

Mutluluk, Üzüntü ve Öfke Dışavurum Tarzlarında Cinsiyet ve Yaş Farklılıkları*

Arzu Araz¹, Emine Akman Direkçi²

¹Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

²Araş. Gör., Celal Bayar Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Manisa, Türkiye

Yazışma Adresi: Arzu Araz, Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Tınaztepe Yerleşkesi, Buca, İzmir/Türkiye

Telefon: +90 232 301 94 34

Faks: +90 232 453 90 93

E-mail: a.araz@deu.edu.tr

Geliş tarihi: 16 Haziran 2019

Kabul tarihi: 09 Ağustos 2019

*Bu makale, ikinci yazarın birinci yazarın danışmanlığında Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne sunulan yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada mutluluk, üzüntü ve öfke dışavurum tarzlarının cinsiyet ve yaşa bağlı farklılıkları incelenmiştir.

Yöntem: Araştırma kapsamında, 18-50 yaş arası 841 kişiden mutluluk üzüntü ve öfke duygu dışavurumlarını değerlendirmeleri istenmiştir. Veriler Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile toplanmış, 2 (cinsiyet: kadın, erkek) X 2 (yaş: 18-24 yaş, 25-50 yaş) faktörlü varyans analizi (MANOVA) ile test edilmiştir.

Bulgular: Mutluluk dışavurum tarzlarına ilişkin yapılan varyans analizi bulgularına göre, kadınların mutluluğunun hem "ben odaklı" hem de "öteki odaklı dışavurum" puanları erkeklerden anlamlı olarak daha yüksektir. 25-50 yaş arası katılımcıların ise "öteki odaklı dışavurum" puanları 18-24 yaş aralığındakilerden daha yüksektir. Üzüntü dışavurum tarzları için yapılan analizlere göre, kadınların hem üzüntüyü "yüze yansıtma" hem de üzüntünün "sözel dışavurum" puanları erkeklerden; erkeklerin üzüntünün "saldırganca dışavurum" puanları ise kadınlardan daha yüksektir. 18-24 yaş aralığındakilerin üzüntünün "saldırganca dışavurum" puanları ise 25-50 yaş aralığındakilerden anlamlı olarak daha yüksektir. Öfke dışavurum tarzları için gerçekleştirilen varyans analizi bulgularına göre kadınların hem öfkeyi "yüze yansıtma" hem de öfkenin "sözel dışavurum" puanları erkeklerden daha yüksektir. Erkek katılımcıların ise öfkenin "saldırganca dışavurum" ve öfkenin "serinkanlı dışavurum" puanları kadınlardan daha yüksektir. 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların öfkenin "saldırganca dışavurum", öfkeyi "yüze yansıtma" ve "misilleme" puanları, 25-50 yaş aralığındakilere göre daha yüksektir. Ayrıca öfke duygusu için cinsiyet ve yaş ortak etkisi de anlamlıdır. 18-24 yaş grubundaki kadınların öfkenin "sözel dışavurum" puanları, 18-24 yaş grubundaki erkeklerden daha yüksektir.

Sonuç: Araştırma bulguları mutluluk, üzüntü ve öfke dışavurum tarzlarına ilişkin cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmalar olduğunu göstermiştir. Bulgular ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: duygu dışavurum, mutluluk, üzüntü, öfke, cinsiyet

ABSTRACT

Gender and Age Differences in the Happiness, Sadness and Anger Expression Styles

Objective: In his study, sex and age-related differences of happiness, sadness and anger expression styles were examined.

Method: 841 participants aged 18-50 evaluated their happiness, sadness and anger expressions. The data were collected via the Emotion Expression Styles Inventory and Personal Information Form and analyzed with 2 (gender: female, male) X 2 (age: 18-24 years, 25-50 years) factors analysis of variance (MANOVA).

Results: Females' "self-focused" and "other-focused expression" of happiness are significantly higher than men. Participants between the ages of 25 and 50 have higher "other-focused expression" than the 18-24 age group. Females' "facial" and "verbal" expressions of sadness are significantly higher than men. Males' "aggressive expression" of sadness scores are higher than women. The "aggressive expression" of sadness in 18-24 age group was higher than 25-50 age group. Females' both "facial expression" and "verbal expression" of anger are significantly higher than men. Males reported higher "aggressive expression" and "cool expression" of anger than females. Participants in 18-24 age group had higher "aggressive expression", "facial expression" and "retaliation" of anger scores than those in 25-50 age group. Moreover, the interaction effect of gender and age is statistically significant for anger. In the 18-24 age group, women had higher "verbal expression" scores of anger than men.

Conclusion: The results showed that happiness, sadness and anger expression styles were different according to age and gender, and results were discussed within the scope of relevant literature.

Key words: emotion expression, happiness, sadness, anger, gender

GİRİŞ

Günlük yaşamın akışı içinde, etrafımızdaki kişilerin davranışları sonucu öfkelenebilir, üzülebilir ya da mutlu olabiliriz. Bu tür duygusal deneyimlerimiz sonrasında ise duygularımızı çeşitli şekillerde dışavurabiliriz. Ancak duyguların dışavurumu kişiden kişiye değişebilir. Örneğin birisi mutluluğunu coşkulu bir tarzla gösterirken, bir diğeri mutlu olsa da, nispeten daha donuk davranabilir. Birisi öfkelerini sert ve kırıcı ifadelerle yansıtırken, bir diğeri sakinliğini koruyabilir. Duygular, "Seni tanıdığım için çok mutluyum" ifadesinde olduğu gibi sözel olarak dile getirmenin yanısıra yüzümüz ya da beden dilimiz aracılığıyla sözel olmayan yollarla da dışavurulabilir. Bu çalışmada mutluluk, üzüntü ve öfke dışavurum tarzlarının cinsiyet ve yaşa bağlı farklılıkları incelenmiştir.

Duygu dışavurumu, duygusal deneyimin sözel ya da sözel olmayan davranışlarla aktarımıdır.¹ Literatürün tanınmış isimlerinden Gross ve John² duyguların yüz ifadeleri gibi sözel olmayan davranışlarla dışavurumuna odaklanırken, Kring ve arkadaşları³ ise duygu dışavurumunu, kişinin duygularını, sosyal bağlamdan, duygunun pozitif ya da negatif değerinden bağımsız olarak açık bir şekilde ifade etmesi olarak ele almışlardır.

Chervonsky ve Hunt'ın meta-analiz çalışması⁴ duyguların dışavurulmamasının düşük düzeyde sosyal iyi olma, yüksek düzeyde olumsuz ilk izlenim, daha düşük sosyal destek, daha düşük sosyal doyum, düşük sosyal ilişki kalitesi (arkadaşlık ilişkisi gibi) ve daha düşük romantik ilişki kalitesi ile önemli düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışma kapsamında ayrıca, duyguların dışavurulmasının sosyal ilişkilerin kalitesi ile pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu; olumsuz duyguların (üzüntü ve öfke gibi) genel olarak düşük sosyal ilişki çıktıkları ile ilişkili olduğu, genel olarak duygu dışavurumunun sosyal işlev bozuklukları ve kişilerarası ilişki sorunlarının ortaya çıkmasında belirleyici olabileceği kanıtlanmıştır.

Burgin ve arkadaşlarının çalışmasında,⁵ duygu dışavurumu yüksek olan katılımcıların, pozitif duygu durumlarının daha yüksek olduğu ve yakınlık kurdukları kişilerle (Örn. arkadaşları ile) etkileşim içinde bulunmaya daha çok önem verdikleri bulunmuştur. Ayrıca, duygu dışavurumu yüksek olan kişilerin daha az yalnız kaldıkları ve diğerlerine göre daha iyi sosyal işlev gösterdikleri kanıtlanmıştır. Peters ve arkadaşlarının çalışmalarında⁶ ise duygularını bastırmaları istenilen katılımcılar, partnerleriyle etkileşim kurma görevini daha rahatsız edici ve zorlayıcı bulurken, partnerleri tarafından da iletişim becerilerinin zayıf olduğu şeklinde nitelendirilmişlerdir.

