

Ayşe Hazal Dündar

<https://orcid.org/0000-0001-8974-9680>

Uşak Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Uşak / TÜRKİYE

ROR Id: <https://ror.org/05es91y67>

Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duyguları Tanıma ve Duyguların İfadesinin Rolü

The Role of Emotion Identification and Emotion Expression in the Relationship between Masculine Gender Role Stress and Psychological Well-Being

ÖZET

Toplumsal cinsiyet, biyolojik farklılıkların ötesinde toplumun kadın ve erkek cinsiyetlerine yüklediği rol ve sorumlulukları ifade etmektedir. Erkek ve kadın arasındaki bu rol ayrımı, birtakım stereotipik beklentileri ortaya çıkartmaktadır. Kadından beklenen daha nazik ve kibar olması, pasif ve yardım sever olmasıdır. Toplum tarafından ideal erkek özellikleri ise çoğunlukla güçlü olma, hâkimiyet sahibi olma, fail olma, duygusallıktan ve kadınlık ile bağlantılı özelliklerden uzak olma ile ilişkilendirilmektedir. Tüm bu beklentiler ve bu beklentileri karşılamama durumu ise bireyler üzerinde baskı oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalar, erkek toplumsal cinsiyet rolü stresinin erkeklerde görülen çeşitli ruhsal bozukluklar ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın amacı, erkek toplumsal cinsiyet rolü stresinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ve bu etkide duyguları tanıma ve duyguların ifadesinin aracı rolünü değerlendirmektir. Araştırmanın örneklemini 18 yaş üzeri, 236 erkek katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verisi "Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği", "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği", "Perth Aleksitimi Ölçeği" ve "Sosyo-Demografik Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Sonuçlar, erkeklerdeki toplumsal cinsiyet rolü stresi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve bu ilişkide duyguları tanıma, duygu ifade zorluğu ve dışa vuruk düşünme düzeyinin aracılık rolü olduğunu göstermektedir. Toplumun farklı cinsiyet rollerine yönelik beklentileri, bireyler üzerinde stres oluşturabilmekte ve bu stres düzeyi bireylerin duyguya yönelik dikkat süreçlerini, duygularını tanıma ve ifade etme şeklini etkileyebilir. Tüm bu süreçler ise bireyin iyi oluş hali üzerinde olumsuz etki gösterebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi, Psikolojik İyi Oluş, Aleksitimi, Duyguları Tanıma, Duyguların İfadesi.

ABSTRACT

Beyond biological differences, gender refers to the roles and responsibilities that society assigns to men and women. This role distinction between men and women reveals some stereotypical expectations. Women are expected to be more gentle and polite, passive and helpful. On the other hand, society's ideal male characteristics are mostly associated with being strong, having dominance, being a perpetrator, and being away from emotionality and characteristics associated with femininity. All these expectations and failure to fulfill these expectations create pressure on individuals. Studies show that masculine gender role stress is associated with various mental disorders in men. The aim of this study is to evaluate the effect of masculine gender role stress on psychological well-being and the mediating role of emotion identification and expression of emotions in this effect. The sample of the study consisted of 236 male participants over the age of 18. The research data were collected with the "Masculine Gender Role Stress Scale", "Psychological Well-being Scale", "Perth Alexithymia Scale" and "Socio-Demographic Information Form". The results show that there is a negative relationship between gender role stress and psychological well-being in men and that the level of emotion identification, difficulty in emotion expression and general externally orientated thinking have a mediating role in this relationship. Society's expectations for different gender roles can create stress on individuals, and this stress level can affect individuals' attention processes towards emotions and the way they identify and express their emotions. All these processes may have a negative effect on the well-being of the individual.

Keywords: Gender Role Stress, Psychological Well-Being, Alexithymia, Emotion Identification, Emotion Expression.

