastırma	(Sabit)	2,536	,639		3,971	,000
	Korkulu Bağlanma Stili	,227	,069	,200	3,279	,001
	Kayıtsız Bağlanma Stili	,172	,076	,127	2,262	,024
	Katılımcı Mizah	-,291	,075	-,196	-3,897	,000
	Kendini Yıkıcı Mizah	,292	,056	,269	5,190	,000

Çizelge 4.8'de regresyon analizi bulgularına göre bağımsız değişkenler, bastırma stratejisinin %26'sını açıklamaktadır.

Korkulu bağlanma bastırmayı anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (β=,227; $p<0,05$).

Kayıtsız bağlanma bastırmayı anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (β=,172; $p<0,05$).

Katılımcı mizah bastırmayı anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır (β=-,291; p<0,05).

Kendini yıkıcı mizah bastırmayı anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (β=,292; p<0,05).

4.6 Mizah Tarzlarını Yordayan Değişkenlerin Analizi

Çizelge 4.9: Mizah Tarzlarının Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Yordanan	**Yordayan**	**Std. Olm. B**	**Std. Olm. S.H.**	**Std. B**	**t**	**p**	**F (p)**	**R AdjR^2**
Mizah Tarzları Ölçeği	(Sabit)	3,731	,153		24,347	,000	12,241	0,182
	Yeniden Değerlendirme	,109	,031	,182	3,499	,001	(0,001*)	(0,033)

Çizelge 4.9'da regresyon analizi bulgularına göre bağımsız değişkenler, Mizah tarzlarının %3,3'ünü açıklamaktadır.

Yeniden değerlendirme mizah tarzlarını anlamlı ve pozitif yönde yordamaktadır (β=,109; p<0,05).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1 Tartışma

Araştırmada bağlanma stilleri, mizah tarzları ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler değerlendirmeye alınmıştır. Bu kısımda genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve mizah tarzlarının incelendiği çalışmadan elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. Bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve mizah tarzlarına ilişkin bulguların cinsiyete göre tartışılması

Bu kısımda ilk olarak bağlanma stillerine ilişkin bulgular cinsiyete göre tartışılacaktır. Yaptığımız çalışma sonucuna göre yalnızca güvenli bağlanma puanı cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Çalışmamızda erkeklerin güvenli bağlanma stili puanı ortalaması, kadınların güvenli bağlanma stili puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Erözkan (2004), araştırmasında bağlanmanın cinsiyete göre farklılaştığını belirterek, erkeklerin güvenli bağlanma algılarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Çağatay (2014), yürüttüğü araştırmada güvenli bağlanma biçiminin farklılaştığını erkeklerin yetişkinlikte daha fazla güvenli bağlanma stili geliştirdiklerini bulgulamıştır. Yıldız (2008), tarafından yürütülen çalışmada güvenli bağlanma ve cinsiyet arasında farklılaşma görülmüştür. Çalışma sonucuna göre erkeklerin güvenli bağlanmaları daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlarla benzer şekilde erkeklerin güvenli bağlanma puanlarının kadınlardan daha yüksek bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Konyalıoğlu, 2000; Kozalı, 2017). Çelik (2004), çalışmasında kadınların daha fazla korkulu bağlanırken erkeklerin daha fazla saplantılı ve güvenli bağlandıklarını bulmuştur. Koçak ve Karasu (2016), ergenler üzerine yaptıkları çalışmada; erkeklerde güvenli ve saplantılı bağlanmanın kızlara daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Literatür incelendiğinde bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Damarlı, 2006; Saymaz, 2003; Sümer ve Güngör 1999; Onur, 2006).

Vardal (2015), bizim çalışma bulgularımızın aksine bağlanma biçimlerinin cinsiyete göre farklılaştığını fakat kadınların bütün bağlanma biçimlerinde erkeklere göre daha yüksek puanlar aldığını bulmuştur. Albayrak (2015), da tez çalışmasında kadınların bütün bağlanma biçimlerinde erkeklerden yüksek ortalamalara sahip olduğunu bulmuştur.

Göçener (2010) tez çalışmasında kadın ve erkeklerin bağlanma stillerinin farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Benzer biçimde bu araştırmalarda da (Baltacıoğlu, 2016; Batur ve ark., 2005; Büyükşahin, 2006; Göktepe, 2015; Hazan ve Shaver, 1987; Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Marchand, 2004) bağlanma ve cinsiyet arasında anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir.

Literatürde bağlanma biçimleri ve cinsiyet ile ilişkileri araştıran çalışmalarda farklı bulgulara ulaşılmıştır. Bunun çalışılan araştırma grubu ve kullanılan ölçüm araçlarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu durumu Brennan, Shaver ve Tobey (1991), yaptıkları çalışmada bağlanma biçimlerini üçlü bağlanma ve dörtlü bağlanma modeline göre inceleyerek açıklamıştır. Hazan ve Shaver'ın modeline göre bağlanma stilleri ve cinsiyet arasında fark bulunmazken dörtlü bağlanma modeline göre bağlanma stilleri ve cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bunun yanı sıra erkeklerin güvenli bağlanmasının yüksek olması çalışmada kullanılan dörtlü bağlanma modeli üzerinden açıklanabilir. Kendine ve ötekine dair olumlu ve olumsuz içsel temsillerin kesişimi üzerinden kişinin bağlanma stili belirginleşmektedir. Bunlardan güvenli bağlanma ise kişinin kendine ve ötekine dair olumlu içsel temsile sahip olduğunu göstermektedir. Türk aile yapısı içinde erkek çocuğa atfedilen değer ile erkeklerin daha özgür ve yüksek güvenle yetişmesiyle açıklanabilir (Koçak ve Karasu, 2016).

Araştırmamız sonucunda duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme stratejisi puanı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınların yeniden değerlendirme puanı ortalaması erkeklerin yeniden değerlendirme puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Duygu Düzenleme stratejilerinden bastırma puanı da cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkeklerin bastırma puanı ortalaması, kadınların bastırma puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Şekkeli (2021), yürüttüğü çalışmada yeniden değerlendirme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir fark bulmazken, bastırma puanlarının erkek erkeklerde kadınlardan anlamlı şekilde yüksek olduğunu

saptamıştır. Gross ve John'la (2003) benzer şekilde Özgüle ve Sümer (2017) de ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında bastırma stratejisinin erkekler tarafından kadınlara göre daha fazla kullanıldığını bulgulamıştır. Erkeklerin bastırma puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu çalışmalar literatürde mevcuttur (Hess vd., 2000; Kozalı, 2017; Kwon vd., 2013; Melka vd., 2011). Ancak bu çalışmalarda bizim çalışmamızın aksine bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bunun çalışmamızdaki kadın katılımcı sayısının erkek katılımcı sayısına oranla yaklaşık iki kat daha fazla olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Erkek kadın katılımcı oranının dengeli olacağı gelecek çalışmalarda incelenmesi önerilmektedir. Literatürde karşılaşılmayan bu sonucun ileride yapılacak çalışmalar için de bir veri kaynağı olabileceği düşünülmektedir.

Çöllü (2018), çalışması kapsamında; kızların erkeklere oranla duygu düzenleme güçlüklerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Farklı olarak Demireğen (2019) çalışmasında erkeklerin kızlara kıyasla duygu düzenleme güçlüklerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bununla birlikte literatürde, cinsiyete bağlı olarak duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı farklılık olmadığını gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır (Bayrak, 2019; Hsieh ve Stright, 2012; Kayhan, 2017; Sarıcı ve Tagay, 2019; Seçer 2017).

Mizah Tarzı puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkeklerin Mizah Tarzı puanı ortalaması, kadınların Mizah Tarzı puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Saldırgan Mizah puanı cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkeklerin Saldırgan Mizah puanı ortalaması, kadınların Saldırgan Mizah puanı ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Hatipoğlu Yanık (2015), çalışmasında saldırgan mizah tarzının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Çalışmasında erkeklerin saldırgan mizah tarzlarından aldıkları puan ortalamalarının kadınlardın aldığı puandan daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Özdolap (2015) da saldırgan mizah algısının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve saldırgan mizah algılarının kadınlara göre erkeklerde daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Saldırgan mizahın erkeklerde kadınlara göre daha fazla kullanıldığı sonucunu destekleyen çalışmalar literatürde mevcuttur (Akyol, 2011; Altınkurt ve Yılmaz, 2011; Avcı, 2012; Çetin, 2017; Fındıklı, 2013; Kalliny vd., 2006; Sayar,

2012; Suna, 2018; Yip ve Martin, 2006). Saldırgan mizah kullanımının erkeklerde fazla olması saldırganlık eğiliminin erkeklerde kadınlara oranla daha fazla görülmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Efilti, 2006; Kılınç ve Murat, 2012).

Akdur'un (2014) tez çalışmasında olumsuz mizah türlerinde cinsiyete göre fark olduğu, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah türünde erkeklerin puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer sonuçlara Türkçe ve yabancı literatürde de rastlanmaktadır (Bilge ve Saltuk, 2007; Cann ve ark., 2008; Kazarian ve Martin, 2004; Martin ve ark., 2003; Saroglou ve Scariot, 2002; Sevim, 2011; Tümkaya, 2011; Yerlikaya, 2007). Bu çalışmalar bizim çalışmamız bulgularından saldırgan mizah alt boyutunun erkeklerde kadınlara oranla daha fazla kullanıldığı sonucunu desteklemektedir. Ancak bizim çalışmamızda kendini yıkıcı mizah boyutunda cinsiyete göre fark görülmemiştir.

Bununla birlikte çalışmamızda aynı zamanda mizah tarzı puanının cinsiyete göre farklılık gösterdiği; erkeklerin mizah tarzı puanı ortalaması kadınların mizah tarzı puanı ortalamasından büyüktür. Erkeklerin mizahı kadınlara göre daha fazla kullandığını destekleyen çalışmalar literatürde mevcuttur (Abel, 1998; Decker ve Rotondo, 1999; Robinson ve Smith-Lovin, 2001; Smeltzer ve Leap, 1988; Ünal, 2016; Wilbur ve Campbell, 2011).

5.1.2 Bağlanma stilleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilere dair bulguların tartışılması

Duygu düzenlemenin alt boyutlarına bakıldığında hem korkulu bağlanma ve bastırma hem de kayıtsız bağlanma ve bastırma pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırma bulgularımızla paralellik gösteren literatür çalışmaları mevcuttur (Adaylar, 2021; Şekkeli, 2021). Vrtička ve ark. (2012)'nın yürüttükleri çalışmada kaçınmacı (bizim modelimizde korkulu ve kayıtsız) bağlanmaya sahip kişilerin duygusal sıkıntı üzerinde kontrol sağlamak için daha fazla çaba sarf etmeleri gerektiğini ve yeniden değerlendirme taktiklerini benimsemede daha az etkili olabildiklerini ortaya koymuştur. Gençlerle yapılan farklı bir araştırmanın sonuçları, kayıtsız bağlanma stiline sahip kişilerin olumsuz duyguları en aza indirme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Kobak ve Sceery, 1988). Bununla birlikte düşünce bastırmayı değerlendiren çalışmalarda, kayıtsız kişilerin hoş olmayan duyguların hissedilmesini

engellemeye yönelik savunmacı eğilimleri tespit edilmiştir (Edelstein ve Gillath, 2008; Fraley ve Shaver, 1997; Gillath vd., 2005). Kayıtsız bağlanma biçimine sahip kişiler kendi duygusal tepkilerini tanımakta zorlanmakta ve sıklıkla duygusal anıları ve düşünceleri inkar etme veya bastırma, dikkati duygusal olarak yüklü içerikten uzaklaştırma, duygularla ilişkili eylem eğilimlerini bastırmakta veya sözlü ve sözlü olmayan duygu gösterimlerini kısıtlamakta veya gizlemektedirler (Mikulincer ve Shaver 2016; Shaver ve Mikulincer 2002). Stres, olumsuz duyguların ortadan kaldırılmasıyla azaltıldığından, kayıtsız bağlanmaya sahip kişiler çoğunlukla bastırıcı veya devre dışı bırakıcı duygu düzenleme yöntemlerini (inkar, bastırma gibi) kullanacaklardır (Brenning ve Caroline, 2012). Başkalarına güvenmekte zorlanan kayıtsız bağlanan kişiler hem üzüntü hem de öfke ifadelerini ilişkiye yapılan yatırımlar olarak görmekte dolayısıyla reddedilmekten kaçınma arzusuyla tüm hoş olmayan duyguları bastırmaktadırlar (Cassidy, 1994).

Bastırma duygu düzenleme stratejilerinden daha işlevsiz bir duygu düzenleme stratejisi olarak tanımlanmaktadır. Burada 'işlevsizlik' sık kullanım durumunda daha fazla olumsuz sosyal ve duygusal sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Gross ve John, 2003). Kişi olumlu ve/veya olumsuz duygularını görmezden gelme, inkar etme eğilimindedir. Dolayısıyla hissedilen olumlu veya olumsuz duygular başkalarıyla paylaşılmamakta ve bastırılmaktadır. Dörtlü bağlanma modelinde açıklandığı üzere korkulu ve kayıtsız bağlanma stilinin ortak paydası bireyin ötekine dair içsel temsillerinin olumsuz ve reddedici olarak kabul edilmesidir. Bu sebeple bu bağlanma stiline sahip bireyler duygularının, düşüncelerinin öteki tarafından kabul görmeyeceğine dair bir inanca sahiptir. Bundan dolayı bu bağlanma stiline sahip kişilerin duygu düzenleme stratejilerinden bastırmayı kullanmaya eğilimli olduğu düşünülmektedir. Kayıtsız bağlanma biçimine sahip kişi için duyguların bastırılarak en aza indirilmesi bağlanma figürüyle ilişkiden kaçınmanın da bir yoludur (Cassidy, 2008). Kaçıngan bağlanma stilinde olan kişiler hem strese sebep olan duyguyu kabullenmeyi hem de öteki bireylerden destek alma durumunu reddetmektedirler (Florian ve Wells, 1993). Gross (2014), bastırmanın; duygusal etkileşimi ve olumlu duygu deneyimini azaltmaya bununla birlikte yakın ilişkilerden kaçınma ve ötekilerle daha olumsuz ilişkilere sahip olmaya neden olduğunu öne sürmektedir.