Duygu dışavurum tarzları, sosyal etkileşime dayalı ilişkilerin kurulmasında da önemli rol oynamaktadır.⁷ Arkadaşlık ilişkisi gibi birçok sosyal etkileşim, diğerlerine yönelik olumlu duyguların ifade edilmesi yoluyla başlamaktadır.⁸ Keltner ve arkadaşlarına⁹ göre, duygu dışavurumunun sosyal etkileşimleri nasıl koordine ettiğine dair üç temel varsayım söz konusudur: (1) Duygu dışavurumunun, duyguları algılayan kişiler (muhataplar) için bilgilendirici ve yönlendirici bir işlevi bulunmaktadır. Ayrıca duyguların çeşitli şekillerde dışavurumu, çevre hakkında bilgi sunarak, duyguları algılayan muhatapların dış dünyadaki fırsatlara veya tehditlere verdikleri tepkileri düzenlemesine de olanak sağlamaktadır. (2) Duygu dışavurumları, muhatap olan kişilerin belirli tepkilerini ortaya çıkarması yoluyla sosyal etkileşimleri düzenlemektedir. Örneğin, öfkenin yüz ifadeleriyle dışavurulmasının, korku koşullanmasında etkili olduğu ya da utancın yüz ifadeleriyle dışavurulmasının gözlemleyenlerde olumlu duygusal tepkilere neden olduğu kanıtlanmıştır. (3) Duygu dışavurumları belirli davranışların sergilenmesine yönelik bir ödül işlevi görerek, diğer bireylerin davranışlarını sosyal etkileşimler bağlamında şekillendirmektedir. Ebeveynlerin gülümseme gibi olumlu duygu dışavurumları, çocukların gülümseme

gibi olumlu davranışları göstermesiyle ilişkilidir. Ayrıca arkadaşlar arasındaki gülümseme gibi olumlu duygu dışavurumların, işbirliğine dayalı olumlu etkileşimleri tetikleyici bir işlevi olduğu belirtilmektedir.⁹

Duygu dışavurumuna ilişkin üzerinde durulması gereken bir diğer unsur ise, duygunun pozitif ya da negatif değeridir.¹⁰ Literatürde, mutluluk gibi olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha az çalışıldığı dikkat çekmektedir. Bu durum, araştırmacıların daha çok olumsuz duygularla ve onların dışavurulması ile ilgili psikolojik problemleri araştırma, birey ve toplum açısından sorun yaratan durumlara çözüm üretme eğilimlerinden kaynaklanmaktadır.

Mutluluk duygusu, insanlar kendileri için değerli bir amaca veya beklentilerini aşan bir sonuca ulaştıklarında ortaya çıkıp, sözel ve sözel olmayan (gülme ya da gülümseme vb.) ipuçları aracılığıyla ifade edilmektedir.¹¹ Neşe ve mutluluk sıklıkla arkadaşlarla birlikteyken doğan hoş deneyimler olup sıcaklık, gevşemiş kaslar, artan kalp atışı, gülümseme, gülme ve coşkulu konuşma ile ilişkilidir.¹² Üzüntü, kişi için değerli bir şeyin (örn. kişi, kaynak gibi) kaybında ve kaybın telafi olasılığı düşük olduğunda hissedilen bir duygudur.¹¹ Üzülen kişi duygusunu yüzüne yansıtabilir ya da "ağlama" vb. davranışlar sergileyerek dışavurabilir.¹³ Öfke duygusu ise kişi incindiğinde, hakları ihlal edildiğinde, gereksinimleri ya da istekleri doğru şekilde karşılanmadığında yaşanabilir.¹⁴ Öfke dışavurumunda soğuk, baskın ve güçlü yüz ifadeleri, sözel dışavurumunda ise daha hızlı konuşma, yüksek ses ve tonlama kaymaları görülebilir.¹¹

Duygu dışavurumunun cinsiyete göre farklılaştığı; kadınların, duygularını erkeklere göre daha çok dışavurma eğilimi gösterdikleri bilinmektedir.^{2,3,15,16} Hall ve arkadaşlarının¹⁷ aktardığı Hall'ün 1984 tarihli meta-analiz çalışmasına göre, kadınlar erkeklere kıyasla duygularını hem yüzlerine daha çok yansıtmakta hem de jestleri ile ifade etmektedirler.

Duygu dışavurumunu spesifik olarak mutluluk, üzüntü ve öfke duygusu kapsamında analiz eden çalışmalarda ise şu bulgular elde edilmiştir: Kadınlar mutluluk vb. pozitif duyguları erkeklere oranla daha çok dışavurmaktadırlar.¹² Literatürde mutluluk dışavurumunun cinsiyet odaklı farklılıklarının daha çok gülümseme boyutunda çalışıldığı görülmektedir. LaFrance ve arkadaşlarının 162 araştırmayı derleyerek gerçekleştirdikleri meta analiz çalışmasında¹⁸, kadınların erkeklere oranla daha çok gülümstedikleri bulgusu elde edilmiştir. Araştırma bulguları kadınların sadece gülümseme düzeylerinin farklılaşmadığına aynı zamanda bunun böyle olmasının beklendiğine de işaret etmektedir.¹⁹

Her ne kadar yetişkinlerde üzüntü duygusunun dışavurumu ve cinsiyet farklılıkları konusunda çok az araştırma yapılmış olsa da, kadınların hem kendilerinin hem de başkalarının üzüntüsüne erkeklerden daha çok odaklandıkları bilinmektedir.²⁰ Kadınlar genel olarak üzüntü duygusunu dışavurmaya daha eğilimlidirler.^{21,22} Hess ve arkadaşlarının²³ araştırmalarında, kadınların olumsuz duygu uyandıran olaylara üzüntü ile tepki vermelerinin daha olası bulunduğu görülmüştür. Ayrıca kadınlar kişisel yaşantılarından bahsederken daha çok üzüntü duygusu belirtmişlerdir. Üzüntü duygusuna ilişkin özgün bir dışavurum tarzı olarak ağlama davranışına ilişkin yapılan 14 çalışma kapsamında,²⁴ kadınların ağlamaya erkeklerden daha eğilimli oldukları, daha sık ve daha yoğun ağladıkları bulgusu elde edilmiştir. Üzüntülerini dışavurduklarında kız çocukları değil ama erkek çocukları, arkadaşlarından daha az kabul görmekte ve ebeveynleri ile daha çok sosyal problemler yaşamaktadırlar.²¹

Kadınların erkeklere oranla öfkelerini daha az dışavurdukları şeklinde bir kalıpyargıya rağmen, deneyimlenen öfkenin sıklığı ve yoğunluğu açısından kadınlar ile erkeklerin farklılaşmadıkları bilinmektedir.^{23,25-27} Mevcut pek çok çalışmada kadınların öfkelerini erkeklere

oranla daha çok gizlemedikleri yönünde bulgular elde edilmiştir.^{28,29} Öfkenin dışavurumundaki cinsiyete dayalı farklılıklar ise tipik olarak dışavurumun sıklığına değil, dışavurum tarzına ilişkindir. Örneğin kadınlar öfkelenirken ağladıklarını belirtirken, erkekler objelere ya da kişilere vurup, onları fiziksel olarak savurmakta ve sözel saldırganlık (örn. isim takma, alay etme) sergilemektedirler.^{28,30}

Literatürde, gelişimsel perspektiften hareket eden ve farklı yaş dönemlerinde duygu dışavurumlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Bebeklerde ve çocuklarda (3 aylıktan 13 yaşa kadar) mizacın cinsiyet farklılıklarına ilişkin yapılan meta-analizde,³¹ üzüntü ve öfke duygusunun dışavurumunda cinsiyet farklılığı bulunmamıştır. Else-Quest ve arkadaşları³¹ gülümseme davranışında ise cinsiyet farkı olmadığını ancak yaşla birlikte orta çocukluk dönemine gelindiğinde kızların erkeklerden daha çok gülümsedikleri bulgusunu elde etmişlerdir. LaFrance ve arkadaşlarının¹⁸ meta-analiz çalışması da, yetişkinlerin ve ergenlerin gülümseme davranışlarında cinsiyet farklılıklarının olduğunu (kadınların erkeklerden daha çok gülümsediklerini) kanıtlamaktadır. Ayrıca cinsiyetin en büyük etkisi ergenlik döneminde (13-17 yaş) görülürken, yetişkin katılımcılar arasında azaldığı ve 65 yaş üzeri kişilerde en düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.¹⁸ Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, söz konusu çalışmalar pozitif duygu dışavurumunda yaşla birlikte (ergenliğe geçişle) oluşan cinsiyet farklılıklarına işaret etmektedir denilebilir.

Toplam 21709 katılımcıdan (0-17 yaş aralığı) oluşan 166 çalışmaya yaptıkları meta-analiz sonucunda Chaplin ve Aldao,³² istatistiksel olarak çok küçük ancak anlamlı cinsiyet farklılıkları elde etmişlerdir: Kızlar pozitif duyguları erkeklerden daha çok dışavurmakta ve üzüntü duygusunu içselleştirmekte, erkekler ise öfke duygusunu kızlardan daha çok dışsallaştırmaktadırlar. Söz konusu çalışma kapsamında cinsiyet farklılıklarının yaş tarafından da belirlendiği, kızların orta çocuklukta ve ergenlikte olumlu duygularını erkeklerden daha çok dışavurdıkları, erkeklerin ise bebeklik (toddler)/okul öncesi ve orta çocuklukta kızlardan daha çok ergenlikte ise kızlardan daha az dışsallaştırılmış duygular sergiledikleri görülmüştür.

Pozitif duygularda yaşa bağlı farklılıkları belirlemek için gerçekleştirdikleri yakın tarihli çalışmalarında Rohr ve arkadaşları³³ ise yaş ortalaması 25 olan gençler ve yaş ortalaması 70 olan ileri yetişkinlik dönemindeki katılımcılarla çalışmışlardır. Araştırmacılar beklentilerinin tersine ileri yetişkinlik dönemindeki katılımcıların gençlere kıyasla pozitif duygularını sözel ve sözel olmayan yollarla daha az dışavurdıkları bulgusunu elde etmişlerdir.