1. GİRİŞ

Cinsiyet, bireyin genetik, fizyolojik ve biyolojik özelliklerini ortaya koyduğu kadın ya da erkek olarak tanımlanmasını içeren bir kavramken toplumsal cinsiyet, kadın ve erkek cinsiyetlerine sosyal olarak yüklenen rol ve sorumlulukları ifade eder (Dökmen, 2004; Sancar, 2009). Toplumsal cinsiyet kavramı, toplum tarafından kadın ve erkeğin nasıl görünmesi ya da nasıl davranması gerektiğine yönelik beklentiler ile ilgilidir. Bu beklentiler beraberinde farklı rol ve roller ile ilişkili gereklilikleri meydana getirmektedir. Dünyanın birçok bölgesinde erkeğe yönelik daha istenir, daha güçlü bir benliği yansıtan kalıp yargılar kendini gösterirken, kadınlara ilişkin kalıp yargılar daha zayıf bir benlik yapısını yansıtan değerlendirmeleri içermektedir. Howson (2006), ideal erkekliği hegemonik erkeklik olarak tanımlamaktadır. Bu geleneksel/hegemonik erkeklik, otorite, güç, hâkimiyet, duygusallıktan uzak olma, yarışmacı, iş-güç sahibi olma, saldırganlık, kadınsı olan her şeyden uzak olma ile ilişkilidir (Sancar, 2016; Thompson ve Pleck, 1986). Kadınlara ilişkin kalıp yargılar ise daha bağımlı, pasif ve duygusal olma yönünde bir içeriğe sahiptir. Toplum tarafından bireylerden bu rollere uygun davranması beklenirken rollerden farklı tutum ve davranışlar çeşitli bedelleri beraberinde getirmektedir. Bu olumsuz tutumlardan yalnızca kadınlar değil erkekler de etkilenmektedir (Bhasin, 1997). Toplumsal cinsiyet rollerine bağlı gereklilikler ve bu gerekliliklerin yerine getirilememesi durumu hem kadın hem de erkekler için strese neden olmaktadır. Bu stres, toplumsal cinsiyet rolü stresi olarak tanımlanmaktadır. Artan erkek toplumsal cinsiyet rolü stresinin, artan kaygı, sigara ve alkol kullanımı, dürtüsel davranışlarla ilişkili olduğu görülmektedir (Eisler vd., 1988; McDermott vd., 2010; Türkoğlu, 2013). Tüm bu faktörler ise bireylerin psikolojik iyi oluş durumu üzerinde etkilidir.

Psikolojik iyi oluş, sadece mutlu olma halinin ötesinde bireylerin ilişkilerinden, yaşamından, kendini gerçekleştirme halinden, yaşamın genel olarak çeşitli alanlarından memnun olma halini yansıtmaktadır (Ryff ve Singer, 2008; Özmete, 2016). Yapılan çalışmalar toplumsal cinsiyet tutum ve stresinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin farklı düzeylerde olumsuz etkisinin olduğunu göstermektedir (Palas Karaca ve Çubukçu Aksu, 2020; Ilgaz, 2020).

Aynı zamanda artan toplumsal cinsiyet rolü stresinin, azalan yardım isteme davranışı ve kendini ifade etme düzeyi ile de ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Eisler ve Skidmore, 1987; Sauer, 1992). Duygularını açığa vurmanın erkekler için stres verici durumlar arasında yer aldığı görülmektedir (Eisler ve Skidmore, 1987). Nitekim bazı çalışmalara ait bulgular, erkeklerin kadınlara kıyasla duygularını tanımakta ve ifade etmekte daha fazla zorluk yaşadığını göstermektedir (Yıldız ve Güllü, 2019).

