T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NARSİSİZM, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, KAYGI VE ÖZ SAYGININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH YOLUYLA BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ

ŞEYMA NUR GÜLTEKİN
21736015

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. CEYMİ DOENYAS

2024

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NARSİSİZM, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, KAYGI VE ÖZ SAYGININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH YOLUYLA BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ

ŞEYMA NUR GÜLTEKİN
21736015
ORCID NO: 0009-0003-7263-7537

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. CEYMİ DOENYAS

MAYIS 2024

Şeyma Nur GÜLTEKİN tarafından hazırlanan "Narsisizm, Psikolojik İyi Oluş, Kaygı ve Öz Saygının Üniversite Öğrencilerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkma Davranışı ile İlişkisi" başlıklı çalışma, **06/06/2024** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Doç. Dr. Ceymi Doenyas	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Prof. Dr. Ali Eryılmaz	……
Dr. Öğr. Üye. Ahmet Sapancı	……

ÖZET

NARSİSİZM, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, KAYGI VE ÖZ SAYGININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH YOLUYLA BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİ

Mizah, hayat kalitesine ve iyilik haline katkıda bulunan işlevsel bir araçtır. Olayların gülünç yanına, uyumsuzluklardaki komikliklere odaklanmayı sağlayarak hayatın zor dönemleriyle başa çıkmaya yardımcı olabilmektedir. Literatürde mizah yoluyla başa çıkmanın, psikolojik sağlığı desteklediği ve hayata uyum sağlamayı kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma davranışlarını daha iyi anlamak, bu başa çıkma yönteminin daha işlevsel bir şekilde kullanılmasını sağlayabilir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma davranışları ile bununla ilişkili olduğu düşünülen birtakım kişilik özellikleri ele alınmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin narsisizm, psikolojik iyi oluş, kaygı ve öz saygıları ile mizah yoluyla başa çıkmaları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini, Türkiye'deki farklı üniversitelerde eğitimine devam eden 424 öğrenci oluşturmuştur. Mizah yoluyla başa çıkmanın öz saygı düzeyi ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Mizah yoluyla başa çıkma ile psikolojik iyi oluş arasında istatiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Yani kişilerin mizah yoluyla başa çıkma davranışları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmıştır. Mizah yoluyla başa çıkma ile kendini beğenme ve benmerkezcilikle tanımlanan narsistik kişilik eğilimleri arasında istatiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, narsistik kişilik özelliği gösteren kişiler mizah yoluyla başa çıkmayı kullanmış ve narsisizm düzeyi arttıkça mizah yoluyla başa çıkma da artmıştır. Mizah yoluyla başa çıkma ile kaygı düzeyi arasında istatiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır. Kaygı envanterinden alınan toplam puan arttıkça, kişilerin mizah yoluyla başa çıkma davranışı azalmış veya mizahla başa çıkma arttıkça da kaygı puanları azalmıştır. Mizah yoluyla başa çıkmanın yordayıcılarını tespit etmek için yapılan doğrusal regresyon analizinin sonuçlarına göre, bağımsız değişkenlerin mizah yoluyla başa çıkma değişkenine ait varyansın %10.6'sını açıkladığı bulunmuştur. Buna göre, kişilerin narsistik özellikleri ve psikolojik iyi oluşları, mizah yoluyla başa çıkmadaki artışla ilişkiliyken, kaygılarındaki artış mizah yoluyla başa çıkmadaki azalmayla ilişkilidir. Bu sonuçların, üniversite öğrencileri stresli durumlarda mizahı kullanmaya yönlendirilirken, bu kullanımın ilişkili olduğu kişilik özellikleri konusunda uygulayıcılara bir perspektif kazandıracağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Mizah, Narsisizm, Öz saygı, Psikolojik İyi Oluş.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN NARCISSISM, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, ANXIETY, AND SELF ESTEEM WITH COPING HUMOR IN UNIVERSITY STUDENTS

Humor is a useful tool that contributes to individuals' quality of life and well-being by enabling one to focus on the funny aspects of disharmony. Using humor to cope supports psychological health and adaptation in life. Better understanding university students who cope with humor can allow for a more functional use of such strategies. For this reason, university students' behavior of coping with humor and various personal characteristics were explored. In this study, the relationship between university students' narcissism, psychological well-being, anxiety, and self-esteem levels and coping with humor was investigated.