Ülkemizde, bildiğimiz kadarıyla, duygu dışavurum tarzlarında cinsiyet ve/veya yaş farklılıklarına ilişkin yapılmış özgün bir araştırma bulunmamaktadır. Ancak uluslararası bir araştırmanın Türkiye örneğini oluşturan bir çalışmada³⁴ duyguları sergileme kuralları belirlenmiş; gösterilmesi en uygun olan duygunun mutluluk olduğu, toplumsal cinsiyet rollerinin ise duyguların ifadesinde rol oynadığı belirlenmiştir. Söz konusu araştırma kapsamında, mutluluk ve üzüntünün hem kadınlar tarafından, hem de kadın muhataplara gösterilmesi daha uygun bulunmuştur.

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması kapsamında gerçekleştirilen çalışmada³⁵ ise ölçek toplam puanında ve duygusal ifadesellik alt ölçeklerinde kadınlar erkeklerden anlamlı olarak yüksek puan alırlarken, gizleme alt ölçeğinde erkekler kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek puan almışlardır. Bu bulgu, araştırmacılar tarafından kadınların, duygu dışavurum düzeylerinin erkeklerle kıyasla daha yüksek

olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada³⁶ olumsuz duyguların dışavurum düzeyinde cinsiyet farklılığının olmadığı ancak, kız öğrencilerin erkeklerle kıyasla pozitif duygularını ve yakınlıklarını göstermeye daha eğilimli oldukları bulgusu elde edilmiştir. İnternet bağımlılığı kapsamında gerçekleştirilen bir çalışmada ise sosyal medya platformunda duyuların dışavurum düzeyinde cinsiyet farklılığı olmadığı görülmüştür.³⁷

Mevcut duygu dışavurum ölçekleri, kişileri duygu dışavurumu yüksek ve düşük şeklinde değerlendirmeye olanak tanısa da, duyguların dışavurumlarının hangi tarzlarla gerçekleştirildiğine ilişkin bilgi sunmamaktadır. Trierweiler ve arkadaşlarına³⁸ göre ise duyguların dışavurumunun her duygu için tek tek çalışılması, tek boyutlu ya da olumlu duyguya karşı olumsuz duygu şeklinde genel sınıflamaya oranla daha üstündür.

Bu çalışmada çoğu araştırmacı^{13,39} tarafından temel duygular olarak değerlendirilen mutluluk, üzüntü ve öfke duygusuna ilişkin dışavurum tarzlarının cinsiyet ve yaşa göre değişim gösterip göstermediğinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Gelişimsel perspektifte, insan yaşamı farklı araştırmacılar tarafından farklı yaş dönemlerine ayrılrsa da, son zamanlarda 18-25 yaş aralığı bazı araştırmacılar⁴⁰ tarafından farklı özellikleri içinde barındıran bir dönem olarak tanımlanmakta ve "beliren yetişkinlik" olarak isimlendirilmektedir. Bu çalışmanın katılımcı yaş özellikleri ve sayıca dağılımları göz önünde bulundurulduğunda, 18-24 yaş ve 25-50 yaş aralığı şeklinde iki grup oluşturmanın uygun olduğuna karar verilmiş ve analizler bu yaş grupları temelinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında, her üç duygu için kadın ve erkek katılımcıların dışavurum tarzlarının farklılaşması beklenmektedir. Ayrıca katılımcıların yaşlarına (18-24 yaş aralığında olanlar ile 25-50 yaş arasındakiler) göre de duygu dışavurum tarzları açısından farklılaşmaları beklenmektedir.

YÖNTEM

Örneklem

Bu çalışma, kolaylıkla bulunabilen örnekleme (convenience sampling) yöntemini kullanarak, 18 yaş üzeri 841 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Örneklem % 62'si (n = 523) kadın, % 38'i (n = 318) erkektir. Yaş aralığı 18-50 arasındadır ve yaş ortalaması 25,98'dir (SS = 6.30). Katılımcıların % 52'si 24 yaş ve altı üniversite öğrencisi iken, % 48'i 25 yaş ve üzeri yetişkinlerdir. Katılımcıların % 9'u ilköğretim, % 45'i lise, % 9,2'si önlisans % 29'u lisans ve % 15'i ise lisansüstü mezunu olup, % 77'si bekar, % 22'si ise evlidir. Katılımcıların % 39'u tam zamanlı bir işte, % 2'si yarı zamanlı bir işte çalışırken, % 57'si ise herhangi bir işte çalışmamaktadır. Cinsiyet ve yaşa göre katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet ve Yaşa Göre Tanımlayıcı İstatistikler

	Kadın (N = 523)		Erkek (N = 318)		
	18-24 yaş	25-50 yaş	18-24 yaş	25-50 yaş	
Eğitim	İlköğretim	3 (%10)	1 (%4)	2 (%1,3)	2 (%1,3)
	Lise	219 (%73,7)	29 (%12,8)	109 (%68,6)	20 (%12,6)
	Önlisans	21 (%7,1)	20 (%8,8)	16 (%10,1)	20 (%12,6)
	Lisans	47 (%15,8)	92 (%40,7)	32 (%20,1)	73 (%45,9)
	Lisansüstü	7 (%2,4)	79 (%34,9)	-	39 (%24,5)
Medeni durum	Bekar	6 (%2)	101 (%44,7)	156 (%98,1)	81 (%50,9)
	Evli	289 (%97,3)	122 (%54)	-	76 (%47,8)
	Diğer	2 (%7)	3 (%1,3)	3 (%1,9)	2 (%1,3)
Çalışma durumu	Tam zamanlı	23 (%7,7)	158 (%69,9)	21 (%13,2)	129 (%81,1)
	Yarı zamanlı	4 (%1,3)	7 (%3,1)	4 (%2,5)	1 (%6)
	Çalışmıyor	269 (%90,6)	57 (%25,2)	134 (%84,3)	23 (%14,5)

Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kapsamında Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri ve araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri (DDTE): DDTE, kişinin "mutluluk", "üzüntü" ve "öfke" duygusunu deneyimlemesi sonrasında, söz konusu duyguyu yaşaması ile ilişkili olan kişiye karşı sergilediği sözel ve sözel olmayan dışavurum tarzlarını belirlemek amacıyla Araz ve Erkuş tarafından geliştirilmiştir.⁴¹ Toplam 47 maddeli DDTE üç farklı ölçekten oluşmaktadır: Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği, Üzüntü Dışavurum Tarzı Ölçeği, Öfke Dışavurum Tarzı Ölçeği. Ölçek maddeleri 4'lü derecelendirme ölçeği (1 = Hiçbir zaman, 2 = Bazen, 3 = Genellikle, 4 = Her zaman) ile yanıtlanmaktadır. Her ölçek, o duyguya ilişkin farklı birer dışavurum tarzını gösteren alt ölçeklerden meydana gelmektedir. Her alt ölçeğin toplam puanındaki artış, ilgili dışavurum tarzının da arttığının göstergesidir. Mutluluk, Üzüntü ve Öfke Dışavurum Tarzı Ölçekleri ayrı sayfalarda sunulmakta; her ölçeğin maddeleri öncesinde o duyguya ilişkin bir ön ifade yer almaktadır. Örneğin, Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği'nin maddeleri "Birisi beni MUTLU EDECEK bir şey yaptığında" ifadesini takiben yer almaktadır.

Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği: Ölçek, Ben Odaklı Dışavurum tarzı (4 madde; örnek madde: "Mutluluğum yüzüme yansır.") ve Öteki Odaklı Dışavurum tarzı (4 madde; örnek madde: "Ben de onu mutlu edecek şeyler söylerim.") olmak üzere toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen puanlar ayrı ayrı kullanılabilir gibi, araştırmanın amacı doğrultusunda toplam puan da kullanılabilir. Orjinal ölçek geliştirme çalışmasında, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı Ben Odaklı Dışavurum alt ölçeği için ,74; Öteki Odaklı Dışavurum alt ölçeği için ,81'dir. Bu çalışmada elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla ,70 ve ,79'dur.

Üzüntü Dışavurum Tarzı Ölçeği: Ölçek toplam 19 maddeden oluşmaktadır ve 5 alt ölçeği içermektedir. Yüze Yansıtma (örnek madde: "Yüzümü asarım."), Saldırganca Dışavurum (örnek madde: "Üzerine yürürüm.), Sözel Dışavurum (örnek madde: "Üzüntümü ifade ederim."), Gizleme (örnek madde: "Belli etmemeye çalışırım.") ve Erteleme (örnek madde: "Susarım ama sonra acısını çıkarırım."). Erteleme tarzı 3 maddeden oluşurken, diğer üzüntü dışavurum tarzları 4'er maddeden oluşmaktadır. Orjinal ölçek geliştirme çalışmasında Üzüntü Dışavurum Tarzı Ölçeğine ait alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları Yüze Yansıtma için ,80, Saldırganca Dışavurum için ,75, Sözel Dışavurum için ,73, Gizleme alt ölçeği için ,63, Erteleme alt ölçeği için ise ,62'dir. Bu çalışmada alt ölçeklere ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla ,80, ,83, ,74, ,58 ve ,73'tür.