Bebeklerle yürütülen çalışmalarda kaçıngan olarak nitelendirilen bebeklerin duygularını daha az ilettikleri, bu çocukların büyük ölçüde duygusal olarak kayıtsız

göründükleri ne ayrılıkta açık bir üzüntü ne de kavuşmada sevinç sergiledikleri belirtilmiştir (Cassidy, 2008). Main ve Solomon'a (1986) göre, bunun nedeni bebeklerin bağlanma ilişkisine olan ilgiyi en aza indirmek için strateji geliştirerek, bakım verenin bir rahatlık kaynağı olarak önemini ve dolayısıyla ona olan görünür ihtiyaçlarını en aza indirmeleridir. Çünkü bu bebeklerin bağlanma sistemleri sürekli olarak reddedilmeyle sonuçlanmıştır. Malatesta ve arkadaşları (1989) tarafından, bebeklerin ve annelerin ilk yıl boyunca yüz yüze etkileşimlerinin gözlemlendiği bir çalışmada, bebeklerin kaçınması ile olumsuz duygulanımın bastırılması arasında benzer bir bağlantı keşfedilmiştir. Davranışsal ve psikofizyolojik ölçümleri içeren yeni bir çalışmadan elde edilen kanıtlar da kaçıngan bebeklerin olumsuz duygulanımlarını gizlediğine işaret etmektedir (Spangler ve Grossmann, 1993).

Yetişkin bağlanma güvensizliğinin duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Brenning ve Braet 2013; Winterheld 2015). Hem teori hem de araştırmalar güvensiz bağlananların güvenli bağlananlara göre duygu düzenleme güçlükleri yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Poncy, 2017).

Çalışmamızda bağlanma stilleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilere dair diğer bir sonuç ise güvenli bağlanma ve yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde ilişki olduğu ve güvenli bağlanma ve bastırma arasında negatif yönde ilişki olduğudur. Duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme iyilik hali ve duygudurum açısından daha uyumlu bir strateji olarak değerlendirilmektedir. Gross (2014), yeniden değerlendirmeyi olumlu duygu deneyimi, ötekiyle yakın ilişkiler ve daha çok duygu paylaşma eğilimiyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Güvenli bağlananların kaygılı ve kaçınmacı olanlara göre daha az seviyede olumsuz duygular yaşadıklarını ve daha yapıcı duygu düzenleme yöntemleri kullandıklarını gösteren çalışmalar mevcuttur (Cabral vd., 2012; Shaver ve Mikulincer, 2002). Mikulincer ve Shaver (2007), çalışmalarında güvenli bağlanan kişilerin daha başarılı ve sağlıklı duygu düzenleme teknikleri kullanma eğiliminde olduklarını bulmuştur. Ayrıca, bu kişiler duygularına açık kalabilmekte, özgürce ve doğru bir şekilde ifade edebilmekte, başkalarına aktarabilmekte ve tehdit edici deneyimleri yönettikten veya olumlu terimlerle yeniden değerlendirdikten sonra duyguları tam olarak ve çarpıtmadan yaşayabilmektedirler. Birçok teorik bakış açısı, güvenli bağlanmanın geniş bir duygu yelpazesinin açık bir şekilde kabul edilmesiyle ilişkili olduğu fikrini

desteklemektedir (Cassidy, 2008). Stres altında yaşanılan duyguyu güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha kolay atlattıkları ve bu duyguyu daha çabuk kabullendikleri belirlenmiştir. Kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarını kabul etmesi, güvenli bağlanan kişilerin bir özelliğidir (Wallin, 2015). Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip bireyler başkalarından yardım alma konusunda da daha istekli olmaktadırlar (Kobak ve Sceery, 1988). Başkalarından yardım istemek gibi duygusal olarak üzücü olayları kontrol etmek için yetkin ve uyarlanabilir başa çıkma mekanizmalarını kullanabildikleri söylenmektedir (Belsky 2002). Güvenli bağlanmaya sahip bireyler bağlanma figürünün veya sosyal desteğin yokluğunda dahi öz yeterlik ve iyimserlik duygularını sürdürebilmektedirler (Sroufe ve Waters, 2017). Bunun yanı sıra başa çıkma becerileri hakkında olumlu inançlara sahip olma, yetersiz duygusal kaynaklar karşısında ötekilerden destek almaya açık olma (Mikulincer, 1995), ve duygu ifadesi konusunda sahip olduğu esneklik (Kobak ve Sceery, 1988; Sroufe, 2005) duygu düzenleme becerilerini etkilemektedir.

5.1.3 Bağlanma stilleri ve mizah tarzları arasındaki ilişkilere dair bulguların tartışılması

Bu başlık altında bağlanma stilleri ile mizah tarzları arasındaki ilişkilere dair bulgular tartışılacaktır. Araştırmamızda korkulu bağlanma ve katılımcı mizah arasında negatif yönde ilişki varken kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönde ilişki vardır. Luevano ve arkadaşları (2021), yürüttükleri çalışmada kaçınmacı bağlanma ve olumsuz mizah türleri ile pozitif, olumsuz mizah türleri ile negatif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Çalışma bulgularımızla paralel olarak kaçınmacı bağlanma stili ile katılımcı mizah arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulan çalışmalara rastlanmaktadır (Besser ve ark., 2012; Luevano ve ark., 2021; Sar-el ve ark., 2013; Toğrul, 2021). Katılımcı mizah tarzında kişi grubun yararına ya da diğerleriyle ilişkilerini iyileştirmek için mizahı kullanır. Bu tarz mizah ortamı eğlenceli hale getirir, gruptaki katılımcılar arası ilişkileri güçlendirir. Korkulu bağlanma ise kişinin hem kendine hem de ötekine dair içsel temsillerinin olumsuzluğuyla karakterize bir bağlanma stilidir. Kendinin değersiz ve sevilmez olduğu inancıyla birlikte ötekilerin reddedici olduğu inancı hakimdir. Bu sebeple kişi yakın ilişkiler kurmaya dair yoğun korku ve kaygı sebebiyle ilişkilerden kaçınmaktadır. İlişki kurmayı kolaylaştıran katılımcı mizahın ilişki kurmayla ilgili zorluğun ön planda olduğu korkulu bağlanma stiliyle negatif yönlü ilişkisi beklenen bir sonuçtur. Atabay'ın (2019) yürüttüğü

araştırmada katılımcı mizah ile korkulu ve kayıtsız bağlanma arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir. Çalışmamız bulgularıyla paralel olarak kaçınmacı bağlanma ve kendini yıkıcı mizah arasında pozitif korelasyon bulan çalışmalar literatürde mevcuttur (Besser ve ark., 2012; Luevano ve ark., 2021; Poncy 2017; Toğrul 2021). Olumsuz mizah duygusal bağlanma arzusu eksikliğini veya yetersizliğini gösterebilirken, olumlu mizah bunu yapmaya yönelik bir eğilim gösterebilmektedir. Bu doğrultuda, kaçınmacı bağlanmanın katılımcı mizah tarzıyla negatif yönde ilişkili olduğunu, saldırgan mizah tarzının ise pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Cann vd., 2008; Sar-El vd., 2013). Bizim çalışma bulgularımız doğrultusunda uyumsuz mizah türlerinden saldırgan tarzla değil kendini yıkıcı tarzla pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Korkulu bağlanan kişilerin mizah üretme ve kendini geliştirici bir mizah tarzını destekleme eğilimleri daha düşük iken kendini yıkıcı bir mizah tarzını destekleme eğilimleri ise daha yüksektir; bu da olumsuz benlik temsillerine ve kendi değerleri, etkinlikleri ve sevilebilirlikleri hakkındaki şüphelerine karşılık gelmektedir (Sar-el, vd., 2013).

Martin ve arkadaşlarına (2003) göre, bireyin kendi iyiliği pahasına başkalarını memnun etme isteği kendini yıkıcı mizahı yansıtmaktadır. Kaygılı veya kaçıngan kişiler, ilişkisel kaygılarıyla başa çıkmak için saldırgan veya kendini yıkıcı mizah gibi başa çıkma tekniklerini kullanabilmektedir. Kendini yıkıcı mizah kullanımının bağlanma güvensizliği ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Cann ve ark. 2008; Kazarian ve Martin 2004). Kendini yıkıcı mizah kullanımının bakım, ilgi ve onay almak için kendini aşağı göstermenin bir yolu olarak kullanılabileceği düşünülmektedir (Besser vd., 2011). Korkulu bağlanmaya sahip kişilerin ötekilerle bu tarz mizahı kullanarak ilişkilenmeye eğilim gösterdikleri düşünülebilir. Kişilerin diğer kişilerle daha güçlü ilişkiler kurmalarında mizahı kullandıkları bir gerçek olarak ifade edilmektedir (Martin vd., 2003).

Bağlanma güvensizliği ile uyumsuz mizah kullanımının ilişkili olduğunu gösteren çalışmalara da literatürde rastlanmaktadır (Besser, vd., 2012; Martin, 2007; Poncy, 2017 Saroglou ve Scariot, 2002; Taher vd., 2008; Toğrul, 2021).

Kayıtsız bağlanma ve kendini geliştirici mizah pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Atabay (2019), da kayıtsız bağlanma ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif korelasyon olduğunu belirlemiştir. Olumlu ve kendine yönelik olan kendini geliştirici mizah, sıkıntılar karşısında bile yaşama dair mizahi perspektifi sürdürme eğilimini

ifade etmektedir. Bu mizah tarzının kayıtsız bağlananlarda fazla görülmesinin yüksek kaçınmanın kişilerin duygusal durumlardan uzaklaşma eğiliminde olmalarıyla (deaktivasyon stratejileri) ve yüksek kaygılı bağlanma puanlarına sahip bireylere göre stres ve sıkıntıya karşı daha az duyarlı görünmeleriyle açıklamak mümkün olabilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Kayıtsız bağlanmaya sahip kişiler sıkıntı ve rahatsızlık uyandıran durum ve duygulardan kaçınmak amacıyla mizahı kullanabilmektedirler. Bizim çalışma bulgularımızın aksine kayıtsız bağlanan kişilerin saldırgan mizahı kullanma eğiliminde olduklarını ortaya koyan çalışmalar da vardır (Besser vd., 2012; Cann vd., 2008; Luevano, vd., 2021; Miczo ve ark., 2009). Bununla birlikte Sar-el ve arkadaşları (2013), araştırmaları sonucunda kayıtsız bağlanma ile saldırgan mizah arasında anlamlı ilişkinin olmadığını saptamıştır. Bunun kaçıngan kişilerin başkalarına karşı duygularını bastırma eğiliminden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir (Feeney, 1995). Dahası kaçıngan bireylerin, başkalarının onların altta yatan kin ve öfkesini keşfetmesini engellemek adına sert ve alaycı yani saldırgan mizahtan kaçınabileceklerinin çünkü bu mizah tarzının ötekiler tarafından kişinin memnuniyetsizliğinin ve onlara karşı duyduğu gazabın bir ifadesi olarak algılanabileceğinin düşünüldüğü öne sürülmektedir (Sar-el, vd., 2013).

Saplantılı bağlanma stili ve kendini geliştirici mizah negatif yönde ilişkilidir. Atabay (2019), çalışmasında kendini geliştirici mizah ve saplantılı bağlanmanın negatif ilişkisini ifade etmektedir. Luevano ve ark. (2021), çalışmalarında kaygılı bağlanmanın olumlu mizah türleri ile negatif yönde ilişkilerini göstermiştir. Sar-el ve ark. (2013), da araştırma sonuçlarında kaygılı bağlanmanın artışıyla birlikte kendini geliştirici mizahın azalacağı bulgusuna ulaşmıştır. Saplantılı bağlanma stilinde kişi olumsuz kendilik ve olumlu öteki içsel temsillerine sahiptir. Kendine dair sevilmezlik ve değersizlik duygularıyla ötekine dair olumlu görüşün birleşimini ifade etmektedir. Bu bağlanma stiline sahip kişilerde saygı duyulan diğer kişilerin onayını kazanarak kendini kabul ettirme çabası görülmektedir. Kendini geliştirici mizah ise yaşama dair mizahi bir perspektifi, olumsuzluklara rağmen bu perspektifi sürdürmeyi ifade etmektedir. Aynı zamanda mizahın bir başa çıkma mekanizması olarak kullanılmasıyla ilgilidir (Dixon, 1980; Martin vd., 1993). Bu mizah tarzının odağının kişilerarası olmaktan ziyade, kişisel algılanmasının yeterli olmasından ötürü başkalarıyla ilişki kurma eğilimiyle ilgili olmadığı öne sürülmektedir (Martin ve ark.,

2003). Bu sebeple başkalarıyla ilişki kurma eğiliminin yüksek -hatta bunun yakıcı bir ihtiyaç- olduğu saplantılı bağlanma biçimine sahip kişilerde bu mizah tarzının kullanımının negatif yönde ilişkili olması beklenilebilir bir sonuçtur.