The study's sample consisted of 424 students from different universities in Türkiye. A statistically significant relationship between coping with humor and self-esteem was not found. A statistically significant positive relationship was revealed between coping with humor and psychological well-being. As people's coping with humor behavior increased, their psychological well-being also increased. A statistically significant positive relationship was shown between coping with humor and narcissistic personality tendency, which is defined by arrogance and egocentrism. Individuals who show narcissistic qualities used coping with humor and as people's narcissism increased, coping with humor also increased. A statistically significant negative relationship was detected between coping with humor and anxiety. As total score in the anxiety inventory increased, individuals' coping with humor decreased, and as coping with humor increased, anxiety levels decreased. The regression analysis showed that the independent variables explained 10.6% of variance in the coping with humor variable. An increase in narcissistic qualities and psychological well-being was associated with an increase in coping with humor while an increase in their anxiety was associated with a decrease in their coping with humor. The results of this study can inform the practitioners about personal qualities that are related to the humor when they guide university students to use humor to cope with rough times.

Key Words: Anxiety, Humor, Narcissism, Psychological Well Being, Self-esteem.

ÖN SÖZ

Bilimsel araştırma yapmanın ilk basamağı olan yüksek lisans tez sürecimde her daim desteğini hissettiren, motive edici konuşmalarıyla süreci benim için kolaylaştıran ve yapıcı eleştirilerini benimle paylaşan çok kıymetli hocam Sayın Doç. Dr. Ceymi DOENYAS'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Gerek ders dönemi gerek tez dönemi boyunca sürece ayak uydurmakta zorlandığım, duygusal olarak desteğe ihtiyaç duyduğum anlarda bıkmadan yanımda olan ve karanlığıma ışık tutan; aileme, ablalarıma ve çok sevgili arkadaşlarıma da teşekkür ederim.

Bugüne kadar üzerimde emeği olan herkese minnettarım.

Şeyma Nur GÜLTEKİN

Mayıs, 2024; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
KISALTMALAR LİSTESİ x
1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı, Kapsamı ve Önemi 4
1.2. Araştırmanın Sayıltıları 5
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları 5
1.4. Tanımlar 5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE 7
2.1. Mizah Yoluyla Başa Çıkma 7
2.1.1. Mizah Tarzları 9
2.1.2. Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile İlgili Yapılan Araştırmalar 10
2.2. Narsisizm 13
2.2.1. Narsisizm ile İlgili Yapılan Araştırmalar 15
2.3. Psikolojik İyi Oluş 17
2.3.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar 18
2.4. Öz Saygı 21
2.4.1. Öz Saygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar 24
2.5. Kaygı 26
2.5.1. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar 28
2.6. Cinsiyet ve Mizah 31
3. YÖNTEM 33
3.1. Araştırma Modeli 33
3.2. Örneklem 33
3.3. Veri Toplama Araçları 34
3.3.1. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) 34
3.3.2. Narsistik Kişilik Envanteri (NKE) 35
3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) 36
3.3.4. Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE) 38

3.3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) 38
3.4. Verilerin Toplanması 39
3.5. Verilerin Analizi 39
4. BULGULAR 41
4.1. Betimleyici İstatistik Bulguları 41
4.2. İstatistik Analizlerine Dair Bulgular 42
4.2.1. Normal Dağılım 42
4.2.2. Otokorelasyon Analizi 43
4.2.3. Çoklu Bağlantılılık 43
4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları 44
4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkmaları ile Narsisizm, Psikolojik İyi Oluş, Kaygı ve Öz saygılarının Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları 45
4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Narsisizm, Psikolojik İyi Oluş ve Kaygılarının Mizah Yoluyla Başa Çıkmayı Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizine Ait Bulgular 46
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER 47
5.1. Araştırmanın Sonuçları 47
5.2. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Tartışma ve Yorum 47
5.2.1. Üniversite Öğrencilerini Mizah Yoluyla Başa Çıkma ve Narsisizm Düzeyleri Arasındaki Pozitif Yönlü Anlamlı İlişkiyle İlgili Tartışma ve Yorum 48
5.2.2. Üniversite Öğrencilerini Mizah Yoluyla Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Pozitif Yönlü Anlamlı İlişkiyle İlgili Tartışma ve Yorum 49
5.2.3. Üniversite Öğrencilerini Mizah Yoluyla Başa Çıkma ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki Negatif Yönlü Anlamlı İlişkiyle İlgili Tartışma ve Yorum 51
5.2.4. Üniversite Öğrencilerini Mizah Yoluyla Başa Çıkma ve Öz Saygıları Arasında Anlamlı İlişki Bulunamamasıyla İlgili Tartışma ve Yorum 52
5.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Narsisizm Düzeylerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 54
5.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 54
5.2.7. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 55
5.2.8. Üniversite Öğrencilerini Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 55
5.3. Öneriler 56
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 56
5.3.2. Ebeveynlere Yönelik Öneriler 57