Öfke Dışavurum Tarzı Ölçeği: Toplamda 20 maddeden oluşan ölçek, 5 alt ölçeği içermektedir: Saldırganca Dışavurum (örnek madde: "Üzerine yürürüm."), Yüze yansıtma (örnek madde: "Öfkem yüzüme yansır."), Misilleme (örnek madde: "Ben de onu öfkeliendirecek şeyler söylerim."), Serinkanlı Dışavurum (örnek madde: "Tepkisiz kalırım.") ve Sözel Dışavurum (örnek madde: "Neden bu şekilde davrandığını sorarım."). Yüze Yansıtma tarzı 5 maddeden, Saldırganca Dışavurum, Serinkanlı Dışavurum, Sözel Dışavurum tarzları 4'er maddeden, Misilleme ise 3 maddeden oluşmaktadır. Orjinal çalışmada alt ölçeklere ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları Saldırganca Dışavurum için ,79, Yüze Yansıtma için ,75, Misilleme için ,77, Serinkanlı Dışavurum için ,65, Sözel Dışavurum için ise ,62'dir. Öfke Dışavurum Tarzı Ölçeğinin alt ölçeklerine ait bu çalışmadaki Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla ,86, ,76, ,82, ,77 ve ,79'dur.

Araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda ise yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve çalışma durumu gibi

katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesine yönelik sorular yer almaktadır.

İşlem

Araştırma hem kağıt-kalem yöntemi ile hem de elektronik anket yazılımı olan www.googleforms.com üzerinden internet aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Etik kurul onayı sonrasında, kağıt-kalem yöntemi ile gerçekleştirilecek uygulamalar için Dokuz Eylül Üniversitesi'nin farklı fakültelerinden gerekli izinler alınmış, araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilere anket formları topluca dağıtılmıştır. Ölçme aracının doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Aynı zamanda elektronik anket yazılımı ile Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan kişiler de çalışmada katılımcı olarak yer almıştır.

Bu çalışmada cinsiyet ve yaşın duygu dışavurum tarzları üzerindeki etkisi 2 (cinsiyet: kadın, erkek) X 2 (yaş: 18-24 yaş, 25-50 yaş) faktörlü varyans analizi (MANOVA) ile analiz edilmiştir. Analizler her bir duygu için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Analizlere mutluluk, üzüntü ve öfke duygu dışavurum tarzı ölçeklerine ilişkin alt ölçekler bağımlı değişken; yaş ve cinsiyet ise bağımsız değişken olarak dahil edilmiştir. İstatistiksel işlemler SPSS 23.0 (IBM) paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Kadın ve Erkeklerin Duygu Dışavurum Tarzlarına İlişkin Kısmi Korelasyonları

Mutluluk, üzüntü ve öfke dışavurum tarzları arasındaki kısmi korelasyonlar katılımcıların yaşları kontrol edilerek, erkekler ve kadınlar için ayrı ayrı belirlenmiş ve Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2 genel olarak değerlendirildiğinde, her üç duygunun dışavurum tarzlarının büyük ölçüde birbiri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Üzüntü dışavurum tarzları arasındaki ilişkiler, kadın ve erkek katılımcılarda benzer örüntüler göstermektedir. Ancak kadın katılımcılardan farklı olarak erkek katılımcıların üzüntüyü erteleme düzeyleri üzüntünün sözel dışavurumu ile negatif ilişkilidir. Öfke dışavurum tarzlarının birbirleriyle korelasyonları da, hem kadın hem erkek katılımcılarda benzer örüntüler sergilemektedir. Ancak erkek katılımcılardan farklı olarak kadın katılımcılarda öfkenin serinkanlı dışavurumu, öfkenin sözel dışavurumu ile negatif yönde ilişkilidir. Erkek katılımcılarda ise kadın katılımcılardan farklı olarak öfkenin serinkanlı dışavurumu ve üzüntüyü gizleme tarzı yüksek düzeyde pozitif ilişkilidir. Ayrıca sadece erkek katılımcıların üzüntüyü saldırganca dışavurumları öfke duygusuna yönelik misilleme dışavurum tarzı ile pozitif ilişkilidir. Hem kadın hem de erkek katılımcılar için üzüntü ve öfkeyi saldırganca dışavurum düzeylerinin pozitif yönde, üzüntü ve öfkeyi sözel dışavurumlarının da benzer şekilde pozitif yönde güçlü ilişkili olduğu görülmüştür.

Duygu Dışavurum Tarzlarının Cinsiyet ve Yaşa Göre Karşılaştırılması

MANOVA analizi öncesinde, grup verilerinin normallik sayıltılarını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Bağımlı değişkenlere göre varyansların homojenliğini inceleyen Levene's testi sonuçları, (1) mutluluğun ben odaklı dışavurumuna (2) üzüntünün saldırganca dışavurumuna (3) öfkenin saldırganca dışavurumuna ait gruplararası varyansın homojen olmadığını (sırasıyla $F = 5,17$, $p < ,01$; $F = 38,11$, $p < ,001$; $F = 54,70$, $p < ,001$) göstermiştir. Ayrıca mutluluk, üzüntü ve öfke dışavurumuna ait kovaryanslar da eşit değildir (sırasıyla Box's $M = 2,66$ $p < ,01$; Box's $M = 3,79$, $p < ,001$; Box's $M = 4,63$, $p < ,001$). Genel olarak, her üç duyguya ilişkin dışavurum tarzları için varyans ve kovaryans homojenliği sayıltılarının karşılanmaması nedeniyle, bu durumlarda MANOVA test istatistiği olarak önerilen⁴² Pillai's Trace sonuçlarının kullanılması uygun bulunmuştur.

Tablo 2. Duygu Dışavurum Tarzlarının Kısmi Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Ben Odaklı Dışavurum (Mutluluk)		,53***	,14**	-,13**	,20***	-,05	-,04	-,08	,15**	-,02	-,08	,19***
2. Öteki Odaklı Dışavurum (Mutluluk)	,56***		,06	,01	,18***	,00	,07	,00	,02	-,03	,00	,08
3. Yüze Yansıtma (Üzüntü)	,17**	,15**		,14**	,22***	,04	,21***	,11*	,71***	,29***	-,06	,12**
4. Saldırganca Dışavurum (Üzüntü)	-,08	,02	,08		-,01	-,02	,10**	,77***	,22***	,29***	-,06	-,06
5. Sözel Dışavurum (Üzüntü)	,22***	,11*	,20***	,13*		-,45***	-,08	-,04	,18***	,04	-,20***	,74***
6. Gizleme (Üzüntü)	-,05	,00	,04	-,02	-,45***		,34**	,00	,04	-,01	,45***	-,37***
7. Erteleme (Üzüntü)	-,02	,04	-,12*	-,09	-,20***	,31***		,02	,25***	,28***	,10*	-,09*
8. Saldırganca Dışavurum (Öfke)	-,10	-,04	,04	,84***	,07	-,11*	,08		,23***	,30***	-,08	-,07
9. Yüze Yansıtma (Öfke)	,12*	,09	,67***	,30***	,19*	-,01	,12*	,31***		,49***	-,12**	,21***
10. Misilleme (Öfke)	-,04	,06	,30***	,52***	,11*	-,02	,09*	,53***	,55***		-,17***	,10*
11. Serinkanlı Dışavurum (Öfke)	,02	,16**	-,13**	-,12**	-,15**	,54***	,16**	-,12*	-,20***	-,15**		-,21***
12. Sözel Dışavurum (Öfke)	,17**	,06	,06	,05	,65***	-,16**	-,18**	,03	,18**	,08	-,05	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Kalın yazılmış katsayılar, yaş kontrol edildikten sonra kadın katılımcılar için, diğer katsayılar ise erkek katılımcılar için duygu dışavurum tarzlarına ilişkin kısmi korelasyonları yansıtmaktadır.