Güvenli bağlanma stili ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde ilişki vardır. Fırat (2017), güvenli bağlanma ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde korelasyon göstermiştir. Sevim (2011), de çalışması sonucunda güvenli bağlanmaya sahip kişilerin uyumlu mizah tarzlarını kullanmaya meyilli olduklarını bulmuştur. Özyağlı (2016) çalışmasında güvenli bağlanma ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Güvenli bağlanma ve kendini geliştirici mizah ilişkili bulunmuştur (Besser ve ark., 2012). Kişinin olumlu benlik ve başkaları algısına sahip olması onun güvenli bağlanma stili geliştirmesini sağlar güvenli bağlanan kişiler kendilerine değer verir, diğerlerinin onu sevebileceğine inanır, başkalarına güvenmekte zorluk yaşamaz, diğerlerinin de iyi ve değer görmeye layık olduklarına inanır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kişinin mizahı diğerlerini de gözeterek kendi yararına kullanması kendini geliştirici mizah tarzıdır. Bu tip mizah kullanan kişiler mizahı stresle başa çıkmak, karşılaştıkları olumsuzluklarla baş edebilmek, duygularını yönetmek amacıyla kullanırlar (Kuiper vd., 1993). Mizah bu yönüyle Freud (1960)'un ifadesiyle bir savunma mekanizması gibi kullanılabilmektedir. Güvenli bağlanmada kişinin kendine ilişkin olumlu içsel temsillere sahip olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bireyin kendini geliştirmeye, kendini stresten korumaya dönük olan bu mizah tarzını kullanmasının beklendiği düşünülebilir. Benzer biçimde katılımcı mizahın da kişiler arası ilişkileri geliştirmek ve sosyal uyumu teşvik etmek gibi işlevleri vardır. Ötekine dair olumlu içsel temsilleri olan ve sağlıklı yakın ilişkiler kurmaya eğilimli güvenli bağlanmaya sahip kişilerin ilişkilerde kolaylaştırıcı görevi gören katılımcı mizah tarzını kullanması beklenilen bir durumdur. Yerlikaya (2009), başkalarıyla ilişki, iletişim kurma noktasında mizahın olumlu bir kaynak olduğunu ve çevreyle ilişkilerde olumsuz duygu ve deneyimleri azaltma, mesafe alma ve ilişkileri geliştirip güçlendirmede önemli bir etkiye sahip olduğunu öne sürmüştür. Elde edilen bulgu mizah tarzları ve bağlanma stillerinin her ikisinin de zihinsel yapılar tarafından şekillendirilmesi ile açıklanabilir. Bağlanma stillerini şekillendiren zihinsel yapılar mizah tarzlarını da etkilemiş olabilir. Mizah tarzları bireyin ötekini ve kendini nasıl algıladığıyla dolayısıyla kendine ve ötekine dair içsel temsillerine göre şekillenmektedir. Bu algı

ve temsillerin oluşumundaki temeller ise bağlanma süreciyle birlikte ortaya çıkmaktadır (Toğrul, 2021).

5.1.4 Duygu düzenleme ve mizah tarzları arasındaki ilişkiye dair bulguların tartışılması

Bu başlık altında duygu düzenleme stratejileri ile mizah tarzları arasındaki ilişkilere dair bulgular tartışılacaktır. Mizah, stres faktörleriyle karşılaşıldığında tipik bir başa çıkma mekanizmasıdır ve gerginlik ve kaygıyı hafifletmede (Kuiper ve Martin, 1998) ve hoş olmayan anılardan uzaklaşmada etkili olduğu gösterilmiştir (Samson ve Gross, 2014). Besser ve arkadaşları (2011), mizahın kişilerarası ilişkiler bağlamında duygu düzenlemedeki işlevini incelemenin önemini vurgulamış ve mizahın "sıkıntılar karşısında dayanıklılıkta önemli bir rol oynayabileceğini" öne sürmektedir. Samson ve Gross (2012), olumlu ve olumsuz mizahın duygu düzenlemedeki sonuçlarını araştırdıkları çalışmalarında olumlu mizahın olumsuz mizaha göre olumlu duyguları arttırma ve olumsuz duyguları azaltmayla ilgili düzenlemede daha iyi etki sağladığını tespit etmişlerdir. Mizahı kullanmanın dikkat kaynaklarını gerektirdiği ve bunun da insanların dikkatini olumsuz bir olaydan uzaklaştırdığı ihtimali göz ardı edilmemelidir (örn. Strick vd., 2009). Başka bir anlayışa göre, belirli mizah türleri öncül ve tepki odaklı duygu düzenleme yöntemleri olarak kullanılabilmektedir (Doosje vd., 2010). Birçok araştırma mizahın etkili bir duygu düzenleme tekniği olarak kullanılabileceğine dair kanıtlar göstermiştir (Abel, 2002; Gross, 2001; Giuliani vd., 2008; Kuiper vd., 1993; Lehman, Burke, Martin, Sultan ve Czech, 2001).

Çalışmamızda yeniden değerlendirme ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Uyumlu mizah söz konusu olduğunda, örneğin, başa çıkma niteliği taşıyan ve bir kişi tarafından strese karşı sağlıklı bir savunma mekanizması olarak kullanılan kendini geliştirici mizahın kullanılması, duygu düzenleme için daha uyarlanabilir stratejilerin benimsenmesiyle sonuçlanmaktadır (Jovanovic, 2011). Suna (2018), yürüttüğü çalışmasında bilişsel yeniden değerlendirme ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarını ilişkilendirmiştir. Braniecka ve arkadaşları (2019) mizahın, olumlu yeniden değerlendirme yoluyla depresif bireylerin refahını artıran sağlıklı duygu düzenlemesine katkıda bulunabileceğini keşfetmiştir. Uyumlu mizah kullanmak bir kişinin kötü bir duygusal durumdan çıkmasına yardımcı olmaktadır ve bu bilişsel yeniden değerlendirme

fikriyle karşılaştırılabilir (Braniecka vd., 2019; Samson ve Gross, 2014). Ayrıca, olumsuz durumlarda mizahi başa çıkma, eğlence veya neşe gibi güçlü olumlu duygularla sonuçlanmakta ve olumsuz duygusal durumları potansiyel olarak azaltmaktadır (Fredrickson vd., 2000).

Yeniden değerlendirme ile saldırgan mizah negatif yönde ilişkilidir. Poncy (2017) çalışmasında saldırgan mizah ve yeniden değerlendirme arasında negatif korelasyon saptamıştır. Buna ek olarak olumsuz mizah kullanımının da (saldırgan mizah) duygu düzenleme ve baş etmeyle ilgili yardımcı olduğuna dair literatür bulguları vardır. İkinci Dünya Savaşı toplama kamplarından sağ kurtulanlar ve Kuzey Kore'deki savaş esirlerinin katlandıkları zorluklarla ilgili yıkıcı şakalar yaparak kontrol edemedikleri bir durumla ilgili hakimiyet ve yenilmezlik duygusu hissedebildiklerini göstermişlerdir (Ford ve Spaulding, 1973; Henman, 2001). Poncy (2017), duyguların öncül odaklı düzenlenmesinin, zorlu bir olayın stresini azaltabilecek uyumlu mizahın kullanılmasını kolaylaştırabileceğini öne sürmektedir. Yeniden değerlendirme öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerine örnek teşkil etmektedir (John ve Gross, 2003). Çalışma sonuçlarımızda görüldüğü üzere bilişsel yeniden düzenleme ile olumlu mizah biçimleri arasında pozitif korelasyon görülürken olumsuz mizah tarzlarından saldırgan mizah ile negatif korelasyon saptanmıştır. Bu durum, burada incelediğimiz çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Bastırma ve katılımcı mizah negatif yönde, kendini yıkıcı mizah ise pozitif yönde ilişkilidir. Suna (2018), çalışmasında olumsuz duygu düzenlemeleri ile kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarını ilişkilendirmiştir. Mathews (2016), çalışmasında uyumlu mizah kullanımının duygu düzenlemede daha az güçlükle ilişkili olduğunu, uyumsuz mizah kullanımının ise daha yüksek düzeyde duygu düzensizliği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte Poncy (2017), tepki odaklı duygu düzenlemenin, kişinin hoş olmayan duyguları bastırdığı zararlı bir mizah türüne yol açabileceğini öne sürmektedir. Bastırma stratejisi uyumsuz duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilmektedir. Duygular inkar edilerek veya duyguların ifade edilmesi engellenerek duygusal tepki düzenlenmektedir. Hoş olmayan duygular bastırılırken öte yandan olumlu duyguların ifade edilmesini de engellemektedir. Mizah kötü duyguları bastırmak veya zorluklarla yüzleşmekten kaçınmak için kullanıldığında uyumsuz mizah bir tür savunmacı inkâr işlevi görebilmektedir (Martin ve ark. 2003). Uyumsuz mizah tarzlarından biri olan kendini yıkıcı mizah

ötekinin kabul, onay ve ilgisini alabilmek adına kendi ihtiyaçlarını ve duygularını göz ardı ederek başkalarını güldürmek için kendini küçümsemesi, alay etmesi veya başkalarının bunu yapmasına müsaade etmesini içeren bir mizah tarzıdır. Ötekinin ilgi ve sevgisine ihtiyaçtan ötürü bu mizah tarzını kullanan kişilerde ötekine veya ötekiyle ilişkiye dair olumsuz duyguların bastırılması bu şekilde ilişkinin sürdürülmesinin sağlandığı düşünülmektedir. Olumlu ve ötekine yönelik katılımcı mizah ise kendini yıkıcı mizahın aksine kendini ve başkalarını onaylayan, kişilerarası uyumu güçlendiren ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak adına kullanılan bir mizah tarzıdır. Mizah paylaşımı yoluyla iyi duygular uyandırarak sosyal uyumu desteklemektedir (Scheel ve Gockel, 2017). Bu doğrultuda bastırmaya ihtiyaç duymadan, ötekilere veya ilişkiye dair olumlu ve olumsuz duyguların mizah yoluyla ilişkinin gelişimi için paylaşılarak kullanıldığı düşünülmektedir.

5.1.5 Duygu düzenlemeyi yordayan değişkenlerin tartışılması

Bu kısımda duygu düzenlemenin yordanma durumu tartışılacaktır. Regresyon analizi bulgularına göre bağımsız değişkenler, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin %21,7'sini açıklamaktadır. Kendini geliştirici mizah bilişsel yeniden değerlendirmeyi anlamlı ve pozitif yönde, saldırgan mizah ise negatif yönde yordamaktadır. Bununla birlikte bulgular bağımsız değişkenlerin bastırma stratejisinin ise %26'sını açıklamaktadır. Korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve kendini yıkıcı mizah bastırmayı anlamlı ve pozitif yönde, katılımcı mizah ise negatif yönde yordamaktadır.

Mizahın koruyucu işlevi, mizahı sağlıklı bir başa çıkma mekanizması olarak hizmet eden en gelişmiş, uyarlanabilir savunma mekanizmalarından biri olarak tanımlayan psikodinamik mizah kavramsallaştırmaları tarafından varsayılmaktadır (Vaillant, 2000). Freud'a (1928) göre mizah, en yüksek savunma biçimi olarak hizmet eder ve olumsuz duygulara karşı koymak için kullanılabilir (Freud, 1905). Freud, mizahın "dışavurumcu patlama olasılığını bir şakayla geçersiz kıldığı" ve insanları hoş olmayan durumların ortaya çıkarabileceği duygulardan kurtardığı bir duygusal enerji tasarrufuna dikkat çekmiştir (1959). Araştırmalar, mizah ile genel ruh sağlığı kavramlarının benzer olduğunu göstermektedir (yani, olumsuz duyguları düzenleme ve olumlu duygulardan zevk alma yeteneği; stresle başa çıkma ve değişime uyum sağlama yeteneği ve başkalarıyla ilişki kurma yeteneği; Martin, 2007). Dolayısıyla, mizah ruh sağlığını ve genel iyilik halini önemli ölçüde etkilemektedir. Olumsuz

duyguların varlığında mizahı bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmanın yararlı olduğu fikrini destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Abel, 2002; Kuiper vd., 1993).