Duyguları tanıma, onları fark etme, duyguları birbirinden ayırt etme ve ifade etmede yaşanan güçlük aleksitimi olarak tanımlanmaktadır (Taylor, 1984). Duyguların tanıma sosyal uyum ve diğerleri anlamaya yönelik empatik deneyimler için önemlidir (Gery vd., 2009). Duygusal tepkiler ise davranışlarımızı düzenlemede etkilidir (Batty ve Taylor, 2003). Bireyin kendini tanımasında, diğerleriyle olan ilişkisinde ve sosyal uyumunda önemli olan duygular ve onların ifadesi bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde etkilidir (Schwartz ve Kline, 1995). Yapılan çalışmalar, bireylerin deneyimlediği duyguları anlaması, tanımlaması ve bunları ifade etmesinin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermektedir (King ve Emmons, 1990; Katz ve Campbell, 1994; Pennebaker, 1995). Duyguların ifade edilmesi, psikolojik iyi oluş ile olumlu ilişkiye sahiptir (Flannery, 1993; Novick Kline vd., 2005). Artan aleksitiminin ise artan stres, kaygı düzeyi, depresyon düzeyi, duygusal tükenmişlik ve alkol kullanım bozuklukları ile ilişkili olabileceği bulunmuştur. (Honkalampi vd., 2000; Obeid vd., 2019).

Bu çalışmanın amacı, erkeklerdeki toplumsal cinsiyet rolü stresinin, aleksitimi ve psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı ise cinsiyet rolü stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu tanıma ve duygu ifade zorluğu, dışa vuruk düşünme düzeyinin aracı etkisinin değerlendirilmesidir.

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Çalışma, Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan 236 erkek katılımcıdan elde edilen veriler ile yürütülmüştür. Çalışmaya katılan erkek bireylerin yaşı 18 ile 60 arasında değişmekte olup örneklemin yaş ortalaması $M= 35,73$ ($SS=9,43$)'tür. Katılımcıların eğitim ve çalışma durumu, gelir düzeyi ve medeni durumlarına ait bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Özellik	Gruplar	n	%
Eğitim Düzeyi (Mezun Olunan Okul)	Okur-yazar	2	0,8
	İlkokul	6	2,5
	Lise	28	11,9
	Üniversite	162	68,6
	Lisansüstü	38	16,1
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	26	11
	Çalışıyor	206	87,3
	Emekli	4	1,7
Gelir Düzeyi	Alt	12	5,1
	Alt-orta	30	12,7
	Orta	126	53,4
	Orta-üst	58	24,6
	Üst	10	4,2
Medeni Durum	Bekâr	104	44,1
	Evli	132	55,9

2.2. Araştırma Modeli

İlişkisel tarama modeli kullanılan araştırmada, erkeklerin toplumsal cinsiyet rolü stresi ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkide duyguları tanıma ve ifade zorluğu, duygu dışı vuruk düşünmenin aracılık etkisi incelenmektedir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak birden fazla değişkenin ortak etkisi ile var olan değişimi ve bu değişimin düzeyini değerlendirmek hedeflenmektedir (Karasar, 2009).

2.3. İşlem

Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının kullanımı öncesi, ölçeklerin sahiplerinden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın etik kurul izni Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan (No: 31906847/050.04.04-10, Tarih: 23/03/2024) alınmıştır. Katılımcıların araştırmaya katılımı çevrimiçi anket aracılığı ile gerçekleşmiştir. Çalışmaya katılan bireyler, uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Katılımcılara araştırmaya dair bilgiler sunulmuş, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireyler ile çalışmaya devam edilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form katılımcıların yaş, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, çalışma yaşamı gibi sosyo-demografik durumları hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

2.4.2. Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği

Toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili gerekliliklerin yerine getirilmesi durumunun erkekler üzerinde yarattığı stresi değerlendirmeyi amaçlayan ölçek, Bayar ve meslektaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. 27 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi öz bildirim ölçeğidir. Ölçekten alınan yüksek puanların, yüksek stres düzeyini ifade ettiği bildirilmiştir. Ölçeğe ait iç tutarlık katsayısı ,90, test tekrar test sonucu korelasyon değeri ise ,91'dir.