5.3.3. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler 57
6. KAYNAKÇA 58
7. EKLER 68

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Betimsel İstatistikler 41
Tablo 2. Demografik Bilgiler 42
Tablo 3. Normal Dağılım Tablosu 42
Tablo 4. Çoklu Doğrusal Bağlantı Tablosu 44
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları 44
Tablo 6. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Test Etmek İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 45
Tablo 7. Narsisizm, Psikolojik İyi Oluş ve Kaygının Mizah Yoluyla Başa Çıkmayı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 46

KISALTMALAR LİSTESİ

MYBÇÖ : Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği
NKE : Narsistik Kişilik Envanteri
PİOÖ : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
RBSÖ : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
DSKE : Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri

1. GİRİŞ

Mizah, son yıllarda hem akademik çalışmaların hem popüler kültürün ilgisini çeken bir konu olmuştur. Mizahla ilgili sahip olunan olumlu yargılar, hakkında yapılan konferans ve atölyeler, çıkarılan kitaplar; mizahı hastane, okul, psikoterapi ve sosyal medya gibi çok farklı yerlerde konuşulan bir mesele haline getirmiştir. Mizah ve sağlık ilişkilendirilmiş, dergilerde ve televizyon programlarında sıkça mizah ve kahkahanın faydalarının anlatılması popüler medyanın da ilgisini çekmiştir (Kuiper ve Martin, 1998).

Mizahın doğasına ışık tutan mizah psikolojisi, mizahın ve insanlardaki mizah davranışının incelenmesini ifade etmektedir. Davranış, objektif olarak değerlendirilebilen, dışarıdan görülebilen, kaydedilebilen faaliyet ve süreçlerdir. Davranış ayrıca içsel süreçler ve duyular, algılar, hatıralar, düşünceler, rüyalar, güdüler, duygular ve diğer öznel deneyimler gibi zihinsel süreçlerle de ilgilidir. Davranışın nedenleri içsel veya dışsal olabilir. Bir davranış şekli olarak ele alınan mizah da tüm bu özellikleri içinde barındırmaktadır. Mizahın psikolojisini ve davranışsal taraflarını açıklamak da aslında mizah davranışının kontrol edilebileceğine dair bir kanıt olabilir (Ruch, 2008).

Mizah davranışının açıklanması ve böylelikle kontrol edilebilmesi için psikolojinin alt alanları mizahın anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Mizah, biliş, motivasyon ve duygu ile ilişkili olarak incelenebilmektedir. Mizahta alışkanlık haline gelen veya geçici olabilen bireysel farklılıklar vardır. Ayrıca yaşam boyu devam eden bir gelişimin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Genetik ve çevresel faktörler de mizahın oluşumunda etkilidir. Aynı zamanda mizahta, deneysel ve sistemli eğitimlerle değişiklikler meydana gelebilir. Duygusal sağlığa katkıda bulunurken bir yandan öğrenme ve sosyal ilişkilerde de önemlidir. Bu nedenle mizah, insan işlevselliğinin önemli bir alanıdır ve hem temel araştırmaların hem de uygulamalı alanların ilgisini çekmektedir (Ruch, 2008).

Mizah, her problemin çözümü olmasa da çalışmalarla yeterince etkileyici bir potansiyelinin olduğu görülmüştür. Mizah, kişinin iyilik halini ve yaşam kalitesini

çeşitli şekillerde korumaya veya iyileştirmeye yardımcı olabilir. Kişinin bakış açısını değiştirmesi ve olumsuz durumları olumlu bir şekilde yeniden değerlendirmesiyle ortaya çıkan mizahın, stres veya olumsuz ruh hali gibi durumlarda iyi bir etki göstermesi beklenebilir. Dolayısıyla mizah, gelecekteki olumsuzluklarla başarılı bir şekilde başa çıkmayı sağlar. Böylece zor zamanlarda kişinin genel iyi oluşunu sürdürülebilir bir hale getirmesine yardımcı olabilecek kişisel psikolojik bir kaynak olabilir (Papousek, 2018).