Duygu düzenleme stratejilerinin etkilerini inceleyen bir çalışmaya göre, meme kanserinden kurtulanlar arasında mizah kullanımı olumsuz duygulanımı ve nöroendokrin tepkileri önemli ölçüde azaltmıştır (Wong, 2005). Mizahın sağlığa faydaları, bilişsel değerlendirme veya olumsuz duyguların artan kabulü yoluyla stresle başa çıkmada artan etkinliğe bağlanabilir (Kuiper vd., 1993). Bu uyarlanabilir değerlendirme odaklı başa çıkma tekniği, pozitif yeniden yorumlama (yani yeniden değerlendirme; Dixon, 1980) ile benzerdir. Hayata mizahi bir bakış açısının, stres düzenleyici bir perspektifinden bakıldığında hem yeniden değerlendirme hem de olumsuz duyguların tolere edilebilirliği ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Mathews, 2016). Çalışma bulgularımıza göre hayata karşı mizahi bakış açısını ve duygu düzenlemeyi içeren kendini geliştirici mizah tarzının bilişsel yeniden değerlendirmeyi yordamasının bu bilgiler ışığında açıklanabileceği düşünülmektedir. Ruch ve McGhee'ye (2014), göre kendini geliştirici mizahın uyumu kolaylaştırıcı etkisi vardır ve bu durum duygu düzenlemeyi olumlu yönde etkilemektedir. Uyumlu mizahın negatif bir durumun yeniden yorumlanmasına sebep olduğu öne sürülmektedir (Lefcourt, 1995; Samson ve Gross, 2012; Vaillant, 2000). Duygusal tepkileri kabul etme ve değiştirme kapasitesine güçlü bir vurgu yapan duygu düzenleme kavramları, mizahın potansiyel bir duygu düzenleme taktiği olarak rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Samson ve Gross (2012), yürüttükleri çalışmada olumlu mizahın olumsuz mizaha göre olumlu duyguları yukarı olumsuz duyguları aşağı yönde düzenlemede daha etkili olduğunu göstermişlerdir. Bu bulgu bizim çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir. Mathews (2016), mizahın 'Duygu Düzenleme Ölçeği Stratejilerindeki' zorluklar bileşenine göre bir yetenek olarak nitelendirilebileceğini dolayısıyla mizahın, stresli uyaranların varlığında duyguları etkili bir şekilde ayarlamak veya kontrol etmek için uyarlanabilir stratejiler kullanma kapasitesine sahip olduğunu bildiren kişilerde etkili bir düzenleyici strateji olarak işlev görebileceğini öne sürmektedir. Komik yeniden değerlendirmelerin duygulanımdaki değişiklikler üzerinde etkisi olduğunda, mizahın etkili bir duygu düzenleme stratejisi olarak hizmet edebileceğini ifade etmektedir.

Çalışma sonuçlarımıza göre uyumlu mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah bilişsel yeniden değerlendirmeyi pozitif yönde yordarken, uyumsuz mizah tarzlarından saldırgan mizah duygu düzenlemeyi negatif yönde yordamaktadır. Saldırgan mizah, ilişkiler ve bağlarla ilgili ötekine yönelik olumsuz bir mizah tarzıdır. Saldırgan mizaha sahip kişiler başkalarını nasıl etkileyeceğini düşünmeden, muhtemel rahatsızlık yaratıcı şeyleri söylemeyi kontrol edemeyen daha kompulsif ve dürtüsel bir mizah kullanmaktadırlar. Olumsuz duygu ve düşüncelerin mizahi ancak çiğ şekilde ifade edilmesi sonucunda duygunun dışavurulmasından ötürü bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımını azalttığı düşünülebilir. Amjad ve Dasti'nin (2020), çalışmasına göre uyumsuz mizah tarzlarının uyarlanabilir duygu düzenleme üzerinde negatif doğrudan etkileri vardır. Mathews (2016), çalışmasında uyumlu ve uyumsuz mizahın duygu düzenlemedeki rolünü araştırmıştır ve uyumlu ve uyumsuz mizah tarzlarının alt boyutlarını birbirlerinden ayırmamıştır. Çalışma sonuçlarına göre uyarlanabilir mizah tarzlarının duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönde bağlantılı olduğunu uyumsuz mizah tarzlarının ise duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönde bağlantılı olduğunu keşfetmiştir. Bu bulgu bizim çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Katılımcı mizah bastırmayı anlamlı ve negatif yönde, kendini yıkıcı mizah ise pozitif yönde yordamaktadır. Kendini yıkıcı mizahı kullanan kişilerin, başkaları tarafından onay ve kabul görebilmek adına başkalarını güldürmek için kendini küçümseyerek veya başkalarının bunu yapmasına müsaade ederek duygularını bastırmaya yöneldiği düşünülmektedir. Katılımcı mizah ötekine yönelik uyumlu, ilişkiler ve bağlarla ilgili bir mizah tarzıdır. Kişilerarası ilişkileri geliştirmek ve mizah kullanımıyla çatışmaları yatıştırıp iyi duygular uyandırarak sosyal uyumu teşvik etmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu mizah tarzında duygu ve düşünceler etkili mizah kullanımı yoluyla ötekilerle ilişkileri geliştirme amacıyla kullanılmaktadır. Bu sebeple sosyal ilişkilere ve bağlara katkı sağlayan bu mizah tarzının, duygu ve düşüncelerin paylaşılmadığı ve başkalarıyla ilişkiden kaçınmayı destekleyebilecek bastırma gibi bir duygu düzenleme stratejisini negatif yönde yordadığı düşünülmektedir. Amjad ve Dasti'nin (2020), çalışmasına göre uyarlanabilir mizah tarzları uyarlanabilir duygu düzenlemeyi pozitif yönde etkilerken, uyumsuz duygu düzenlemeyi negatif yönde etkilemektedir. Ayrıca, uyumsuz mizah tarzlarının uyumsuz duygu düzenleme üzerinde anlamlı pozitif etkileri varken, uyarlanabilir duygu düzenleme üzerinde

negatif doğrudan etkileri vardır. Bu çalışma bulgusu doğrultusunda çalışmamızın bulguları açıklanabilir.

Braniecka ve arkadaşları (2019) mizahın sağlıklı duygu düzenlemesine yönelik potansiyel bir kaynak olduğunu öne sürmüşlerdir. Mizah hem hoş olmayan durumları azaltmak (örneğin, kişinin duygularını kabul etmeyi öğrenmesi) hem de deneyimin etkileriyle başa çıkmak (örneğin, sıkıntı verici durumun veya tepkinin yeniden değerlendirilmesi yoluyla mizahın bir duygu değiştirme stratejisi olarak kullanılması) için kullanılabilmektedir. İnsanlar stresli bir durumun potansiyel olarak mizahi bir yönünü fark edebildiklerinde ve buna göre yeniden değerlendirdiklerinde, bilinçli düzenleme çabalarının yokluğunda bile mizahın aynı fiziksel ve deneyimsel sonuçlarını (yani, gülümseme ve kahkaha gibi yüz davranışları ve bildirilen olumlu duygu deneyimi) yaşamışlardır (Giuliani ve ark., 2008). Sonuç olarak, mizah duyguları düzenleme kapasitesine katkıda bulunabilir ve böylece ruh sağlığını geliştirmeye ve korumaya yardımcı olabilir (Gross ve Munoz, 1995).

Birçok araştırma mizahın etkili bir duygu düzenleme tekniği olarak kullanılabileceğine dair kanıtlar göstermiştir (Abel, 2002; Gross, 2001; Giuliani vd., 2008; Kuiper vd., 1993; Lehman vd., 2001; Samson ve Gross, 2012; Samson ve Gross, 2014).

Korkulu ve kayıtsız bağlanma bastırmayı anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır. Literatür incelendiğinde duygu düzenleme stratejileri ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır (Uğur, 2020; Yıldız, 2014). Bowlby (1973) güvenli bağlanmanın oluşmasıyla duygu düzenleme yetilerinin temel fonksiyonlarının kazanıldığını öne sürmektedir. Buna göre bireylerin güvensiz bağlanma düzeyi azaldıkça yeniden değerlendirme gibi içsel işlevsel duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandığı söylenebilmektedir. Kobak ve Sceery (1988), gençlerle yürüttükleri araştırmanın sonucunda, kaçıngan (bizim modelimizdeki korkulu ve kayıtsız) bağlanma stiline sahip kişilerin olumsuz duyguları en aza indirme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Kaçınmacı bağlanmaya sahip kişiler kendi duygusal tepkilerini tanımakta başarısız olabilirler. Kaçınan kişiler sıklıkla duygusal anıları ve düşünceleri inkar etmekte veya bastırmakta, dikkati duygusal olarak yüklü içerikten uzaklaştırmakta, duygularla ilişkili eylem eğilimlerini bastırmakta veya sözlü ve sözlü olmayan duygu gösterimlerini kısıtlamakta veya gizlemektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016; Shaver

ve Mikulincer, 2002). Düşünce bastırmayı değerlendiren çalışmalarda, kaçıngan kişilerin hoş olmayan duyguların hissedilmesini engellemeye yönelik savunmacı eğilimleri tespit edilmiştir (Edelstein ve Gillath, 2008; Fraley ve Shaver, 1997; Gillath vd., 2005). Uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilen bastırmanın, ötekilerin reddecici olduğu inancına sahip ve ilişki kurmakta zorlanan korkulu ve kayıtsız bağlanmaya sahip kişiler tarafından duyguların ifade edilmesinden kaçınmak böylelikle ilişki ve yakınlıktan da kaçınmak adına kullanıldığı veya ilişkilerde kabul edilebilir olmak adına olumsuz duygularını bastırma eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir.

Bebek bağlanması ile ilgili yürütülen çalışmalarda yetişkin çalışmalarındaki sonuçlara benzer sonuçlar elde edilmiştir. Güvenli bebeklerle karşılaştırıldığında, kaçıngan bebeklerin olumlu duyguları ifade etme olasılığı daha düşüktür (Matas vd., 1978; Pastor, 1981; Waters vd., 1979). Davranışsal ve psikofizyolojik ölçümleri içeren yeni bir çalışmadan elde edilen kanıtlar da kaçıngan bebeklerin olumsuz duygulanımlarını gizlediğine işaret etmektedir (Spangler ve Grossmann, 1993). Malatesta ve arkadaşlarının (1989) bebeklerle yaptıkları çalışmada kaçınma ile olumsuz duygulanımın bastırılması arasında bağlantı keşfetmişlerdir. Main ve Solomon'a (1986) göre, bebekler bağlanma ilişkisine olan ilgiyi en aza indirmek için rasyonel bir strateji geliştirerek, bakım verenin bir rahatlık kaynağı olarak önemini ve dolayısıyla ona olan görünür ihtiyaçlarını en aza indirirler. Bağlanma figürü ile bağlanma bağlantısı noktasında, olumsuz duyguları azaltma stratejisi kaçınan bebekler için faydalı olabilir. Kaçıngan çocukların bağlanma figürünün olmadığı durumlarda kısıtlı duygulanım kullandıkları görülmektedir. Bu kısıtlı duygulanım, kişinin başkalarından etkilenmediğine dair koruyucu sinyalinin bir parçası olarak görülebilir.

5.1.6 Mizah tarzlarını yordayan değişkenlerin tartışılması

Mizah tarzları puanının yordanma durumu doğrusal regresyon analiziyle incelenmiştir. Bağımsız değişkenler, Mizah tarzlarını %3,3'ünü açıklamaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme mizah tarzlarını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır. Bağlanma stillerine benzer biçimde mizah tarzları da zihinsel yapılarla şekillenmektedir. Bu modelde yapılan ilk ayrım bireyin mizahı kullanma amacını ifade etmektedir. Birey mizahı ya kendi yararı için ya da başkalarıyla ilişkilerini iyileştirmek amacıyla kullanabilmektedir. Kişinin kendi için mizah

kullanımı, mizahın intrapisişik kullanımı olarak adlandırılmaktadır (Martin vd., 2003). Mizah, intrapsişik kullanımının yanında kişiler arası ilişkileri geliştirmek amacıyla da kullanılmaktadır. Mizah bu yönüyle kişiler arasındaki iletişimi güçlendirmek, çatışmaları çözmek, iletişimi başlatmayı kolaylaştırmak, diğerlerinin kendini iyi hissetmesini sağlamak, grupta eğlenceli bir ortam yaratmak için de kullanılabilir. Modelin ikinci ayrımı ise mizahın uyumlu ve uyumsuz kullanımının ayrılması ile ilgilidir. Birey mizahı kendinin ve başkasının zarar görmeyeceği, barışçıl bir şekilde ya da başkalarının yahut kendi aleyhine kullanabilmektedir (Martin vd., 2003).

Duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme, kişinin duygusal olarak tepki verme şeklini değiştirmek için olayları ve tepkileri nasıl yorumladığını değiştirmeye çalışır (Giuliani vd., 2008). Yeniden değerlendirmenin olumsuz bir olayın veya durumun etkisini etkili bir şekilde azalttığı bulunmuştur. Olumlu yeniden değerlendirme, duyguları ve/veya bir durumun ne kadar tolere edilebilir olduğunu değiştirerek duygu düzensizliğini azaltmayı amaçlayan bir başa çıkma türü olarak görülmektedir (Mathews, 2016). Mizahın getirdiği bilişsel yeniden değerlendirmeler ise, kişinin kendisini bir olayın hoş olmayan yönünden uzaklaştırma tekniği olarak ve ayrıca stresli olayları veya koşulları alternatif bakış açılarından görme girişimlerini desteklemeye hizmet etmektedir (Dixon, 1980). Bu nedenle, zor zamanlarda mizah kullanmak, insanların duygularını düzenlemek için bir teknik olarak bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanmalarının bir yoludur. Bu, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-IV-TR) tarafından sağlanan bir başa çıkma mekanizması olarak mizah tanımıyla tutarlıdır; bu tanıma göre "birey, duygusal çatışma veya dış stres faktörleriyle, çatışmanın veya stres faktörünün eğlenceli veya ironik yönlerini vurgulayarak başa çıkar" (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000, s. 812). Bu kavram ışığında, mizahı stresle karşılaşıldığında bilişsel yeniden değerlendirme yönteminin bir biçimi olarak düşünmek mümkündür.