2.4.3. Perth Aleksitimi Ölçeği

Preece ve meslektaşlarının (2018), geliştirdiği ölçek 24 maddeden oluşmakta olup yedili Likert tipi değerlendirmeye sahiptir. Ölçek 'Negatif Duyguları Tanıma Zorluğu(N-DTZ)', 'Pozitif Duyguları Tanıma Zorluğu(P-DTZ)', 'Negatif Duyguları İfade Zorluğu(N-DİZ), 'Pozitif Duyguları İfade Zorluğu (P-DİZ)' ve 'Genel Dışa Vuruk Düşünme(G-DVD)' alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Bilge ve Bilge tarafından (2020) yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucu beş faktörlü yapının desteklendiği ve modelin uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirtilmiştir. Ölçeğe ait geçerlik ve güvenilirlik analizlerine ilişkin bulguların güçlü psikometrik özellikler gösterdiği belirtilmiştir. Ölçek toplam puanın Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ,96, alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayılarının ise ,85-.90 arasında olduğu görülmektedir.

2.4.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve meslektaşları (2009) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek sekiz maddeden oluşmakta olup 7'li Likert tipi değerlendirmeye sahiptir. Ölçeğin madde faktör

yükleri ,61 ile ,77 arasında değişmektedir. Ölçeğe ait Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ,87 olarak bildirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Verilere ait analizler IBM SPSS ve IBM SPSS Process Makro paket programı ile yapılmıştır. Değişkenlere ait normallik analizleri basıklık, çarpıklık katsayıları ve grafiklerden yararlanılarak değerlendirilmiştir. Korelasyon değerleri, Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları ile incelenmiştir. Değişkenlere ait aracılık etkisinin incelenmesi için oluşturulan modeller ise SPSS PROCESS ile analiz edilmiştir.

3. BULGULAR

Hipotezlerin test edilmesinden önce gerekli ön analizler yapılmıştır. Verilerin normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Tablo 2’de değişkenlere dair basıklık ve çarpıklık katsayıları, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
ETCRSÖ	74,02	26,45	,347	-,446
PAÖ-Toplam	75,00	27,10	,275	-,646
Genel Dışa Vuruk Düşünme	26,44	9,64	,231	-,733
Genel Duyguları Tanıma Zorluğu	22,07	9,12	,614	-,194
Genel Duyguları İfade Zorluğu	26,49	11,39	,304	-,791
PİÖÖ	41,16	8,53	-,985	,922

ETCRSÖ: Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği; PAÖ-Toplam: Perth Aleksitimi Ölçeği Toplam Puan; PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Normallik varsayımının değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması durumunda sağlandığı kabul edilmektedir (Çokluk vd., 2012). Tablo 2’de yer alan değerler incelendiğinde değişkenlere ait çarpıklık değerlerinin ,275 ile -,985; basıklık değerlerinin ise -,194 ile ,922 arasında yer aldığı görülmektedir. Bu nedenle, normallik varsayımının sağlandığı düşünülebilir. Bir sonraki adımda değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayılarının hesaplanması ile birlikte değerlendirilmiştir. Değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları Tablo 3 ve Tablo 4’te gösterilmektedir.

Tablo 3. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Değerleri

	PAÖ-Toplam	PİÖÖ
ETCRSÖ	.23**	-,16*
PAÖ-Toplam	-	-,46**

ETCRSÖ: Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği; PAÖ-Toplam: Perth Aleksitimi Ölçeği Toplam Puan; PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
** p<0.001

Tablo 3 sonuçlarına göre erkeklerin toplumsal cinsiyet rolü stresi arttıkça, aleksitimi düzeyi artmaktadır. Bu ilişki pozitif yönlü, küçük orta düzeyde ve anlamlıdır. Erkeklerin toplumsal cinsiyet rolü stresi arttıkça psikolojik iyi oluş puanları ise azalmaktadır. Negatif yönlü bu ilişki küçük orta düzeyde ve anlamlıdır. Aleksitimi puanları arttıkça psikolojik iyi oluş puanlarının azaldığı görülmektedir. Söz konusu ilişki negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlıdır.