Mizah, literatürde uyarlanabilir savunma mekanizmaları arasında sayılmış ve pozitif zihinsel sağlık için gerekli görülmüştür. Bir savunma mekanizması olarak mizahın, iç ve dış dünyanın gerçekliğindeki ani değişiklikler sırasında çatışmayı ve bilişsel uyumsuzluğu azaltacağı, psikolojik dengeyi kuracağı, gerçeklikte ve kişisel imajda hemen entegre olunamayan değişiklikleri hafifletmek için zihinsel bir mola sağlayacağı düşünülmüştür. Örneğin büyük bir ameliyat veya terfi sonrasında, kişinin bu yeni gerçekliğe uyum sağlaması mizah sayesinde olabilir. Kısacası insanları duygulanım, gerçeklik ve ilişkilerdeki ani değişikliklerden koruyabilir (Vaillant, 2000).

Mizahın tüm bu işlevleri yerine getirmesi onun bir başa çıkma yöntemi olabileceğini düşündürmüştür. Mizah yoluyla başa çıkma, stresli bir duruma mizahi bir bakış açısıyla bakmayı, olayları yeniden çerçeveleyerek algıyı değiştirmeyi ve böylelikle durumlar üzerinde hakimiyet ve kontrol hissinin artmasını sağlayabilir. Mizahın başa çıkmayla ilgili diğer potansiyel işlevleri arasında sosyal desteği arttırma, gerçekliği inkâr etme, saldırgan duyguları açığa çıkarma ve dikkati dağıtma yer alır (Martin, 2007). Bu noktada mizahın doğasını ve birlikte hareket ettiği değişkenleri anlamak, potansiyel işlevleri arasından en uyumlu olanları seçip hayata geçirmeyi kolaylaştırabilir ve bu başa çıkma stilini en etkili şekilde yönetmek mümkün olabilir. Bu doğrultuda psikolojik iyi oluş, narsisizm, kaygı ve öz saygının mizah yoluyla başa çıkma ile ilişkisi bu çalışmada incelenmiştir.

Mizahın ilişki içinde olabileceği değişkenleri belirlemenin ve bu ilişkilerin yönünü saptamanın onun daha iyi anlaşılmasını kolaylaştırabileceği düşünülmüştür. Narsisizm; kibirli, büyüklenmeci ve kontrolcü davranışlarla kendini gösteren bir karakter eğilimi veya kişilik yapılanmasıdır (Kernberg, 1985). Kohut (2013), narsisizmden kaynaklanan kırılganlığın narsistik kişileri şaka yapmaya, dalga geçmeye yöneltmiş olabileceğini belirtmiştir. Bu kişilerin, narsisizmden doğan

gerilimleri ve öfkeleriyle mizaha başvurarak baş edebileceklerini düşünmüştür. Öte yandan narsistik kişilerle terapötik ortamda çalışırken mizahın kullanılmasının, bu kişilerin büyüklenmecilik gibi özelliklerini yenmelerine yardımcı olabileceğini ifade etmiştir. Terapi odasında ortaya çıkan bu faydanın, günlük hayatta da ortaya çıkabileceği ve zorluklar karşısında mizah kullanımının narsistik kişilik özellikleri olan öğrencilere yararlı olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle narsisizm değişkeni bu çalışmaya dahil edilmiş ve narsistik kişilik özellikleri ile mizah yoluyla başa çıkma arasındaki ilişki incelenmiştir.

Mizah duygusunu diri tutan kişiler, farklı koşullar altında optimal iyi oluş düzeylerini koruyabilirler (Elahi vd., 2017). Üniversite öğrencilerinin de çeşitli anlarda yaşayacakları stresli durumları yönetirken mizaha başvurabilecekleri ve bu yolla psikolojik iyi oluşlarını güçlendirebilecekleri düşünülmüştür. Dolayısıyla bu çalışmada psikolojik iyi oluş ile mizah yoluyla başa çıkma arasındaki ilişki incelenmiştir.