Mutluluk dışavurumu için gerçekleştirilen analizler cinsiyet temel etkisinin, (Pillai's Trace = 35,55, $p < .001$, $\eta^2 = .08$) ve yaş temel etkisinin (Pillai's Trace = 35,55, $p < .001$, $\eta^2 = .02$) anlamlı olduğunu göstermektedir. Cinsiyet ve yaş ortak etkisi ise anlamlı değildir. Cinsiyet temel etkisinin mutluluğun ben odaklı dışavurumu ($F(1, 837) = 71,19$, $p < .001$, $\eta^2 = .08$) ve mutluluğun öteki odaklı dışavurumu ($F(1, 837) = 20,42$, $p < .001$, $\eta^2 = .02$) üzerindeki etkisi anlamlıdır. Tablo 3'de görüldüğü gibi, kadınların mutluluğun hem ben odaklı hem de öteki odaklı dışavurum puanları erkek katılımcılardan daha yüksektir. Yaşın, mutluluk duygusunun öteki odaklı dışavurumu üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ($F(1, 837) = 16,81$, $p < .001$, $\eta^2 = .02$); mutluluğun ben odaklı dışavurumu üzerindeki etkisinin ise anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre 25-50 yaş aralığındaki katılımcıların mutluluğun öteki odaklı dışavurum puanları 18-24 yaş aralığındakilere göre daha yüksektir (bkz. Tablo 3). Etki büyüklüğü kriterlerine göre ,01, ,06 ve ,14 değerlerinin sırasıyla küçük, orta ve büyük etkileri temsil ettiği ifade edilmektedir.⁴² Bu durumda cinsiyet

Tablo 3. Kadın ve Erkek Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Mutluluk Dışavurumu Tarzlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Cinsiyet	Yaş Grubu	Frekans	Ort.	S
Ben odaklı dışavurum	Kadın	18-24	297	14,57	1,71
		25-50	226	14,44	1,59
		Toplam	523	14,51	1,66
	Erkek	18-24	159	13,29	1,99
		25-50	159	13,58	1,93
		Toplam	318	13,43	1,97
Öteki odaklı dışavurum	Kadın	18-24	297	11,42	2,60
		25-0	226	12,25	2,72
		Toplam	523	11,78	2,69
	Erkek	18-24	159	10,66	2,50
		25-66	159	11,34	2,42
		Toplam	318	11,00	2,48

ana etkisinin orta, yaş ana etkisinin ise küçük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Üzüntü dışavurumu için gerçekleştirilen analizler cinsiyet temel etkisinin, (Pillai's Trace = 29,90, $p < .001$, $\eta^2 = .15$) ve yaş temel etkisinin (Pillai's Trace = 3,67, $p < .01$, $\eta^2 = .02$) anlamlı olduğunu göstermiştir. Cinsiyet ve yaş ortak etkisi ise anlamlı değildir. Cinsiyet temel etkisine göre cinsiyetin üzüntüyü yüze yansıtma ($F(1,837) = 32,13$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$); üzüntünün saldırganca dışavurumu ($F(1, 837) = 100,68$, $p < .001$, $\eta^2 = .11$) ve üzüntünün sözel dışavurumu ($F(1,837) = 5,76$, $p < .05$, $\eta^2 = .01$) üzerindeki etkisi anlamlıdır. Tablo 4'te görüldüğü gibi, kadınların hem üzüntüyü yüze yansıtma hem de üzüntünün sözel dışavurum puanları erkeklerden daha yüksektir. Öte yandan erkek katılımcıların üzüntünün saldırganca dışavurum puanları kadınlardan daha yüksektir. Yaş temel etkisinin ise üzüntünün saldırganca dışavurumu ($F(1,837) = 11,19$, $p < .01$, $\eta^2 = .01$) üzerindeki etkisi anlamlıdır. Buna göre 18-24 yaş aralığındakiler üzüntünün saldırganca dışavurumunu, 25-50 yaş aralığındakilere göre daha çok belirtmişlerdir (bkz. Tablo 4). Üzüntü duygusu için cinsiyet ana etkisinin küçükten ortaya geçtiği, yaş ana etkisinin ise küçük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Öfke dışavurumu için gerçekleştirilen varyans analizi bulgularına göre cinsiyet temel etkisi (Pillai's Trace = 41,22, $p < .001$, $\eta^2 = .20$) ve yaş temel etkisi (Pillai's Trace = 6,34, $p < .001$, $\eta^2 = .04$) anlamlıdır. Cinsiyetin saldırganca dışavurum ($F(1,837) = 124,00$, $p < .001$, $\eta^2 = .13$); öfkeyi yüze yansıtma ($F(1,837) = 12,23$, $p < .001$, $\eta^2 = .01$); öfkenin serinkanlı dışavurumu ($F(1,837) = 37,85$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$) ve öfkenin sözel dışavurumu ($F(1,837) = 5,81$, $p < .05$, $\eta^2 = .01$) üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Tablo 5'te görüldüğü gibi, kadınların hem öfkeyi yüze yansıtma hem de öfkenin sözel dışavurum puanları erkeklerden daha yüksektir. Erkeklerin ise öfkenin saldırganca dışavurum ve öfkenin serinkanlı dışavurum puanları kadınlarınkinden daha yüksektir. Yaş temel etkisinin ise öfkenin saldırganca dışavurumu ($F(1,837) = 22,62$, $p < .001$, $\eta^2 = .03$); öfkeyi

yüze yansıtma ($F(1,837) = 10,54, p < ,01, \eta^2 = ,01$) ve misilleme ($F(1,837) = 19,03, p < ,001, \eta^2 = ,01$) üzerindeki etkisi anlamlıdır. Buna göre 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların öfkenin saldırganca dışavurum, öfkeyi yüze yansıtma ve misilleme puanları, 25-50 yaş aralığındakilere göre daha yüksektir (bkz. Tablo 5). Öfke duygusu için cinsiyet ve yaş ana etkilerinin genel olarak küçük, saldırganca dışavuruma ait cinsiyet ana etkisinin büyük olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Kadın ve Erkek Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Üzüntü Dışavurumu Tarzlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Cinsiyet	Yaş Grubu	Frekans	Ort.	S
Yüze yansıtma	Kadın	18-24	297	11,40	2,38
		25-50	226	10,65	2,50
		Toplam	523	11,07	2,46
	Erkek	18-24	159	9,95	2,37
		25-50	159	10,14	2,39
		Toplam	318	10,04	2,38
Saldırganca dışavurum	Kadın	18-24	297	4,80	1,21
		25-50	226	4,57	1,10
		Toplam	523	4,70	1,17
	Erkek	18-24	159	6,00	1,99
		25-50	159	5,52	1,88
		Toplam	318	5,76	1,95
Sözel dışavurum	Kadın	18-24	297	10,63	2,50
		25-50	226	10,28	2,31
		Toplam	523	10,48	2,42
	Erkek	18-24	159	10,09	2,25
		25-50	159	10,01	2,26
		Toplam	318	10,05	2,25
Gizleme	Kadın	18-24	297	8,09	2,09
		25-50	226	7,86	2,09
		Toplam	523	7,99	2,09
	Erkek	18-24	159	8,14	2,11
		25-50	159	7,95	2,05
		Toplam	318	8,04	2,09
Erteleme	Kadın	18-24	297	6,89	1,97
		25-50	226	6,67	1,82
		Toplam	523	6,80	1,91
	Erkek	18-24	159	6,60	2,03
		25-50	159	6,70	1,93
		Toplam	318	6,65	1,98

Ayrıca cinsiyet ve yaş ortak etkisinin (Pillai's Trace = 2,22, $p < ,05, \eta^2 = ,01$) de anlamlı olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve yaş ortak etkisi öfkenin sözel dışavurumunda ($F(1,837) = 4,33, p < ,05, \eta^2 = ,01$) anlamlıdır. Öfke duygusu için cinsiyet ve yaş ortak etkisinin küçük olduğu bulunmuştur. Ortak etkiye ilişkin yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonuçlarına göre (bkz. Şekil 1), 18-24 yaş grubundaki kadınların öfkenin sözel dışavurum puanları (Ort. = 10,71, S = 2,56), 18-24 yaş grubundaki erkeklerin puanlarına (Ort. = 9,96, S = 2,17) göre anlamlı olarak daha yüksektir ($t(454) = 3,14, p < ,01, d = ,32$). 25-50 yaş aralığındaki kadınlar ise aynı yaş grubundaki erkeklerden sözel dışavurum puanlarına göre farklılaşmamışlardır ($t(383) = ,24, p > ,05$).

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı mutluluk, üzüntü ve öfke dışavurum tarzlarının cinsiyet ve yaşa bağlı olarak değişim gösterip göstermediğini

belirlemektir. Her üç duygu için ayrı ayrı yapılan analizler cinsiyete göre duygu dışavurum tarzlarının farklılaşmasına işaret etmektedir:

Varyans analizi bulgularına göre, kadınların (a) mutluluğun hem "ben odaklı" hem de "öteki odaklı dışavurum" puanları (b) üzüntüyü "yüze yansıtma" ve üzüntünün "sözel dışavurum" puanları, (c) öfkeyi "yüze yansıtma" ve öfkenin "sözel dışavurum" puanları erkeklerden daha yüksektir. Erkeklerin ise (a) üzüntünün "saldırganca dışavurum" puanları (b) öfkenin ise hem "saldırganca dışavurum" hem de "serinkanlı dışavurum" puanları kadınlarınkinden daha yüksektir.