Tablo 4. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Değerleri

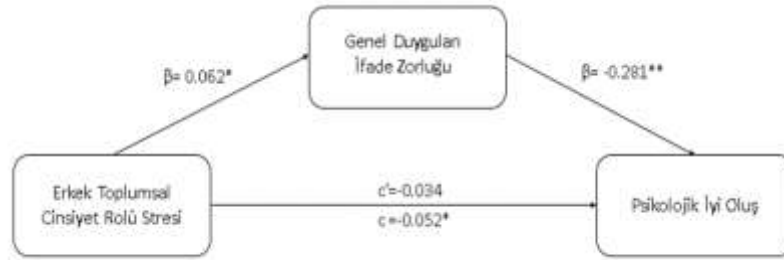
PAÖ- Alt Boyutları	ETCRSÖ	PİÖÖ
Genel Dışa Vuruk Düşünme	.22*	-,43**
Genel Duyguları Tanıma Zorluğu	.26**	-,42**
Genel Duyguları İfade Zorluğu	.14*	-,39**

ETCRSÖ: Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği; PAÖ-Toplam: Perth Aleksitimi Ölçeği; PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
*p<0.05; ** p<0.001

Tablo 4’te Perth Aleksitimi Ölçeği alt boyutlarının, Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişki katsayıları gösterilmiştir. Sonuçlara göre, genel dışa vuruk düşünme ile erkek toplumsal cinsiyet rolü stresi arasındaki ilişki orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlıdır, psikolojik iyi oluş ile ilişkisi negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlıdır. Genel duyguları tanıma zorluğu ile erkek toplumsal cinsiyet rolü stresi arasındaki ilişki incelendiğinde bu ilişkinin orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı olduğu görülürken, psikolojik iyi oluş ile ilişkisi orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlıdır. Genel duyguları ifade zorluğu ile erkek toplumsal cinsiyet rolü stresi arasındaki ilişki küçük-orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı, psikolojik iyi oluş ile ilişkisi orta düzeyde, negatif yönlü ve anlamlıdır.

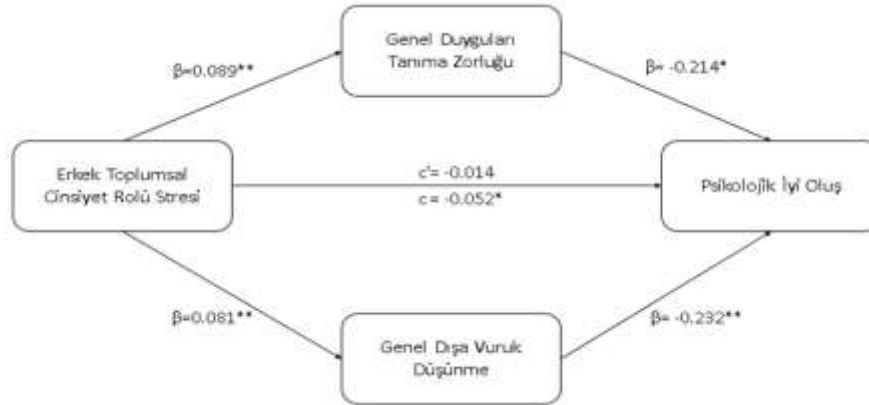
Ön analiz ve korelasyon analizleri sonrası aracılık analizleri yapılmıştır. İlk model erkek toplumsal cinsiyet rolü stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide genel duygu ifade zorluğunun aracılık etkisini değerlendirmektedir. 5000 bootstrap örnekleme ve %95 güven aralığı belirlenerek, PROCESS Model 4 kullanılarak analiz gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2022).