Abel (2002), çalışmasında mizahın stresli olayların değerlendirilmesini olumlu yönde etkilediği ve olumsuz duygusal tepkiyi hafiflettiğini bulmuştur. Yüksek mizah anlayışına sahip olmak ile kişisel gelişimi teşvik etmek için zor durumları olumlu bir şekilde yeniden değerlendirme eğilimi arasında önemli bir bağlantı olduğu keşfedilmiştir. Başka bir çalışmada ise, daha esprili olarak değerlendirilen kişiler, daha az esprili olan arkadaşlarıyla karşılaştırılmış ve daha esprili olan kişiler, mizahı

kullanmak için herhangi bir yönlendirme olmamasına rağmen, stres faktörlerini daha iyi huylu bir şekilde yeniden değerlendirerek stresli bir sınav durumuyla başa çıkmada daha iyi olmuşlardır (Kuiper ve ark., 1993). Duygu düzenlemenin mizahı yordayıcı etkisine dair hem ulusal hem uluslararası alanyazın gözden geçirildiğinde yalnızca bir çalışmaya rastlanmıştır. Sillars ve ark. (2020), yürüttükleri çalışmada dört mizah tarzı için ayrı ayrı regresyon analizleri yapmıştır. Bu analizlerden kendini geliştirici mizah için yeniden değerlendirmenin ana bir etkisi olduğunu daha fazla yeniden değerlendirme stratejisi kullanımının daha fazla kendini geliştirici mizah ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Kalan mizah biçimleri için böyle bir sonuca ulaşılmamıştır. Bizim çalışmamızda yeniden değerlendirme mizah tarzlarının yordayıcısı olarak saptanmıştır. Literatürde doğrudan bu bulgumuzu destekleyen veya desteklemeyen bir araştırma bulunamamıştır.

5.2 Sonuç

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

- Yapmış olduğumuz çalışmada erkeklerin güvenli bağlanma stili puan ortalaması kadınlardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur
- Yapmış olduğumuz çalışmada kadınların yeniden değerlendirme stratejisi puanının erkeklerden anlamlı şekilde büyük olduğu saptanmıştır
- Çalışmamızda erkeklerin bastırma stratejisi puanının kadınlardan anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür
- Araştırmamızda erkeklerin mizah tarzı puanı ortalamasının kadınların mizah tarzı puanı ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır
- Çalışmamızda erkeklerin saldırgan mizah puanı ortalamasının kadınların saldırgan mizah puanı ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür
- Yapmış olduğumuz çalışmaya göre korkulu bağlanma ve katılımcı mizah negatif yönde ilişkili çıkmıştır.
- Çalışmamız sonucunda korkulu bağlanma stili ile kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür
- Kayıtsız bağlanma ile bastırma pozitif yönde ilişkili çıkmıştır.
- Çalışmamız sonucunda kayıtsız bağlanma ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif korelasyon saptanmıştır

- Çalışmamız sonucunda saplantılı bağlanma ve kendini geliştirici mizah arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur
- Çalışmamız sonucunda güvenli bağlanma stili ile mizah biçimleri, katılımcı ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde korelasyon saptanmıştır
- Çalışmamızda güvenli bağlanma ve yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde ilişki görülmüştür
- Güvenli bağlanma ve bastırma arasında negatif yönde korelasyon görülmüştür
- Çalışmada yeniden değerlendirme ile mizah biçimleri arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır
- Çalışmamız sonucunda yeniden değerlendirme ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde ilişkiler görülmüştür.
- Çalışmamız sonucunda yeniden değerlendirme ve saldırgan mizah arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur
- Çalışmamız sonucunda bastırma ve mizah tarzlarının pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur
- Çalışmamız sonucunda bastırma ve katılımcı mizah arasında negatif yönde korelasyon olduğu görülmüştür
- Bastırma ile kendini yıkıcı mizahın pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır
- Çalışmamız sonuçlarına göre korkulu bağlanma, kendini geliştirici ve yıkıcı mizah duygu düzenlemeyi anlamlı şekilde pozitif yönde yordamaktadır
- Katılımcı mizah ve saldırgan mizah duygu düzenlemeyi anlamlı şekilde negatif yönde yordamaktadır
- Çalışmamız sonucunda yeniden değerlendirme mizah tarzlarını anlamlı şekilde pozitif yönde yordamaktadır

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar dikkate alındığında genç yetişkinlerde bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve mizah tarzları arasında anlamlı ilişkiler söz konusudur. Bu bağlamda yapmış olduğumuz çalışmanın, Türkçe alanyazına katkı sağlayacağı, gelecekte yapılacak araştırmalar için kaynak oluşturacağı ve çalışmadan elde edilen anlamlı ve anlamsız ilişkiler ışığında ruh sağlığı profesyonellerine, çocuk gelişimi, gelişimsel psikoloji alanlarında çalışmalar yürüten profesyonellere, ebeveynlere ve bu alanı merak eden bireylere somut bir kaynak oluşturabileceği kanaatindeyiz.

6. KISITLILIK VE ÖNERİLER

Yapmış olduğumuz çalışmada toplam 360 katılımcıya ulaşılmıştır. Erkek katılımcıların sayısı 117 iken kadın katılımcıların sayısının 243 olduğu gözlemlenmiştir. Daha fazla katılımcıya ulaşılan ve katılımcıların cinsiyetlerinin sayıca daha yakın olduğu çalışmalar yapmak bu alandaki çalışmalara katkı sağlayacaktır.

Çalışmamızda cinsiyet hariç sosyodemografik özellikler ile değişkenlerimiz arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Daha kapsamlı bir çalışma için farklı sosyodemografik özellikler ile değişkenler arası ilişkiler incelenebilir.

Çalışmamızda kullanılan ölçeklerin özbildirim formunda olması çalışmaya katılan kişilerin, sosyal arzu edilebilirlik sebebiyle yaygın yanıtlar verebilmesine veya yeterince dürüst yanıtlamamasına sebep olabilir.

Öz bildirimsel ölçümlerle yürütülen çalışmaların yanı sıra bu alanda yapılacak gözlemsel ve deneysel çalışmalar daha zengin bir literatürün oluşmasına katkı sağlayabilir.

Bu çalışma klinik olmayan bir araştırma grubuyla gerçekleştirilmiştir ve sonuçlar diğer örneklemlere genellenemeyebilir. Gelecekte mizahın klinik örneklemlerdeki etkilerini ve tedavi sonuçları üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar yapılabilir.

Türkçe literatür araştırıldığında bağlanma stili ve mizahın veya duygu düzenleme ve mizahın araştırıldığı çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Literatüre katkı sağlamak amacı ile gelecekte farklı değişkenler ile bu değişkenler arasındaki ilişkilerin inceleneceği farklı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research, 15*, 365-381.

Abel, M.H. (1998). Interaction of humor and gender in moderating relationships between stress and outcomes. *The Journal of Psychology 132*, 267–76.

Adaylar, E. (2021). *Yeni evli bireylerde bağlanma boyutları ve aldatma eğilimi ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (698106).

Aillaud, M., & Piolat, A. (2012). Influence of gender on judgment of dark and nondark humor. *Individual Differences Research, 10*(4), 211–222.

Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love.* Baltimore, MD: Johns Hopkins Press.

Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development, 40*(4), 969–1025.

Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and prospect. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior,* (pp. 3-30). New York: Basic Books.

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist, 44*, 709-716.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development, 41*(1), 49–67. doi:10. 2307/1127388

Akdağ, S. T. (2011). *Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki.* Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Antalya.

Akdur, S. (2014). *Kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kişilerarası ilişki tarzları ve mizah tarzlarının aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (366449).

Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz-duyarlık ve mizah tarzları*. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (326018).

Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (425087).

Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality.* New York: Holt, Rinehart & Winston.

Altınkurt, Y., & Yılmaz, K. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin mizah tarzları. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, *1*(2), 1-8.

Amjad, A. & Dasti, R. (2020). Humor styles emotion regulation and subjective well-being in young adults. Current Psychology, 41, 6326–6335. 1

Aristotle. (1941). *The basic works of Aristotle* (R. McKeon, Ed.). New York: Random House.

Atabay, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mizah ve iletişim becerilerinin bağlanma stilleriyle ilişkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (535540).

Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (308362).

Avcı, N. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (328095).

Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience* (pp. 305-339). Orlando, FL: Academic Press.

Baltacıoğlu, S. (2016). *Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimlerinin ve ilişki inançlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Banas, J. A., Dunbar, N., Rodriguez, D., & Liu, S.-J. (2011). A review of humor in educational settings: Four decades of research. *Communication Education, 60*(1), 115–144. doi:10.1080/ 03634523.2010.496867.

Barnett, D., & Vondra, J. I. (1999). Atypical patterns of early attachment: Theory, research, and current directions. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 64*(3), 1–24. doi: 10.1111/1540-5834.00031

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7,* 147-1

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.

Batur, S., Demir, H., Ulu, P. Güneş, H., Irmak, E., ve Aşkın, A. (2005). Yeme Tutumu, Cinsiyet ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Yazıları. 8*(15), 21-32.

Bayrak, D. Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (553568).

Beebe, B., Knoblauch, S., Rustin, J., Sorter, D., Jacobs, T. J., & Pally, R. (2005). *Forms of intersubjectivity in infant research and adult treatment*. New York: Other Press.

Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attachment and Human Development, 4,* 166–170.

Belsky, J., & Pensky, E. (1988). Developmental history, personality, and family relationships: Toward an emergent family system. In R. A. Hinde & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *Relationships within families* (pp. 193-217). Oxford, England: Clarendon Press.

Benetti, S., McCrory, E., Arulanantham, S., De Sanctis, T., McGuire, P., & Mechelli, A. (2010). Attachment style, affective loss and gray matter volume: A voxel-based morphometry study. *Human Brain Mapping, 31*(10), 1482-1489.

Bergman, A., & Harpaz-Rotem, I. (2004). Revisiting rapprochement in the light of contemporary developmental theories. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 52*(2), 555–569. doi: 10.1177/00030651040520020301

Berlyne, D. E. (1972). Humor and its kin. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), *The psychology of humor* (pp. 43–60). New York: Academic Press.

Besser, A., Luyten, P. & Blatt, S. J. (2011). Do humor styles mediate or moderate the relationship between self-criticism and neediness and depressive symptoms? *Journal of Nervous and Mental Disease, 199*(10), 757–764.

Besser, A., Luyten, P. & Mayes, L. C. (2012). Adult attachment and distress: The mediating role of humor styles. Individual Differences Research, 10(3), 153-164.

Bilge, F. Ve Saltuk, S. (2007). Humor styles, subjective well-being, trait anger and anxiety among university students in Turkey. *World Applied Sciences Journal 2* (5), 464-469.

Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (498780)

Booth-Butterfield, S., & Booth-Butterfield, M. (1991). Individual differences in the communication of humorous messages. *Southern Journal of Communication, 56*(3), 205–218. doi:10. 1080/10417949109372831.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. International Journal of Psycho-Analysis, 39, 350–373.

Bowlby, J. (1969): *Attachment and Loss Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss Vol.2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1977). The making and breaking of aflectional bonds. *British Journal of Psychiatry, 130,* 201-210.

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss. New York: Basic Books

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books. (Original ed. 1969).

Bowlby, J. (1982a). Attachment (2nd ed., vol. I). New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1982b). Attachment and loss: Vol. J. Attachment (2nd ed.). New York: Basic Books. (Original work published 1969).

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory.* London: Routledge.

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. (Çev, Soylu, T.V). İstanbul: Pinhan.

Box, G. E. P., Jenkins, G. M., & Reinsel, G. C. (1994). *Time series analysis: Forecasting and control.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Braniecka, A., Hanć, M., Wołkowicz, I., Chrzczonowicz-Stępień, A., Mikołajonek, A., & Lipiec, M. (2019). Is it worth turning a trigger into a joke? Humor as an emotion regulation strategy in remitted depression. *Brain and Behavior: A Cognitive Neuroscience Perspective, 2019,* e01213. HYPERLINK "https://doi.org/10.1002/brb3.1213" https://doi.org/10.1002/brb3.1213 .

Brennan, K. A., Shaver, P. R., & Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships, 8*(4), 451-466.

Brennan, P. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrated overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York, NY: Guilford.

Brenning, K. M. & Braet, C. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships, 20*(1), 107–123. doi:10.1111/j.1475-6811.2012.01399.x

Brenning, K. M., Caroline, B. (2012). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships*, 1-17. doi: 10.1111/j.1475-6811.2012.01399.x

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28,* 759–775.

Buijzen, M., & Valkenburg, P. M. (2004). Development a typology of humor in audivisual media. *Media Psychology, 6,* 147–167. doi:10.1207/s1532785xmep0602_2.

Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W., & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in Portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. *The Spanish journal of psychology, 15(3),* 1000-1012.

Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research, 10*(3).

Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology, 22*(2), 131-146.

Cantor, N., Smith, E. E., French, R. deS., & Mezzich, J. (1980). Psychiatric diagnosis as prototype categorization. *Journal of Abnormal Psychology, 89,*181-193

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97,* 19-35.

Carver, C. S., Lawrence, J. W., & Scheier, M. F. (1996). A control-process perspective on the origins of affect. In L. L. Martin & A. Tesser (Eds.), *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (pp. 11-52). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the society for research in child development, 59*(2-3), 228-249.

Cassidy, J. (2008). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), 228–249.* doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x

Chiaro, D., & Baccolini, R. (2014). Humor: A many gendered thing. In D. Chiaro & R. Baccolini (Eds.), *Gender and humor* (pp. 1-9). New York, NY: Routledge.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58,* 644-663.

Cömertoğlu, S., Aktan, F. N., Altıparmak A. ve Çakır, Z. (2018). Duygu düzenleme güçlüğü ile mizah tarzları ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. 54. Ulusal Psikiyatri Kongresi. İzmir.