Yapılan analizler, duygu dışavurumunun yaşa dayalı farklılıklarına da işaret etmektedir. 25-50 yaş arası katılımcıların mutluluğun "öteki odaklı dışavurum" puanları 18-24 yaş aralığındakilerden daha yüksektir. 18-24 yaş aralığındakilerin ise (a) üzüntünün "saldırganca dışavurum" puanları, (b) öfkeyi "yüze yansıtma", "misilleme" ve "saldırganca dışavurum" puanları 25-50 yaş grubundakilere göre daha yüksektir. Ayrıca öfke duygusu için cinsiyet ve yaş ortak etkisi de anlamlıdır. 18-24 yaş grubundaki kadınların öfkenin "sözel dışavurum" puanları, 18-24 yaş grubundaki erkeklerden anlamlı olarak daha yüksektir. Her duygu için elde edilen bulgular şu şekilde yorumlanabilir:

Tablo 5. Kadın ve Erkek Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Öfke Dışavurumu Tarzlarına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

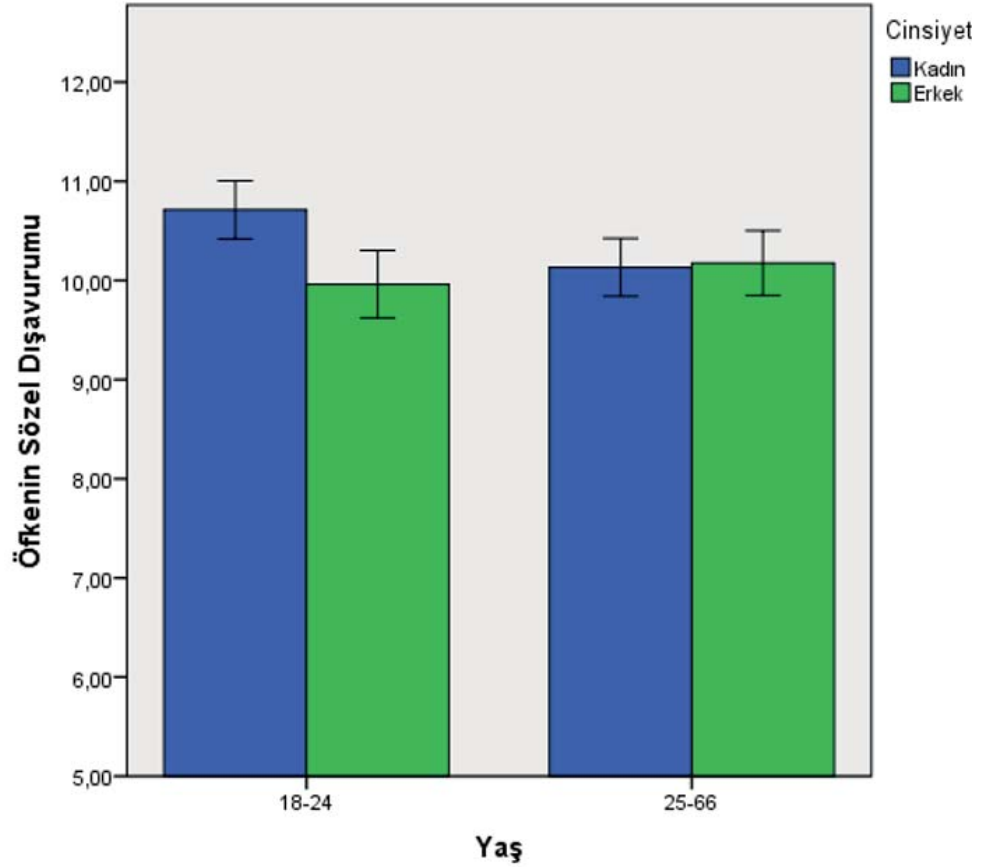
	Cinsiyet	Yaş Grubu	Frekans	Ort.	S
Saldırganca Dışavurum	Kadın	18-24	297	4,82	1,33
		25-50	226	4,47	1,04
		Toplam	523	4,67	1,22
	Erkek	18-24	159	6,26	2,13
		25-50	159	5,48	1,94
		Toplam	318	5,86	2,07
Yüze Yansıtma	Kadın	18-24	297	12,67	2,96
		25-50	226	11,63	2,99
		Toplam	523	12,21	3,02
	Erkek	18-24	159	11,57	2,65
		25-50	159	11,28	2,81
		Toplam	318	11,42	2,73
Misilleme	Kadın	18-24	297	6,18	2,06
		25-50	226	5,52	1,76
		Toplam	523	5,89	1,96
	Erkek	18-24	159	6,29	1,78
		25-50	159	5,77	1,84
		Toplam	318	6,03	1,82
Serinkanlı Dışavurum	Kadın	18-24	297	6,61	1,97
		25-50	226	6,94	1,88
		Toplam	523	6,75	1,94
	Erkek	18-24	159	7,65	2,18
		25-50	159	7,65	2,00
		Toplam	318	7,65	2,09
Sözel Dışavurum	Kadın	18-24	297	10,71	2,56
		25-50	226	10,17	2,26
		Toplam	523	10,48	2,45
	Erkek	18-24	159	9,96	2,17
		25-50	159	10,11	2,18
		Toplam	318	10,04	2,17

Ben odaklı dışavurum tarzı, mutluluğun kişinin kendi bedeni ve davranışlarındaki sözel ve sözel olmayan yansımalarını içerir; öteki odaklı dışavurum tarzında kişi, mutlu hissetmesine yol açan kişiyle ilgili olumlu ifadeler kullanmakta ve olumlu davranışlar sergilemektedir. Kadınların erkeklere kıyasla hem kendi memnuniyetlerini daha çok ifade etmeleri hem de o kişiye yönelik olumlu ifadeleri daha çok kullanmaları pozitif duygular ve cinsiyet literatürüne paralellik göstermektedir.^{12,18,31} Alexander ve Wood'a¹² göre, mutluluk ve sevgi gibi pozitif duyguların ilişkiler üzerindeki etkisi iki farklı yönden açıklanabilmektedir. Pozitif duygular bir yandan kişinin çekiciliğini, partnerinin iyi oluşunu artırarak, ilişkinin derinleşmesine yardımcı olarak ilişkileri kolaylaştırmakta ve sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Diğer yandan, pek çok toplumda kadının düşük olan statüsünün hiyerarşiyi tehdit etmeyeceğine ve güçlü olan kişilere bağlılığına işaret etmekte, gücü elinde bulunduranlarla duygusal bağlar kurulmasına yardımcı olmaktadır. Alexander ve Wood'a¹² göre kadının bakım veren rolü, pozitif duyguların sergilenmesini de beraberinde getirmektedir. Ayrıca, mutluluk dışavurumu ile ilgili elde edilen bu bulgu, Sunar⁴³ tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada 8. ve 9. sınıf öğrencilerinin belirttikleri, annelerinin babalarına kıyasla olumlu duyguları daha çok sergiledikleri bulgusuna da paralellik göstermektedir.

Kadınların erkeklere kıyasla üzüntülerini sözel olarak daha çok dile getirmeleri de literatüre paralellik göstermektedir.^{20,21,23} Üzüntünün sözel dışavurumu, DDTE'nin ölçtüğü diğer tarzlarla karşılaştırıldığında yapıcı ve pozitif bir tarz olarak tanımlanabilir. Kadınların erkeklere kıyasla üzüntülerini yüzlerine daha çok yansıtmaları, kelimelere dökülenlere beden dilinin de eşlik etmesi anlamında anlaşılabilir bir örnektir ve literatüre paralellik göstermektedir.^{17,44} Kadınların deneyimledikleri üzüntü duygusu sonrası bu duygularını erkeklere kıyasla daha çok ifade etmelerinin, duygu sosyalleştirme literatürüne de paralellik gösterdiği söylenebilir. Yapılan bir çalışmada⁴⁵, kadın yetişkin katılımcılar, çocukken üzüntü duygularını dışavurdıklarında ebeveynlerinden ilgi ve destek gördüklerini, erkek katılımcılar ise cezalandırıldıklarını belirtmişlerdir. Başka bir araştırma bulgusu⁴⁶ ise çocuğun yaşı ilerledikçe üzüntü duygusuna annenin gösterdiği duygu dışavurumunu cesaretlendirme tepkisinin arttığına, babanın bu tepkisinde ise azalma olduğuna işaret etmektedir. Erkeklerin ise üzüntü duygusunu deneyimlemeleri sonrasında saldırganca tavır sergilemeleri (örn. kendilerini üzen kişinin üzerine yürümek, vurmak, küfretmek vb.) iki duyguyu eş zamanlı, birbirinin ardılı olarak deneyimleyebileceklerine yönelik çağrışımlar sunmaktadır denilebilir. Bu bulgu, literatürün^{47,48} de işaret ettiği gibi, zayıflık olarak algılanmama adına, erkeklerin üzüntü hislerine ikincil duygu

olarak öfkenin eşlik ettiğini düşündürmektedir. Üzüntünün saldırganca tarzla dışavurumuna ilişkin düzenlenecek yeni çalışmalar, söz konusu tarzın ardında yatan dinamiklere ilişkin daha geniş bir perspektif sunacaktır.