Yapılan analiz sonuçlarına göre, erkek toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi ($\beta=-0.034$, $p=0.080$) negatif yönde, anlamlı düzeyde değildir. Erkek toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyinin, genel duygu ifade zorluğu üzerinde pozitif yönde ($\beta=0.062$, $p<0.05$), genel duygu ifade zorluğunun psikolojik iyi oluş üzerinde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur ($\beta=-0.281$, $p<0.001$). Erkek toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde genel duygu ifade zorluğu aracılığıyla da anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir ($\beta=-0.052$, $p<0.05$). Analiz sonucunda toplam etki değerinin $\beta=-0.052$, doğrudan etki değerinin $\beta=-0.034$ olduğu bulunmuştur. Toplam dolaylı etki değerinin ise $\beta=-0.18$ olduğu ve güven aralığının sıfırı (0) kapsamadığı görülmektedir. Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde, genel duyguları ifade zorluğu, erkek toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında aracılık rolüne sahip olduğu söylenebilir (Şekil 1).



Şekil 1. Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Düzeyi ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Genel Duygu İfade Zorluğunun Aracılık Rolü

Araştırmanın bir diğer sorusu erkek toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyi psikolojik iyi oluşu genel duygu tanıma zorluğu ve genel dışa vuruk düşünme vasıtasıyla dolaylı ve eş zamanlı olarak etkileyip etkilemediğinin cevabını aramaktadır. Bu doğrultuda 5000 bootstrap örnekleme ve %95 güven aralığı belirlenerek PROCESS Model 4 ile bu sorunun yanıtı değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucu elde edilen değerler Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Paralel Aracılık Etki Analizi Sonucu

Şekil 2’de gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde, erkek toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyinin genel duygu tanıma zorluğu aracılığı ile psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=-.02$; GA [-.037, -.004]); erkek toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyinin genel dışa vuruk düşünme aracılığı ile psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi de istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=-.02$; GA [.040,-.003]). Her iki Bootstrap güven aralığının sıfırı (0) kapsamadığı görülmektedir. Tüm sonuçlar değerlendirildiğinde genel duygu tanıma zorluğu ve genel dışa vuruk düşünmenin erkek toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye eş zamanlı aracılık ettiği söylenebilir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, erkek toplumsal cinsiyet rolü stresi ile erkeklerdeki psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendirmektedir. Bunun yanı sıra toplumsal cinsiyet rolü stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aleksitiminin alt boyutları olan duygu tanıma ve duygu ifade zorluğu, dışa vuruk düşünme düzeyinin aracılık rolleri incelenmiştir.

Çalışma bulguları, artan erkek toplumsal cinsiyet rolü stresinin artan dışa vuruk düşünme, duygu tanıma zorluğu ve duygu ifade zorluğu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte artan erkek toplumsal cinsiyet rolü stresi azalan psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Aleksitiminin alt boyutu olan dışa vuruk düşünme, duygu tanıma zorluğu ve duygu ifade zorluğu ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgular ilgili araştırma sonuçları tarafından desteklenmektedir. Toplumun kadın ve erkek cinsiyet rollerine yönelik beklentileri ve bireylerin sürekli olarak bu beklentileri gerçekleştirme çabası ya da toplum beklentilerinden farklı tutum ve davranışlar birey üzerinde strese neden olabilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolü stresi olarak tanımlanan bu stres, erkeklerdeki yüksek kaygı, şiddet, alkol ve sigara kullanımı gibi olumsuz ruh sağlığı çıktılarıyla ilişkili bulunmaktadır (Eisler vd., 1988; McDermott vd., 2010; Türkoğlu, 2013). Toplumun erkek cinsiyetine yönelik beklentilerinin neler olduğu incelendiğinde ise çoğunlukla duygularını gizleme ve duygusallıktan uzak olma yönünde beklentilerin olduğu görülmektedir. Kadından beklenen daha duygusal, hassas, nazik olması iken erkekte beklenen mantıklı, güçlü ve cesur olmasıdır (Fischer ve Manstead, 2008; Kavuncu, 1987). Tüm bunlar erkeklerin duygularını tanıma ve duygularını ifade etmesini engelleyen, bir diğerinin duygusunu anlamayı güçleştiren faktörler olabilmektedir. Bununla birlikte duygu tanımadaki güçlük ve duyguları ifade etmede yaşanan zorlukların ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Güleç vd., 2004; Kirmayer ve Robbins, 1993). Bireylerdeki artan aleksitimi ile artan depresif belirtilerin (Honkalampi vd., 2000), stres düzeyinin, alkol kullanım bozukluğunun, kaygının (Obeid vd., 2019) ve somatik yakınmaların (Bagby vd., 1994) anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Bir sonraki adımda erkek toplumsal cinsiyet rolü stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu tanıma ve duygu ifade zorluğu, dışa vuruk düşünmenin rolü iki farklı model ile incelenmiştir. İlk model duygu ifade zorluğunun aracı rolünü ele almaktadır. Modele ait bulgular, erkek toplumsal cinsiyet rolü stresinin genel duygu ifade zorluğu aracılığı ile psikolojik iyi oluşu etkilediğini göstermektedir. Bu da erkek toplumsal cinsiyet rolü stresinin artan duygu ifade zorluğu, artan duygu ifade zorluğunun ise azalan psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir ilişki gösterdiğini desteklemektedir. İkinci model ise toplumsal cinsiyet rolü stresinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde genel duygu tanıma zorluğu ve genel dışa vuruk düşünmenin eş zamanlı aracı etkisinin olduğunu göstermektedir. Tüm bu sonuçlar, toplumun duygular ve duyguların ifadesine yönelik erkeklerden beklentisinin ve bu tüm beklentilerin beraberinde gelen stresin, erkeklerin duygu tanıma, duyguyu ifade etme ve duyguya yönelik dikkat süreçlerini olumsuz yönde etkilediğini ve bu olumsuz etkinin de erkeklerdeki psikolojik iyi oluşu azalttığına işaret etmektedir.