Craik, K. H., Lampert, M. D., & Nelson, A. J. (1996). Sense of humor and styles of everyday humorous conduct. *Humor: International Journal of Humor Research, 9,* 273–302.

Crawford, C. B. (1994). Theory and implications regarding the utilization of strategic humor by leaders. *Journal of Leadership & Organizational Studies, 1*(4), 53–68. doi:10.1177/ 107179199400100406.

Crowell, J. A., & Feldman, S. S. (1987). Mothers' internal models of relationships and children's behavioral and developmental status: A study of mother-child interaction. *Child Development, 59,* 1273- 1285.

Çağatay, S. E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantı Düzeyi İle Bağlanma Stilleri ve Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (375394).

Çelik, Ş. (2004). *The Effects of an Attachment Oriented Psychoeducational Group Training on Improving the Preoccupied Attachment Styles of University*

Students. (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çetin, S. (2017). *Ergenlerin mizah tarzları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (459992).

Çöllü, B. (2018). *Ergenlerde duygu durum düzenleme becerileri benlik saygısı depresyon anksiyete ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Damarlı, Ö. (2006). *Ergenlerde toplumsal cinsiyet rolleri, bağlanma stilleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkiler.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Damasio, A. R. (1994). *Decarte's error.* New York: Avon.

Damasio, A. R. (2000a). T*he feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness.* New York: Harcourt Brace.

Damasio, A. R. (2000b). A second chance for emotions. In R. D. Lane & L. Nadel (Eds.), *Cognitive neuroscience of emotion* (pp. 12 – 23). New York: Oxford University Press.

Darwin, C. (1965). *The Expression of Emotion in Man and Animals.* (K. Lorenz, Dü.) Chicago: University of Chicago Press.

Decker, W. H. & Rotondo, D. M. (1999). Use of humor at work: Predictors and implications. *Psychological Reports 84*, 961–8.

Demireğen, Z. (2019). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki.* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Denollet, J., Nyklícek, I. ve Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation, and health. A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyklícek ve J. Denollet (Ed.), *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues* (s. 3-11) içinde. Springer.

DeOliveira, C. A., Bailey, H. N., Moran, G., & Pederson, D. R. (2004). Emotion socialization as a framework for understanding the development of disorganized attachment. *Social Development, 13*, 437–467.

Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress? In I.G.Sarason & C.D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol.7, pp.281–289).Washington, DC: Hemisphere.

Doosje, Y., De Goede, M., Van Doornen, L., & Goldstein, J. (2010). Measurement of occupational humorous coping. *Humor: International Journal of Humor Research, 23*, 3. https://doi.org/10. 1515/humr.2010.013.

DSM-IV-TR. (2000). *American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: 4.* Washington DC: American Psychiatric Publishing.

Dykas, M. J., Woodhouse, S. S., Jones, J. D., & Cassidy, J. (2014). Attachment-related biases in adolescents' memory. *Child development, 85*(6), 2185-2201.

Edelstein, R. S., & Gillath, O. (2008). Avoiding interference: Adult attachment and emotional processing biases. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(2), 171-181.

Efilti, E. (2006). *Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık ve denetim odağı'nın karşılaştırmalı olarak incelenmesi.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion, 6,* 169-200.

Eldeklioğlu, J., Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *International Journal of Human Sciences, 12(1),* 1157-1168. doi: 10.14687/ijhs.v12i1.3144

Elibol, Ş. (2018). *Yakınlıktan korkma kendini saklama duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanmanın narsistik kişilik özelliği ile ilişkisi: reddedilme duyarlılığının aracı rolü.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (518640).

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4*(2).

Fabrizi, M. S., & Pollio, H. R. (1987). A naturalistic study of humorous activity in a third, seventh, and eleventh grade classroom. *Merrill-Palmer Quarterly, 33,* 107–128

Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships, 2,* 143–159.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 58,* 281-291

Feingold, A., & Mazzella, R. (1993). Preliminary validation of a multidimensional model of wittiness. *Journal of Personality, 61,* 439–456.

Ferguson, M. A., & Ford, T. E. (2008). Disparagement humor: A theoretical and empirical review of psychoanalytic, superiority, and social identity theories. *Humor—International Journal of Humor Research, 21*(3), 283–312. doi:10.1515/HUMOR.2008.014.

Fındıklı, E. B. (2013). *Okul yöneticilerinin mizah tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (346820).

Fırat, E. R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (468344).

Field, T., Gewirtz, J. L., Cohen, D., Garcia, R., Greenberg, R., & Collins, K. (1984). Leave-takings and reunions of infants, toddlers, preschoolers, and their parents. *Child Development, 55*(2), 628–635.

Forbes, L., Bento, S., & DeOliveira, C. A. (2003). *Classifying mother-toddler attachment relationships in the interesting-but-scary paradigm: Scoring system for interactive behavior*. London, ON, Canada: University of Western Ontario.

Ford, C., & Spaulding, R. (1973). The Pueblo incident. *Archives of General Psychiatry, 29,* 340-343.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of personality and social psychology, 73*(5), 1080.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4,* 132–154.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion, 24,* 237–258. HYPERLINK "https://doi.org/10.1023/A:1010796329158" https://doi.org/10.1023/A:1010796329158 .

Freud, S. (1905). *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten.* Leipzig/Wien: Franz Deuticke.

Freud, S. (1928). Humour. *International Journal of Psychoanalysis, 9,* 1–6.

Freud, S. (1935). *A general introduction to psycho-analysis.* Garden City, NY: Garden City Publishing.

Freud, S. (1960). *Jokes and their relation to the unconscious.* New York: W. W. Norton & Company.

Freud, S. (1966). *Introductory lectures on psychoanalysis.* New York, NY: W. W. Norton & Company.

Frías, M. T., Shaver, P. R., & Díaz-Loving, R. (2014). Individualism and collectivism as moderators of the association between attachment insecurities, coping, and social support. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(1), 3-31.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions.* Cambridge, England: Cambridge University Press.

Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist, 43,* 349-358.

Frijda, N. H., & Zeelenberg, M. (2001). Appraisal: What is the dependent? In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotions* (pp. 141 – 155). Oxford, England: Oxford University Press.

George, C, Kaplan, N., & Main, M. (1987). *The adult attachment interview.* Unpublished manuscript. University of California, Berkele

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.).* Boston: Pearson.

Gervais, M., & Wilson, D. S. (2005). The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach. *The Quarterly Review of Biology, 80*(4), 395–430. doi:10.1086/498281.

Gillath, O., Bunge, S. A., Shaver, P. R., Wendelken, C., & Mikulincer, M. (2005). Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: Exploring the neural correlates. *Neuroimage, 28*(4), 835-847.

Giuliani, N. R., McRae, K., & Gross, J. J. (2008). The up- and down-regulation of amusement: Experiential, behavioral, and autonomic consequences. *Emotion, 8*, 714-719.

Göçener, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (273324).

Göktepe, G. (2015). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri, kendilik algısı ve kişilerarası ilişkilerin incelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment, 26(1)*, 41-54.

Greenfield, S. A. (2000.). *The private life of the brain.* London: Penguin Press.

Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology, 67*(3), 430.

Griffin, D., & Bartholomew, K. (1994a). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew and D. Perlman (Eds.), Attachment processes in adulthood: Advances in personal relationships (Vol. 5, pp. 17-52). London: Jessica Kingsley Publishers.

Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224-237.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past present and future. *Cognition and Emotion, 13*, 551 – 573.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214–219.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. doi:10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd edn., pp. 3–20). New York, NY: Guilford.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. ***Journal of Personality and Social Psychology, 85***(2), 348–362. HYPERLINK "https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348" \t "_blank" https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). ***Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*** [Database record]. APA PsycTests.https://doi.org/10.1037/t06463-000

Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*, 151-164.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

Gross, J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion, 25,* 765-781. doi: 10.1037/11468-001

Gross, J.J. (1998a): The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2(3),* 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271

Grossmann, K., Fremmer-Bombik, E., Rudolf, J., & Grossmann, K. E. (1988). Maternal attachment representations as related to patterns of infant-mother attachment and maternal care during the first year. In R. A. Hinde & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *Relationships within families* (pp. 241-260). Oxford, England: Clarendon Press.

Haggerty, G. D., Siefert, C. J., & Weinberger, J. (2010). Examining the relationship between current attachment status and freely recalled autobiographical memories of childhood. *Psychoanalytic Psychology, 27*(1), 27.

Hamamci, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An İnternational Journal, 33*(4), 313- 328.

Hatipoğlu Yanık, D. (2015). Erken dönem uyumsuz şemalar ile mizah arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkez

Hazan, C, & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 5*. 1-22.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524

Hebb, D. O. (1949). *The organization of behavior: A neuropsychological theory.* New York: Wiley

Henman, L. (2001). Humor as a coping mechanism: Lessons from POWs. *Humor: International Journal of Humor Research, 14*, 83-94.

Hess, U., Senecal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P. ve Kleck, R. E. (2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions. *Cognition and Emotion, 14*(5), 609–642.

Hoeksma, J. B., Oosterlaan, J., & Schipper, E. M. (2004). Emotion regulation and the dynamics of feelings: A conceptual and methodological framework. *Child development, 75*(2), 354-360.

Horowitz, L. M., Wright, J. C, Lowenstein, E., & Parad, H. W (1981). The prototype as a construct in abnormal psychology: 1. A method for deriving prototypes. *Journal of Abnormal Psychology, 90,* 568- 574.

Hsee, C. K., & Abelson, R. P. (1991). Velocity relation: Satisfaction as a function of the first derivative of outcome over time. *Journal of Personality and Social Psychology, 60,* 341—347.

Hsieh, M. ve Dopkins-Stright, A. (2012). Adolescents' emotion regulation strategies, self-concept, and internalizing problems. *Journal of Early Adolescence, 32,* 876-901.

Hume, D. (1969). *A treatise of human nature.* Hannondsworth, England: Penguin Books. (Original work published 1739)

Hurren, B. L. (2006). The effects of principals' humor on teachers' job satisfaction. *Educational Studies, 32*(4), 373–385. doi:10.1080/03055690600850321.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9,* 188-205.

James, W. (1894). The physical basis of emotion. *Psychological Review, 101*, 205-210.

Janes, L. M., & Olson, J. M. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26,* 474–485.

Jovanovic, V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being? *Scandinavian Journal of Psychology, 52,* 502–507. https://doi.org/10.1111/j.1467-9450. 2011.00898.x.

Kalliny, M. Cruthirds, K. ve Minor, M. (2006). Differences between American, Egyptian and Lebanese humor styles: ımplications for ınternational management. *Internationa Journal of Cross Cultural Management, 6,* 121–134.

Karakaş, S. (2022). Psikoloji Sözlüğü. 22 Mart 2023 tarihinde HYPERLINK "https://www.psikolojisozlugu.com/" https://www.psikolojisozlugu.com/ adresinden erişildi.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Nobel Yayınları.

Kayhan, H. (2017). *Ergenlikte saldırganlık ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (2004). Humor styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality, 18,* 209-219.

Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (2006). Humor styles, culture-related personality, wellbeing, and family adjustment among Armenians in Lebanon. *Humor: International Journal of Humor Research, 19,* 405–423.

Keltner, D., & Buswell, B. N. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin, 122,* 250-270.

Kılınç, E. ve Murat, M. (2012). Genel lise 9. sınıf öğrencilerinin bazı değişkenlere ve sürekli kaygı düzeylerine göre saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11*(3), 835 -853.

Kışlak, T. Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Aile ve Toplum Eğitim, Kültür ve Araştırma Dergisi. 3*(9), 61-68.

Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development, 59,*135-146.

Koçak, R. ve Karasu, H. (2016). Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 6*(1), 195-236.

Konyalıoğlu, A. P. (2000). *Üniversite öğrencilerinin duygusal ilişki bağlanma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Marmara Üniverstesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion, 23*(1), 4-41.

Kozalı, E. (2017). *Depresyonda yaşam kalitesi: Yetişkin bağlanma stilleri, duygulanım düzenleme stratejileri ve öz duyarlığın rolü* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Kubie, L. S. (1971). The destructive potential of humor in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry, 127*, 37–42.

Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. New York: Mouton de Gruyter.

Kuiper, N. A., & Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science, 25,* 81-96.

Kwon, H., Yoon, K. L., Joorman, J. ve Kwon, J-H (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion, 27,* 769-782.

Lamb, M. E., Thompson, R. A., Gardner, W R, Charnov, E. L., & Estes, D. (1985). Security of infantile attachment as assessed in the "strange situation": Its study and biological interpretation. In S. Chess & A. Thomas (Eds.), *Annual progress in child psychiatry and child development, 1985* (pp. 53-114). New York: Brunner/Mazel.

Lang, A. (2010). Attachment and emotion regulatio–clinical implications of a non-clinical sample study. *Procedia Social and Behavioral Sciences 5(2010*), 674–678. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.163

Lay, K. L., Waters, E., Posada, G., & Ridgeway, D. (1995). Attachment security, affect regulation, and defensive responses to mood induction. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 60*(2/3), 179–196.

Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation.* London: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1991a). *Emotion and adaptation.* Oxford, England: Oxford University Press.

Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 69,* 195-205

Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly.* New York: Kluwer Academic Publishers.

Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K., & Mills, D. E. (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Social and Clinical Psychology, 14,* 373-391.

Lehman, K. M., Burke, K. L., Martin, R., Sultan, J., & Czech, D. R. (2001). A reformulation of the moderating effects of productive humor. *Humor: International Journal of Humor Research, 14,* 131-161.