Şekil 1. Öfkenin Sözel Dışavurumunun Cinsiyet ve Yaş Ortak Etkisine Göre Değişimi



Üzüntü dışavurumuna benzer şekilde **öfke** duygusunu da kadınların erkeklere kıyasla sözel olarak daha çok ifade etmeleri, kadınların olumsuz duygu deneyimleri sonrasında duygularını dile getirmeye daha istekli olduklarına kanıt sunmaktadır. Ayrıca öfkenin diğer dışavurum tarzları ile karşılaştırıldığında yapıcı dışavurumu olarak tanımlayabileceğimiz sözel dışavurum tarzı, kadınların problemlere daha olumlu yaklaşımları ve kendilerini ifade etme becerileri ile ilişkilidir denilebilir. Kadınların aynı zamanda öfkelerini erkeklere kıyasla yüzlerine daha çok yansıtmaları da, söylemleri ile beden dillerinin tutarlılık göstermesi ve duygularını hem sözel hem sözel olmayan yollarla ifade ediyor olmaları şeklinde değerlendirilebilir.

Erkeklerin kadınlara kıyasla öfkenin hem serinkanlı dışavurumunu hem de saldırganca dışavurumunu daha çok sergilemeleri ise bu iki dışavurum tarzı arasındaki negatif korelasyondan hareketle açıklanabilir. Tablo 2 kriter alındığında erkekler için öfkenin serinkanlı dışavurumunun, öfkenin saldırganca dışavurumu, öfkenin yüze yansıtması ve misilleme tarzları ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgudan hareket edildiğinde, erkekler için serinkanlı dışavurumun öfke kontrol çabası ya da öfkenin ifade edilmemesi olarak değerlendirilmesi mümkündür. Ayrıca kadınların sözel dışavurum puanlarının erkeklerden daha yüksek olması göz önünde bulundurulduğunda, erkeklerde öfkenin serinkanlı dışavurumunun duyguyu baskılama eğilimine işaret ettiği söylenebilir. Erkeklerin öfkelerini fiziksel anlamda saldırganca dışavurma düzeylerinin kadınlardan daha

yüksek olduğu yönündeki bulgu da literatüre⁴⁹⁻⁵¹ paralellik göstermektedir.

Her üç duygunun dışavurum tarzlarının yaşa göre yapılan karşılaştırmaları da, farklılıklara işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, yaş ilerledikçe kişilerin, mutlu hissetmelerine yol açan kişiye yönelik olumlu ifadeleri daha çok kullandıklarına işaret etmektedir. 18-24 yaş aralığındakiler ise 25-50 yaş aralığındakilere kıyasla üzüntülerini saldırganca dışavurmaya daha eğilimlidir. Ayrıca 18-24 yaş aralığındakiler öfkelerini saldırganca dışavurmaya, yüzlerine yansıtmaya ve mimsillemede bulunarak ifade etmeye de daha eğilimlidir. Yaş ilerledikçe bu dışavurum tarzlarının azalmasının psikolojik olgunlaşma, insan ilişkilerine duyarlılık ve olumsuz duyguların daha kontrol edilebilir hale gelmesi ile ilişkili olduğu söylenebilir. Nitekim, yaş ilerledikçe duyguların düzenlenebildiği, problemlere daha etkili tepkilerin verildiği ya da daha az saldırganca davranıldığı yönünde bulgular mevcuttur⁵²⁻⁵⁴ ve araştırma bulgularımız bu bağlamda literatüre paralellik göstermektedir. 18-24 yaş aralığındakilerde üzüntünün saldırganca dışavurumunun 25-50 yaş aralığındakilere kıyasla daha çok sergilenmesi ise gençlikte üzüntü ile öfke duygusunun eş zamanlı ya da birbirinin ardılı olarak deneyimlenebildiğine işaret etmektedir denilebilir. Benzer şekilde 18-24 yaş aralığındaki kadınlar, aynı yaş grubundaki erkeklerle kıyasla öfkelerini sözel olarak daha çok dışavurdıklarını ifade ederken, bu farklılığın ilerleyen yaşlarda kaybolması erkeklerin yaş almayla birlikte daha yapıcı bir tarz olarak öfkelerini ifade etmeye (kelimelere dökmeye) daha çok yönelmeleri ile açıklanabilir.

Duygu dışavurumunun yaşa dayalı farklılıklarına kanıt sunan bulgularımızın Carstensen'in Sosyo-Duygusal Seçicilik Kuramı'ndan⁵⁵ hareketle açıklanması da mümkündür. Sosyo-Duygusal Seçicilik Kuramı, duygusal hedeflere ulaşma isteğinin bebeklik ve erken çocukluk döneminde yüksek olduğunu, orta çocukluk döneminden erken yetişkinlik dönemine kadar azaldığını, orta ve ileri yetişkinlikte ise tekrar arttığını savunmaktadır. Kurama göre zaman, kişilerin gençliklerinde olduğu gibi ucu açık ve sonsuz olarak algılandığında, insanlar duygusal doyum pahasına bile olsa bilgi peşinde koşmaya daha istekli olurlar. Ancak yaş ilerledikçe yaşamlarında daha az zamanlarının kaldığını algılayan kişiler duygusal doyuma ulaşmak için daha çok zaman harcama isteği duyarlar. Bu bağlamda, bulgularımızın Sosyo-Duygusal Seçicilik Kuramı'na paralellik gösterdiğini söylemek olası görünmektedir. Bulgularımızdan hareket edildiğinde, 25-50 yaş arasındaki dönemde, 18-24 yaş zaman aralığına oranla değişimlerin ipuçlarının oluşmaya başladığı söylenebilir. İleri yetişkinlik dönemindeki kişileri de kapsayacak yeni çalışmalar, yaşamın daha sonraki dönemlerinin de önceki dönemlerden farklılık gösterip göstermediği konusunda yeni bulgular sunacaktır.

Bu çalışma mutluluk, üzüntü ve öfke duygusunu deneyimlemenin sonrasında o duyguların yaşanmasıyla ilişkili olan kişiye karşı sergilenen dışavurum tarzlarında cinsiyet ve yaşa bağlı farklılıklara ilişkin değerli bulgular sunmaktadır. Bu araştırma, ülkemizde geliştirilmiş bir ölçme aracı aracılığı ile biri olumlu (mutluluk) ikisi olumsuz (üzüntü ve öfke) üç temel duyguyu dışavurum tarzları bağlamında inceleyen ilk çalışmadır. Hem toplumsal cinsiyet hem de duygu literatürüne katkı sunan öncül çalışmalardan biri olduğu düşünülen mevcut çalışmanın, duygu dışavurumuna ilişkin geliştirilebilecek müdahale programlarında önemli bir referans kaynağı teşkil edeceği de söylenebilir.

Kısıtlılıklar

Araştırmanın söz konusu güçlülüklerinin yanı sıra sınırlılıkları da mevcuttur. Örneklem yoğunluklu olarak eğitimli katılımcılardan oluşmuştur. Bağlam göz ardı edilmiş, kişilerin özel ya da kamusal bağlamda söz konusu dışavurumlarda farklılaşıp farklılaşmadıkları analiz edilmemiş, tanıdık ya da yabancı muhatap ayrımı yapılmamıştır. Söz

konusu değerlendirmeler katılımcıların beyanatlarına dayanmaktadır. Farklılıklar, hissedilen duygunun yoğunluğuna ilişkin değildir ve gözlemciler tarafından algılanan dışavurum düzeyleri farklı sonuçlar verebilecektir. Ayrıca üzüntünün ve öfkenin saldırganca dışavurumundaki cinsiyet farklılığı hariç, bazı cinsiyet farklılıklarına ve tüm yaş farklılıklarına ilişkin etkiler küçüktür.

SONUÇ

Sonuç olarak, kadın ve erkekler arasında mutluluk, üzüntü ve öfke dışavurumlarının farklılaştığı görülmüştür. Her ne kadar aradaki fark orta düzeyde olsa da, kadınlar erkeklerle kıyasla mutlu hissetmelerine yol açan kişiye hem kendi memnuniyetlerini daha çok dile getirmekte hem de o kişiye yönelik olumlu ifadeleri daha çok kullanmaktalar. Aradaki fark küçük de olsa, kadınlar hem üzüntülerini hem de öfkelerini erkeklerle kıyasla yüzlerine daha çok yansıtmakta ve sözel olarak daha çok ifade etmekte. Cinsiyet farklılığının en bariz olduğu bulgu, üzüntü ve öfkenin saldırganca dışavurumu iken (erkekler çok daha saldırganca davranmakta); erkekler öfkenin serinkanlı dışavurumunu da kadınlardan daha çok kullandıklarını ifade etmekte.

Yaş açısından da 25-50 yaş grubundakiler 18-24 yaş grubundakilerden bazı mutluluk, üzüntü ve öfkenin dışavurum tarzları açısından farklılaşmaktalar. Yaşla ilgili bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, yaş almayla birlikte duygu dışavurum tarzlarında daha yapıcı ve olumlu yaklaşımların sergilenmeye başladığı söylenebilir.