Toplumsal cinsiyete yönelik kalıp yargıların sadece kadınların değil aynı zamanda erkeklerin iyi oluş hali üzerinde de olumsuz etkisi olduğu görülmektedir. Toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik atılan adımların yalnızca kadınların değil erkeklerin de lehine işleyen bir süreç olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma erkeklerin psikolojik iyi oluş haline etki eden faktörleri açıklaması ve söz konusu değişkenleri bir arada değerlendirmesi yönüyle ilgili çalışma bulgularına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmanın katılımcı sayısının kısıtlı olması ve farklı kültürler arasındaki karşılaştırma ve değerlendirmeyi kapsamaması sınırlılık yaratmaktadır. Gelecekteki çalışmaların daha büyük örneklerle ve kültürlerarası bir çalışma kapsamında yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 33-40.
- Batty, M., & Taylor, M. J. (2003). Early processing of the six basic facial emotional expressions. *Cognitive brain research*, 17(3), 613-620.
- Bayar, Ö., Haskan Avcı, Ö. & Koç, M. (2018). Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği'nin (ETCRSÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 57-76.
- Bhasin, K. (1997). Gender workshops with men: experiences and reflections. *Gender & Development*, 5(2), 55-61.
- Bilge, Y. ve Bilge, Y. (2020). Aleksitiminin Dikkat-Değerlendirme Modelinin ölçümü: Perth Aleksitimi Ölçeğinin Türkçe psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(Ek 2), 71-79.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (Vol. 2). Pegem akademi.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., and Oishi S. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series*, 39. Doi: 10.1007/978-90-481-2354-4 12
- Dökmen, Z. (2004). *Toplumsal Cinsiyet, Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. Sistem Yayıncılık.
- Eisler, R. M., & Skidmore, J. R. (1987). Masculine gender role stress: Scale development and component factors in the appraisal of stressful situations. *Behavior Modification*, 11(2), 123–136.
- Eisler, R.M., Skidmore, J.R., & Ward, CM. (1988). Masculine Gender-Role Stress: Predictor of Anger, Anxiety, and Health Risk Behaviors. *Journal of Personality Assessment*, 52, 133-141.
- Fischer, A. H., & Manstead, A. S. (2008). *Functions of emotion from an organizational perspective. Research companion to emotion in organizations*. Cheltenham, UK.
- Flannery, D. J. (1993) Affective expression and emotion in early adolescence: An introduction. *Journal of Early Adolescence*, 13(4), 356-360.
- Gery, I., Miljkovitch, R., Berthoz, S., & Soussignan, R. (2009). Empathy and recognition of facial expressions of emotion in sex offenders, non-sex offenders and normal controls. *Psychiatry research*, 165(3), 252-262.
- Güleç, H., Sayar, K., Topbaş, M., Karkucak, M., & Ak, İ. (2004). Fibromiyalji sendromu olan kadınlarda aleksitimi ve öfke. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(3), 191-198.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3. Baskı). Guilford publications.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J., & Viinamäki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of psychosomatic research*, 48(1), 99-104.
- Howson, R. (2006). *Challenging hegemonic masculinity*. Routledge.
- İlgaz, H. H. (2020). *Yetişkinlerde umudu yordamada toplumsal cinsiyet rolleri ve öznel iyi oluşun etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. (643633), SB Enstitüsü, Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım
- Katz, I. M. and Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and wellbeing: Nomothetic and ideographic tests of the stress buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 513–524.
- Kavuncu, N. (1987). Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'nin Türk toplumuna uyarlama çalışması [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- King, L. A. and Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.