Lewis, M. D. (1996). Self-organising appraisals. *Cognition and Emotion, 10,* 1 – 25.

Long, D. L., & Graesser, A. C. (1988). Wit and humor in discourse processing. *Discourse Processes, 11*(1), 35–60. doi:10.1080/01638538809544690.

Luevano, V. X., Pablo, J. N., Velazquez, M. L., Chance, B., & Ramirez, B. (2021). Attachment as a presictor of attraction to humor styles. *Personality and Individual Differences 173,* 1-7. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110634

Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation.* New York, NY: Basic Books.

Main, M., & Goldwyn, R. (1988). *An adult attachment classification system.* Unpublished manuscript, University of California, Department of Psychology, Berkeley.

Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), ***Affective development in infancy*** (pp. 95–124). Ablex Publishing.

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), Growing points in attachment theory and research. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50* (1-2, Serial No. 209), 66-106.

Malatesta, C. Z., Culver, C., Tesman, J. R., & Shepard, B. (1989). Engaging the commentaries: When is an infant affective expression an emotion?

Marchand, J. F. (2004). Husband' and Wives' Marital Quality: The Role of Adult Attachment Orientations, Depressive Symptoms and Conflict Resolution Behaviours. *Attachment&Human Development. 6*(1), 99-112.

Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W. Ruch (Ed.), T*he sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp. 15–60). Berlin/New York: De Gruyter.

Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. New York, NY: Academic Press.

Martin, R. A. (2014). Humor and gender: An overview of psychological research. In D. Chiaro & R. Baccolini (Eds.), *Gender and humor* (pp. 123-146). New York, NY: Routledge.

Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, selfconcept, and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research, 6,* 89–104.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37,* 48-75. https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2

Martin, R.A., & Lefcourt, H.M. (1984).Situational humor response questionnaire: Quantitative measure of the sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology, 47,* 145–155.

Martineau, W. H. (1972). A model of the social functions of humor. In J. Goldstein &, P. McGhee (Eds.), *The Psychology of Humor* (pp. 101–125). New York: Academic Press.

Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality.* New York: Harper & Row.

Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182- 207). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Mathews, L. (2016*). Role of humor in emotion regulation: Differential effects of adaptive and maladaptive forms of humor*.(published doctoral dissertation). The City University of New York: United States. Retrieved from HYPERLINK "http://academicworks.cuny.edu/gc_etds/1507" http://academicworks.cuny.edu/gc_etds/1507

Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion, 5*, 175–190.

McCreaddie, M., & Wiggins, S. (2008). The purpose and function of humour in health, health care and nursing: a narrative review. *Journal of Advanced Nursing, 61*(6), 584–595. doi:10.1111/j. 1365-2648.2007.04548.x.

Melka, S. E., Lancaster, S. L., Bryant, A. R. ve Rodriguez, B. F. (2011). Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology, 67*(12), 1283–1293.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9(1),* 85-90.

Meyer, J. C. (2000). Humor as a double-edged sword: Four functions of humor in communication. *Communication Theory, 10*(3), 310–331. doi:10.1111/j.1468-2885.2000.tb00194.x.

Michalos, A. C. (Ed.). (2014). *Encyclopedia of quality of life and well-being research.* Dordrecht: Springer, Netherlands.

Miczo, N., Averbeck, J. M., & Mariani, T. (2009). Affiliative and aggressive humor, attachment dimensions, and interaction goals. *Communication Studies, 60*, 443-459.

Mikulincer, M. & Florian, V. (1998): The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In: Simpson, J.A. & Rholes, W.S. (Eds.): *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 143-165). London: The Guilford Press.

Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(6), 1203.

Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: the accessibility and architecture of affective memories. *Journal of personality and social psychology, 68*(5), 917.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). ***Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change.*** The Guilford Press.

Mikulincer, M., Florian, V. & Wells, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the gulf war in israel. *Journal of Personality and Social Psychology, 64,* 817-826.

Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. 2. New York: Guilford Press.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion, 27*(2), 77–102. doi:10.1023/A:10245 15519160

Mikulincer, M., Shaver, P. R., Sapir-Lavid, Y., & Avihou-Kanza, N. (2009). What's inside the minds of securely and insecurely attached people? The secure-base script and its associations with attachment-style dimensions. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(4), 615–633. doi:10.1037/a0015649

Morreall, J. (1989). Enjoying incongruity. *Humor—International Journal of Humor Research, 2* (1), 1–18. doi:10.1515/humr.1989.2.1.1.

Morris, C. (1744). *An essay towards fixing the true standards of wit, humour, raillery, satire, and ridicule.* London: Printed for J. Roberts.

Norrick, N. R. (2003). Issues in conversational joking. *Journal of Pragmatics, 35,* 1333-1359. https://doi.org/10.1016/S0378-2166(02)00180-7

Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion, 1,* 29-50.

Obrdlik, A. J. (1942). "Gallows humor"-A sociological phenomenon. *American Journal of Sociology, 47*(5), 709–716. doi:10.1086/219002. References 27

Olsson, H., Backe, H., Sörensen, S., & Kock, M. (2002). The essence of humour and its effects and functions: A qualitative study. *Journal of Nursing Management, 10*(1), 21–26. doi:10.1046/j. 0966-0429.2001.00272.x.

Onur, N. (2006). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme mizah sosyal öz-yeterlik ve başaçıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(2), 325-345.

Özdolap, M. (2015). *Mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Özgüle, E. T. U., & Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Turk Psikoloji Yazıları, 20*(40), 1-18.

Özyağlı, S. (2016). *Bağlanma ve mizah anlayışı arasındaki ilişki.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (441650).

Paivio, S. C. ve Laurent, C. (2001). Empathy and emotion regulation: Reprocessing memories of childhood abuse. *Journal of Clinical Psychology, 57(2),* 213-226.

Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions.* New York: Oxford University Press.

Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Washington, DC: American Psychological Association.

Poncy, G. W. (2017). Maladaptive humor styles as mediators of the relationship between attachment insecurity and emotion regulation. *Humor: International Journal of Humor Research, 30*(2), 147–168. https://doi.org/10.1515/humor-2016-0096.

Porter, L. L. (2003). The science of attachment: The biological roots of love. *Mothering, 119,* 1–11.

Quirin, M., Gillath, O., Pruessner, J. C., & Eggert, L. D. (2010). Adult attachment insecurity and hippocampal cell density. *Social cognitive and affective neuroscience, 5*(1), 39-47.

Reynolds, S., Searight, H. R., & Ratwik, S. (2014). Adult attachment styles and rumination in the context of intimate relationships. *North American Journal of Psychology, 16*(3), 495-506.

Ricks, M. (1985). The social transmission of parental behavior: Attachment across generations. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), *Growing points in attachment theory and research, Monographs of the Society for Research in Child Development, 50,* 211 -230

Robert, C., & Yan, W. (2007). The case for developing new research on humor and culture in organizations: Toward a higher grade of manure. *Research in Personnel and Human Resources Management, 26,* 205–267. doi:10.1016/S0742-7301(07)26005-0.

Robinson, D. T. & Smith-Lovin, L. (2001). Getting a laugh: Gender, status, and humor in task discussions. *Social Forces 80,* 123–58.

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory.* Boston: Houghton Mifflin

Romero, E. J., & Cruthirds, K. W. (2006). The use of humor in the workplace. *The Academy of Management Perspectives, 20*(2), 58–69. doi:10.5465/AMP.2006.20591005.

Rosch, E. (1978). Principles of categorization. In E. Rosch & B. B. Lloyd (Eds.), *Cognition and categorization. Hillsdale, NJ: Erlbaum*

Ruch, W. (1996).Measurement approaches to the sense of humor: Introduction and overview. Humor: *International Journal of Humor Research, 9,* 239–250.

Ruch, W. (Ed.). (1998). The sense of humor: *Explorations of a personality characteristic*.New York: Mouton de Gruyter.

Ruch, W., & Ekman, P. (2001). The expressive pattern of laughter. In A. W. Kaszniak (Ed.), *Emotion, qualia, and consciousness* (pp. 426–443). Tokyo: World Scientific Publishers.

Ruch, W., & Hehl, F.-J. (1998). A two-mode model of humor appreciation: Its relation to aesthetic appreciation and simplicity–complexity of personality.In W.Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of personality characteristic* (pp.109–142).New York: Mouton de Gruyter.

Ruch, W., & Kohler, G. (1998). A temperament approach to humor. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp.203–230).New York: Mouton de Gruyter.

Ruch, W., & McGhee, P. E. (2014). Humor intervention programs. *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*, 179-193.

Rutter, M. (1988). Functions and consequences of relationships; Some psychopathological considerations. In R. A. Hinde & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *Relationships within families.* Oxford, England: Clarendon Press.

Ryle, G. (1949). *The concept of mind.* London: Hutchinson.

Sable, P. (2008). What is adult attachment?. *Clinical Social Work Journal, 36*(1), 21–30. doi:10.1007/s10615-007-0110-8

Samson, A. C. & Gross, J. J (2012): Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour, Cognition & Emotion, 26:2, 375-384 HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2011.585069" http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2011.585069

Samson, A. C., & Gross, J. J. (2014).The dark and light sides of humor.An emotion-regulation perspective.In J. Gruber, & J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion.integrating the light sides and dark sides* (pp. 169–182). New York, NY: Oxford University press.

Sar-El, D., Mikulincer, M., & Doron, G. (2013). Attachment orientations and individual differences in humor. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *32*(1), 34-53.

Sarıbal, İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin düzenleme güçlüğünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (486367).

Sarıcı, H. ve Tagay, Ö. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenlemelerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education, 3*(3), 23–38.

Saroglou, V., & Scariot, C. (2002). Humor styles questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and college students. *European Journal of Personality, 16*, 43-54.

Sayar, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile umutsuzluk ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Saymaz, İ. (2003). Üniversite ergenlerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Scheel, T., Gockel, C., & Scheel, T. (2017). Definitions, theories, and measurement of humor. *Humor at work in teams, leadership, negotiations, learning and health*, 9-29.

Scherer, K. R. (2000). Emotions as episodes of subsystem synchronization driven by non linear appraisal processes. In M. D. Lewis & I. Granic (Eds.), *Emotion, development, and self-organization: Dynamic systems approaches to emotional development* (pp. 70 – 99). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Schore, J. R., & Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal, 36*, 9–20.

Schubert, C., & Leschhorn, W. (2006). *Hippokrates. Ausgewählte Schriften.* Düsseldorf/Zürich: Artemis & Winkler.

Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 513-523.

Seçer, Z. (2017). Sosyal olarak yetkin okul öncesi çocukların duygu düzenlemeleri ile annelerinin duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 25*(4), 1435–1452.

Seneca. (1963). On anger (J. W. Basore, Trans.). In Moral essays. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Sevim, B. (2011). *Roles of attachment styles on personality traits, and anger on relationship and life satisfaction: Mediator roles of humor, intimacy, and psychological problem.* Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü.

Shallcross, S. L., Frazier, P. A., & Anders, S. L. (2014). Social resources mediate the relations between attachment dimensions and distress following potentially traumatic events. *Journal of counseling psychology, 61*(3), 352

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, *4*(2), 133-161.

Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 127-155). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Sillars, A. A., Nicolaides, C., Karan, A., Wright, R., Robbins, M. L., & Davis, E. L. (2020). Gender differences in the associations of reappraisal and humor styles. *Humor*, *33*(2), 317-340.

Smeltzer, L. R. & Leap, T. L. (1988). An analysis of individual reactions to potentially offensive jokes in work settings. *Human Relations 41*, 295–304.

Spangler, G., & Grossmann, K. E. (1993). Biobehavioral organization in securely and insecurely attached infants. *Child development*, *64*(5), 1439-1450.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, *7*(4), 349-367.

Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational construct. *Child development*, 1184-1199.

Sroufe, L. A., Waters, E. (2017). Attachment as an organizational construct. *Interpersonal Development*, 109-124.

Strick, M., Holland, R. W., Van Baaren, R. B., & Van Knippenberg, A. (2009). Finding comfort in a joke: Consolatory effects of humor through cognitive distraction. *Emotion*, *9*, 574-578.

Suna, H. T. (2018). *Ergenlerde duygu düzenlemesi ve cinsiyete göre mizah tarzlarındaki farklılaşmanın incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (512498).

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, *14*(43), 71-106.

Svebak, S. (1996).The development of the sense of humor questionnaire: From SHQ to SHQ-6. *Humor: International Journal of Humor Research, 9,* 341–361.

Şekkeli, H. (2021). *Duygu düzenlemenin bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları ile ilişkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (541027).

Taher, D., Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (2008). Validation of the Arabic humor styles Questionnaire in a community sample of Lebanese in Lebanon. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *39*, 552-564.

Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional Development. Nebraska symposium on motivation* (Vol. 36, pp. 367-467). Lincoln: University of Nebraska Press.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development, 59(2-3)*, 25-52.

Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology, 49*(1), 13–23. doi:10.1002/1097-4679 (199301)49:13.0.CO;2-S.

Toğrul, İ. Ç. (2021). *Evli bireylerde mizah tarzlarını yordamada bağlanma stilleri ve aleksitiminin rolü.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (688047).

Tsypes, A., Aldao, A., & Mennin, D. S. (2013). Emotion dysregulation and sleep difficulties in generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders, 27(2)*, 197-203.

Tümkaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Eğitim ve Bilim 36* (160), 159-170.