İkili etkileşimlerde sıklıkla yaşanan minnettarlık, suçluluk, utanç, kıskançlık gibi başka pek çok duygunun dışavurumunun cinsiyet ve yaş temelinde farklılıklarına odaklanacak yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. 50 yaş üzeri katılımcılarla gerçekleştirilecek araştırmalar ise ilerleyen yaş dönemlerinde duygu dışavurum farklılıklarına ilişkin karşılaştırmalar yapmaya olanak tanıyacaktır. Üzüntü duygusunun saldırganca dışavurumunu ikincil duygular temelinde inceleyecek araştırmaların da duygu literatürüne değerli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Kennedy-Moore E, Watson JC. How and when does emotional expression help?. *Rev Gen Psychol* 2001; 5(3): 187-212.
2. Gross JJ, John OP. Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Pers Individ Differ* 1995; 19(4): 555-568.
3. Kring AM, Smith DA, Neale JM. Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *J Pers Soc Psychol* 1994; 66(5): 934-949.
4. Chervonsky E, Hunt C. Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion* 2017; 17(4): 669-683.
5. Burgin CJ, Brown LH, Royal A, Silvia PJ, Barrantes-Vidal N, Kwapił TR. Being with others and feeling happy: Emotional expressivity in everyday life. *Pers Individ Differ* 2012; 53(3): 185-190.
6. Peters BJ, Overall NC, Jamieson JP. Physiological and cognitive consequences of suppressing and expressing emotion in dyadic interactions. *Int J Psychophysiol* 2014; 94(1): 100-107.
7. Butler EA, Egloff B, Wilhelm FH, Smith NC, Erickson EA, Gross JJ. The social consequences of expressive suppression. *Emotion* 2013; 3(1): 48-67.
8. Collier G, Collier GJ. *Emotional expression* 2014; Psychology Press.
9. Keltner D, Tracy J, Sauter DA, Cordero DC, McNeil G. Expression of emotion. *Book: Handbook of Emotions*; Eds: Barrett LF, Lewis M, Haviland-Jones JM, Guilford Publications; 2016: 467-483.
10. Mikulincer M, Shaver PR. Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Pers Relatsh* 2005; 12(2): 149-168.
11. Knobloch LK, Metts S. Emotion in Relationships. *Book: The Oxford Handbook of Close Relationships*; Eds: Simpson JA, Campbell L, Oxford University Press; 2013: 281-305.

12. Alexander MG, Wood W. Women, men, and positive emotions: A social role interpretation. Book: *Gender and emotion: Social psychological perspectives*; Ed: Fischer AH, Cambridge University Press; 2000: 189-210.
13. Ekman P. Facial expressions. Book: *Handbook of cognition and emotion*; Eds: Dalglish T, Power, John Wiley & Sons Ltd.; 1999: 301-320.
14. Lerner H. *Öfke Dansı*. Çev: Gül S. Varlık Yayınları, 1985.
15. King LA, Emmons RA. Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *J Pers Soc Psychol* 1990; 58(5): 864-877.
16. Kring AM, Gordon AH. Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *J Pers Soc Psychol* 1998; 74(3): 686-703.
17. Hall JA, Carter JD, Horgan, T. Gender differences in nonverbal communication of emotion. Book: *Gender and emotion: Social psychological perspectives*; Ed: Fischer AH, Cambridge University Press; 2000: 97-117.
18. LaFrance M, Hecht MA, Paluck EL. The contingent smile: a meta-analysis of sex differences in smiling. *Psychol Bull* 2003; 129(2): 305-334.
19. LaFrance M, Hecht MA. Gender and smiling: A meta-analysis. Book: *Gender and emotion: Social psychological perspectives*; Ed: Fischer AH, Cambridge University Press; 2000: 118-142.
20. Fivush, R, Buckner JP. Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse. Book: *Gender and emotion: Social psychological perspectives*; Ed: Fischer AH, Cambridge University Press; 2000: 232-253.
21. Perry-Parrish C, Zeman J. Relations among sadness regulation, peer acceptance, and social functioning in early adolescence: The role of gender. *Soc Dev* 2011; 20(1): 135-153.
22. Santiago-Menendez M, Campbell A. Sadness and anger: Boys, girls, and crying in adolescence. *Psychol Men Masc* 2013; 14(4): 400-410.
23. Hess U, Senécal S, Kirouac G, Herrera P, Philippot P, Kleck RE. Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions. *Cogn Emot* 2000; 14(5): 609-642.
24. Vingerhoets AJJM, Scheirs J. Sex differences in crying: Empirical findings and possible explanations. Book: *Gender and emotion: Social psychological perspectives*; Ed: Fischer AH, Cambridge University Press; 2000: 143-165.
25. Allen JG, Haccoun DM. Sex differences in emotionality: A multidimensional approach. *Hum Relat* 1976; 29(8): 711-722.
26. Birnbaum DW, Croll WL. The etiology of children's stereotypes about sex differences in emotionality. *Sex Roles* 1984; 10(9-10): 677-691.
27. Chaplin TM. Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emot Rev* 2015; 7(1): 14-21.
28. Deffenbacher JL, Oetting ER, Lynch RS, Morris CD. The expression of anger and its consequences. *Behav Res Ther* 1996; 34(7): 575-590.
29. Kopper BA, Epperson DL. The experience and expression of anger: Relationships with gender, gender role socialization, depression, and mental health functioning. *J Couns Psychol* 1996; 43: 158-165.
30. Timmers M, Fischer AH, Manstead AS. Gender differences in motives for regulating emotions. *Pers Soc Psychol Bull* 1998; 24(9): 974-985.
31. Else-Quest NM, Hyde JS, Goldsmith HH, Van Hulle CA. Gender differences in temperament: a meta-analysis. *Psychol Bull* 2006; 132(1): 33-72.
32. Chaplin TM, Aldao A. Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychol Bull* 2013; 139(4): 735-765.
33. Rohr MK, Wieck C, Kunzmann U. Age differences in positive feelings and their expression. *Psychol Aging* 2017; 32(7): 608-620.
34. Boratav HB, Sunar D, Ataca B. Duyguları Sergileme Kuralları ve Bağlamsal Belirleyicileri: Türkiye'de Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Bir Araştırma. *Türk Psikol Derg* 2011; 26(68): 102-103.
35. Akan ŞT, Barışkin E. Kültür ve Cinsiyet Bağlamında Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Ölçütleri. *Türk Psikiyatri Derg* 2017; 28(1): 43-50.
36. Yalçın SB, Hamarta E. Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi. *OPUS-Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi* 2013; 3(4): 36-82.
37. Oktuğ Z. Gender Differences in Internet Addiction and Tendency to Express Emotions. *Online Journal of Counseling and Education* 2012; 1(4): 39-54.
38. Trierweiler LI, Eid M, Lischetz T. The structure of emotional expressivity: Each emotion counts. *J Pers Soc Psychol* 2002; 82: 1023-1040.
39. Oatley K, Johnson-Laird PN. Basic emotions in social relationships, reasoning, and psychological illnesses. *Emot Rev* 2011; 4: 424-433.
40. Arnett JJ. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol* 2000; 55(5): 469-480.
41. Araz A, Erkuş A. Duygu dışavurum tarzlarının kavramsallaştırılması ve ölçümü: Bir envanter geliştirme çalışması. *Türk Psikol Derg* 2014; 29(74): 50-61.
42. Field A. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics, 4th Edition* 2013; London: SAGE.
43. Sunar D. Mothers' and fathers' child rearing practices and self esteem in three generations of urban Turkish families. Book: *Perspectives on human development, family and culture*; Eds: Bekman S, Aksu-Koc A; Cambridge University Press; 2009: 126-139.
44. LaFrance M, Vial AC. Gender and nonverbal behavior. Book: *APA Handbook of Nonverbal Communication*; Eds: Matsumoto D, Frank MG, Hwang HS; American Psychological Association; 2016: 139-161.
45. Garside RB, Klimes-Dougan B. Socialization of discrete negative emotions: Gender differences and links with psychological distress. *Sex Roles* 2002; 47(3-4): 115-128.
46. Cassano M, Perry-Parrish C, Zeman J. Influence of gender on parental socialization of children's sadness regulation. *Soc Dev* 2007; 16(2): 210-231.
47. Dilekler İ, Törenli Z, Selvi K. Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 2014; 1(3): 44-59.
48. Greenberg LS. Emotion-focused therapy. *Clin Psychol Psychother* 2004; 11: 3-16.
49. Björkquist K. Gender differences in aggression. *Curr Opin Psychol* 2017; 19: 39-42.
50. Eagly AH, Steffen VJ. Gender and aggressive behavior: a meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychol Bull* 1986; 100(3): 309-330.
51. Hyde JS. Gender similarities and differences. *Ann Rev Psychol* 2014; 65: 373-398.
52. Gross JJ, Carstensen LL, Pasupathi M, Tsai J, Skorpen CG, Hsu AYC. Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychol Aging* 1997; 12: 590-599.
53. Orgeta V. Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging Ment Health* 2009; 13(6): 818-826.
54. Phillips LH, Henry JD, Hosie JA, Milne AB. Age, anger regulation and well-being. *Aging Ment Health* 2006; 10(3): 250-256.
55. Santrock JW. *Yaşam Boyu Gelişim* 2017. Ed. Yüksel G; Nobel Akademik Yayıncılık.