- Kirmayer, L. J., & Robbins, J. M. (1993). Cognitive and social correlates of the Toronto Alexithymia Scale. *Psychosomatics*, 34(1), 41-52.
- McDermott, M. J., Tull, M. T., Soenke, M., Jakupcak, M., & Gratz, K. L. (2010). Masculine Gender Role Stress and Posttraumatic Stress Disorder Symptom Severity Among Inpatient Male Crack/ Cocaine Users. *Psychology of Men & Masculinity*, 11, 225-232.
- Novick-Kline, P., Turk, C. L., Mennin, D. S., Hoyt, E. A., & Gallagher, C. L. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorders*, 19, 557-572.
- Obeid, S., Akel, M., Haddad, C., Fares, K., Sacre, H., Salameh, P., & Hallit, S. (2019). Factors associated with alexithymia among the Lebanese population: results of a cross-sectional study. *BMC psychology*, 7, 1-10.
- Özmete, E. (2016). Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması. *Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 78, 361-391.
- Palas Karaca, P. & Çubukçu Aksu S. (2020). Sağlık hizmetleri öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 91-100.
- Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. J W Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Preece, D., Becerra, R., Robinson, K., Dandy, J. & Allan, A. (2018). The psychometric assessment of alexithymia: Development and validation of the Perth Alexithymia Questionnaire. *Pers Individ Differ* 2018; 132, 32-44.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sancar, S. (2009). *İmkânsız iktidar: Ailede, piyasada ve sokakta erkekler*. Metis Yayınları.
- Sancar, S. (2016). Türk modernleşmesinin cinsiyeti: Erkekler devlet, kadınlar aile kurar. *A Journal of Identity and Culture*, 5, 116-120.
- Sauer, M.K. (1992). *The Role Of Masculine Gender Role Stress in Expressivity and Social Support Network Factors* [Unpublished doctoral dissertation]. Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, VA.
- Schwartz, G. E., & Kline, J. P. (1995). Emotion, Disclosure, & Health. J. W. Pennebaker (Ed.), *Repression, emotional disclosure, and health: Theoretical, empirical, and clinical considerations (s. 181-185)*. American Psychological Association
- Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: Concept, measurement and implications for treatment. *Amer. J. Psychiat.*, 141, 725-732.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Thompson, E. H. & Pleck, J. H. (1986). The Structure of Male Role Norms. *American Behavioral Scientists*, 29, 531-543.
- Türkoğlu, B. (2013). *Violence as a way of reconstructing manhood: The role of threatened manhood and masculine ideology on violence against women* [Unpublished Thesis]. Middle East Technical University, the Graduate School of Social Sciences.
- Yıldız, B., & Güllü, A. (2019). Duygu Düzenleme Süreçleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 201-217.