Türk Dil Kurumu. (2011). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. Güncel Türkçe Sözlük: https://sozluk.gov.tr/ adresinden alındı

Uğur, E. (2020). *Farklı sosyal çevrede yaşayan ergen gruplarının bağlanma, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (533876).

Ünal, Ö. (2016). *Çatışma çözme stilleri ve mizah tarzlarının evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile ilişkisinin aktör-partner modeli ile incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (433795).

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms. Their role in a positive psychology. *American Psychologist, 55*, 89-98.

Vaillant, G.E. (1977). *Adaptation to life.* Toronto: Little, Brown, & Co.

Vardal, E. (2015). *Yeme Tutumu: Bağlanma Stilleri ve Gestalt Temas Biçimleri Açısından Bir Değerlendirme.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (413716).

Vrtička, P., Bondolfi, G., Sander, D., & Vuilleumier, P. (2012). The neural substrates of social emotion perception and regulation are modulated by adult attachment style. *Social neuroscience, 7*(5), 473-493.

Walden, T. A. (1991). Infant social referencing. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 69-88). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Wallin, D. J. (2015). *Sage open*. New York, NY: Guilford Press.

Weinfeld, N. S., Sroufe, L. A., Egeland, B., & Carlson, E. (2008). Individual differences in infant caregiver attachment— conceptual and empirical aspects of security. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.*), Handbook of attachment—theory, research, and clinical applications* (pp. 78–101). New York: The Guilford Press.

Weisfeld, G. E. (1993). The adaptive value of humor and laughter. *Ethology and Sociobiology, 14* (2), 141–169. doi:10.1016/0162-3095(93)90012-7.

Wilbur, C. J. ve Campbell, L. (2011). Humor in romantic contexts: Do men participate and women evaluate? *Personality and Social Psychology Bulletin, 37,* 918–929.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality.* London, UK: Tavistock.

Winterheld, H. A. (2015). Calibrating use of emotion regulation strategies to the relationship context: An attachment perspective. *Journal of Personality,* 1–12. doi:10.1111/jopy.12165

Winterheld, H.A., J.A., Simpson & M.M., Oriña. (2013). It's in the way that you use it attachment and the dyadic nature of humor during conflict negotiation in romantic couples. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39,* 496–508.

Wong, C. (2005). Regulation of negative emotions in response to an acute stressor among breast cancer survivors. *Dissertation Abstracts International, 66*.

Yerlikaya E. E. (2003). *Mizah tarzları ölçeği (Humor styles questionnaire) uyarlama çalışması.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (125628)

Yerlikaya E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres kaygı ve depreyon düzeyleri arasındaki ilişkinin inclenmesi.* (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi. (241451)

Yerlikaya N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başaçıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (220625).

Yıldız, C. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Geçmişte Yaşadıkları Ayrılık Kaygısı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde anne babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. (Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi. (368558).

Yip, J. A. ve Martin, R. A. (2006).Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality, 40,* 1202–1208.

Young, P. T. (1943). *Emotion in man and animal: Its nature and relation to attitude and motive.* New York: Wiley.

Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı.* (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (368995).

Zeigler-Hill, V., Besser, A., & Jett, S. E. (2013). Laughing at the looking glass: Does humor style serve as an interpersonal signal. *Evolutionary Psychology, 11*(1), 201-226.

Zillman, D. (1983). Disparagement humor. In P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Eds.), *Handbook of humor research* (Vol.1, pp.85–108).New York: Springer.

Ek 2: Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız

(……)

2. Cinsiyetiniz

( ) Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer

3. Nerede Yaşıyorsunuz?

( )Büyükşehir ( ) Şehir ( ) Diğer

4. Eğitim Durumunuz

( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü

5. Tanı almış Psikiyatrik Rahatsızlığınız Var mı? Varsa Belirtiniz

( ) Hayır ( ) Evet

……..

Ek 3: İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1=Beni hiç tanımlamıyor 2 3 4=Beni kısmen tanımlıyor 5 6 7=Beni tamamıyla tanımlıyor

İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ							
1.Başkalarına kolaylıkla güvenmem.	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 isterim.	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 değer 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 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 tedirgin eder.	1	2	3	4	5	6	7

25.Başkalarının bana, benim istediğim kadar yaklaşmakta 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 ilişkilerde 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

Ek 4: Duygu Düzenleme Ölçeği

Aşağıda duygularınızı nasıl kontrol ettiğinizle ilgili (nasıl düzenlediğiniz ve yönettiğiniz) bazı ifadeler yer almaktadır. Soruların bazıları birbirine benzer görünse de, birbirinden önemli derecede ayrılırlar. Lütfen her bir ifadeyi okuyup sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1=Hiç Katılmıyorum 2=Katılmıyorum 3=Biraz Katılmıyorum 4=Kararsızım 5=Biraz Katılıyorum 6=Katılıyorum 7=Tamamen Katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1.Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (neşe ya da eğlence gibi), o an düşündüğüm şeyleri değiştiririm.							
2.Duygularımı kendime saklarım.							
3.Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde (hüzün ya da kızgınlık gibi), o ana düşündüğüm şeyi değiştiririm.							
4.Olumlu duygular hissettiğim zaman, bu duygularımı yansıtmama konusunda dikkatli olurum.							
5.Gergin bir durumla karşılaştığımda, bu konuda kendimi sakin kılacak şekilde düşünmek için uğraşırım.							
6.Duygularımı kontrol etmek için onları ifade etmem.							

7.Daha olumlu duygular hissetmek istediğim zamanlarda, ilgili konu hakkında düşünme stilimi değiştiririm.							
8.Duygularımı kontrol etmek için, içinde bulunduğum durum hakkında görüşlerimi ve düşüncelerimi değiştiririm.							
9.Olumsuz duygular hissettiğim zaman, bunları ifade etmediğimden emin olurum.							
10.Daha az olumsuz duygular hissetmek istediğim zaman, o durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.							

Ek 5: Mizah Tarzları Ölçeği

Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın.

1=Kesinlikle Katılmıyorum 2=Katılmıyorum 3=Biraz Katılmıyorum 4=Kararsızım 5=Biraz Katılıyorum 6=Katılıyorum 7=Tamamıyla Katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1.Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.							
2.Moralim bozuk olduğunda kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
3.Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.							
4.İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.							
5.İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez – doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.							
6.Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın garipliklerliyle eğlenirim.							
7.İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.							
8.Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.							

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

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

Ek 5: Bağlanma Stili Puanlarının Yaşanan Yer Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Korkulu	Büyükşehir	318	4,04	1,24	,241	359	,810
	Diğer	43	3,99	1,45			
Kayıtsız	Büyükşehir	318	4,53	1,08	-1,024	359	,306
	Diğer	43	4,71	,90			
Güvenli	Büyükşehir	318	4,17	,95	-1,727	359	,085
	Diğer	43	4,45	1,07			
Saplantılı	Büyükşehir	318	4,23	1,12	,444	359	,657
	Diğer	43	4,15	1,04			

Ek 6: Duygu Düzenleme Puanlarının Yaşanan Yer Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Yeniden Değerlendirme	Büyükşehir	318	4,72	1,21	-1,742	359	,082
	Diğer	43	5,07	1,24			
Bastırma	Büyükşehir	318	3,81	1,46	,058	359	,953
	Diğer	43	3,80	1,28			
Duygu Düzenleme Ölçeği	Büyükşehir	318	4,36	,98	-1,251	359	,212
	Diğer	43	4,56	1,02			

Ek 7: Mizah Tarzı Puanlarının Yaşanan Yer Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Katılımcı Mizah	Büyükşehir	318	5,67	,95	,002	359	,999
	Diğer	43	5,67	1,05			
Kendini Geliştirici Mizah	Büyükşehir	318	4,74	1,17	-,373	359	,710
	Diğer	43	4,81	1,20			
Saldırgan Mizah	Büyükşehir	318	2,97	1,12	1,140	359	,255
	Diğer	43	2,76	1,01			
Kendini Yıkıcı Mizah	Büyükşehir	318	3,60	1,30	-,706	359	,481
	Diğer	43	3,76	1,48			
Mizah	Büyükşehir	318	4,25	,72	-,036	359	,972

Tarzları Ölçeği	Diğer	43	4,25	,78

Ek 8: Bağlanma Stili Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Korkulu	Evet	29	4,25	1,45	-,943	358	,346
	Hayır	332	4,01	1,25			
Kayıtsız	Evet	29	4,56	1,19	-,033	358	,974
	Hayır	332	4,55	1,05			
Güvenli	Evet	29	4,26	1,17	-,626	358	,531
	Hayır	332	4,20	,95			
Saplantılı	Evet	29	4,42	1,19	-,953	358	,341
	Hayır	332	4,21	1,10			

Ek 9: Duygu Düzenleme Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Yeniden Değerlendirme	Evet	29	4,68	1,35	-,311	358	,756
	Hayır	332	4,77	1,21			
Bastırma	Evet	29	3,57	1,45	-,873	358	,382
	Hayır	332	3,83	1,44			
Duygu	Evet	29	4,24	,94	-,910	358	,363

Düzenleme Ölçeği	Hayır	332	4,40	,99

Ek 10: Mizah Tarzı Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	z	Sd	p
Katılımcı Mizah	Evet	29	5,85	,88	-1,090	358	,276
	Hayır	332	5,65	,97			
Kendini Geliştirici Mizah	Evet	29	4,68	1,21	-,180	358	,857
	Hayır	332	4,76	1,17			
Saldırgan Mizah	Evet	29	3,00	1,20	-,183	358	,855
	Hayır	332	2,94	1,10			
Kendini Yıkıcı Mizah	Evet	29	3,77	1,12	-,838	358	,402
	Hayır	332	3,61	1,34			
Mizah Tarzları Ölçeği	Evet	29	4,32	,64	-,703	358	,482
	Hayır	332	4,24	,74			

Ek 11: Bağlanma Stili Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Korkulu	Lise	29	4,30	1,12	2	1,938	,379
	Üniversite	253	4,04	1,33			
	Lisansüstü	78	3,93	1,09			
	Toplam	360	4,04	1,27			

Kayıtsız	Lise	29	4,73	1,13	2	1,327	,515
	Üniversite	253	4,54	1,07			
	Lisansüstü	78	4,52	1,03			
	Toplam	360	4,55	1,06			
Güvenli	Lise	29	4,12	,95	2	0,277	,871
	Üniversite	253	4,22	1,01			
	Lisansüstü	78	4,20	,84			
	Toplam	360	4,20	,97			
Saplantılı	Lise	29	4,04	1,25	2	4,140	,126
	Üniversite	253	4,30	1,11			
	Lisansüstü	78	4,04	1,03			
	Toplam	360	4,22	1,11			

Ek 12: Duygu Düzenleme Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Yeniden Değerlendirme	Lise	29	4,95	1,40	2	1,250	,535
	Üniversite	253	4,75	1,23			
	Lisansüstü	78	4,78	1,09			
	Toplam	360	4,77	1,21			
Bastırma	Lise	29	4,17	1,31	2	3,844	,146
	Üniversite	253	3,84	1,51			
	Lisansüstü	78	3,62	1,18			
	Toplam	360	3,82	1,43			
Duygu Düzenleme Ölçeği	Lise	29	4,64	,99	2	3,740	,154
	Üniversite	253	4,38	1,03			
	Lisansüstü	78	4,32	,81			
	Toplam	360	4,39	,98			

Ek 13: Mizah Tarzları Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	SD	H	p
Katılımcı Mizah	Lise	29	5,46	1,06	2	1,353	,508
	Üniversite	253	5,69	,96			
	Lisansüstü	78	5,65	,95			
	Toplam	360	5,66	,96			
Kendini Geliştiric i Mizah	Lise	29	4,56	1,28	2	,636	,728
	Üniversite	253	4,77	1,20			
	Lisansüstü	78	4,74	1,03			
	Toplam	360	4,75	1,17			
Saldırga n Mizah	Lise	29	3,01	1,30	2	,403	,817
	Üniversite	253	2,95	1,06			
	Lisansüstü	78	2,91	1,20			
	Toplam	360	2,95	1,11			
Kendini Yıkıcı Mizah	Lise	29	3,70	1,50	2	2,538	,281
	Üniversite	253	3,68	1,29			
	Lisansüstü	78	3,43	1,34			
	Toplam	360	3,63	1,32			
Mizah Tarzları Ölçeği	Lise	29	4,18	,87	2	1,186	,553
	Üniversite	253	4,27	,72			
	Lisansüstü	78	4,18	,70			
	Toplam	360	4,25	,73			

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİLERİ:

İstanbul Gedik Üniversitesi - Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (2023)
İstanbul Üniversitesi - Psikoloji Bölümü (2018)

MESLEKİ DENEYİMLER:

2018–2022 Aura Psikoterapi Sanatla Tedavi ve Eğitim Merkezi /
Otistikler Derneği - Psikolog

2020-2021 Şişli Belediyesi Psikolojik Danışmanlık Birimi – Stajyer
Psikolog

2017-2018 Aura Psikoterapi Sanatla Tedavi ve Eğitim Merkezi /
Otistikler Derneği – Stajyer Psikolog

SERTİFİKALAR

Aktarım Odaklı Psikoterapi – Prof. Dr. Doğan Şahin
Sanatla Terapi ve Yaratıcılık – Aura Psikoterapi Sanatla Tedavi ve Eğitim Merkezi
Objektif Çocuk Değerlendirme Testleri – Ev Okulu Derneği
Yetişkin Değerlendirme Testleri – Bilgelik Enstitüsü
Çocuk İstismarı Tanı ve Müdahale Programı – Ev Okulu Derneği