Kişilerin öz saygı düzeyi, mizaha yaklaşımlarını ve mizahı kullanma şekillerini etkileyebilmektedir (McCosker ve Moran, 2012). İnsanların kendileriyle ilgili duyguları, iyi ve kötü yönleriyle alakalı inançları da öz saygıyı şekillendirebilmektedir (Pelham ve Swann, 1989). Üniversite öğrencilerinin kendileriyle ilgili duygu ve inançlarının yani öz saygılarının, mizah yoluyla başa çıkmaları ile ilgili olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca öz saygı, olumsuz duyguların çok fazla bunaltıcı hale gelmesini engelleyen ve sosyal ilişkilerin sürdürülmesi için işlev gören kaynaklardan biri olarak da tanımlanmıştır (Cast ve Burke, 2002). Böyle bir kaynağın, bir başa çıkma mekanizması olan mizahla ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle bu araştırmada öz saygı ve mizah yoluyla başa çıkma arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bedende terleme, titreme ve kızarma gibi belirtilerle kendini gösteren ve sinir sistemindeki değişimlerden kaynaklanan huzursuzluk ve gerginlikle tanımlanan (Öner ve Le Compte, 1985) kaygı, olumsuz ve nahoş bir duygudur. Çok çeşitli uyaranlarla veya olaylarla ilişkilendirilebilir. Kaçınılmaz bir duygu olan kaygı, insan olmanın önemli bir parçası gibi görünmektedir (Strongman, 1995). Hayatın getirdiği zorluklar karşısında mizahı bir başa çıkma yolu olarak kullanan kişilerin, dış dünyayla uyum sağlama kapasitesinin ve zor durumlarla yüzleşirken kendilerine duydukları güvenin yüksek olması beklenmektedir (Artemyeva, 2013). Bu özellikler

de kaygıyı yönetmeyi ve daha az deneyimlemeyi doğurabilmektedir. Üniversite öğrencileri, geçtikleri zorlu eğitimler ve sınavlar dolayısıyla sık sık stresli ve zor durumlarla yüzleşmek durumundadır. Bu düşünceden hareketle üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri ile mizah yoluyla başa çıkmaları arasındaki ilişki ele alınmıştır.

Kişinin duygularını değiştirmek için düşüncelerini değiştirmesi ve deneyimleri hakkında olumlu değerlendirmeler yapması, daha geniş bir mizah anlayışına sahip olmasıyla ilişkilendirilmiştir. Zorlayıcı bir durumla ilgili esnek bir şekilde yorum yapabilmek, mizahın temelinde yatan süreçlerle ilgili görülmüştür. Cinsiyetin, kişilerin durumları yeniden değerlendirmesi ve mizahı kullanım şekli ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür (Sillars vd., 2020). Mizahla ilgili çeşitli konularda cinsiyetin bir farklılaşma doğurup doğurmadığı alanyazında incelenen bir konu olmuştur (Führ, 2002; Hone vd., 2015). Olumsuz duygulanımla mücadele için bir strateji olan mizah yoluyla başa çıkma konusunda kadın ve erkeklerde bir farklılık oluşabileceği düşünülmüş ve bu çalışmada incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı, Kapsamı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, mizah yoluyla başa çıkmanın; narsisizm, psikolojik iyi oluş, kaygı ve öz saygı kişilik özellikleriyle ilişkisini incelemektir. Bu kişilik özelliklerinin mizah yoluyla başa çıkmayla ilişkili olabileceği ve bu ilişkilerin doğasının ortaya çıkarılmasının mizaha yönelik bakış açısını değiştirip geliştireceği düşünülmüştür. Mizah yoluyla başa çıkmanın bu özellikler ile ilişkisini keşfetmek, mizah yoluyla başa çıkmanın daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Bu başa çıkma stilini daha iyi anlamanın ise onu daha etkili bir şekilde kullanmayı ve daha iyi sonuçlar alabilmeyi getirebileceği düşünülmüştür.

Belirlenen amaç ve değişkenler doğrultusunda aşağıda belirlenen sorulara, bu araştırma ile yanıt bulunmaya çalışılmıştır:

a) Üniversite öğrencilerinin narsisizm kişilik özellikleri mizah yoluyla başa çıkma davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

b) Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları mizah yoluyla başa çıkma davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

c) Üniversite öğrencilerinin öz saygıları mizah yoluyla başa çıkma davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

d) Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri mizah yoluyla başa çıkma davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

e) Üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma davranışında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Sayıltıları

Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin, çalışmadaki her bir soruya özgür iradesiyle samimi, dürüst ve gerçek deneyimleriyle tutarlı cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmada araştırılmak üzere belirlenen değişkenler ve bu değişkenleri analiz etmek için seçilen yöntemler de araştırmanın sınırlılıklarındandır. Demografik bilgi formu ve kullanılan ölçekler olan; Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Narsistik Kişilik Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin belirlenen değişkenleri ölçme derecesiyle sınırlıdır.

1.4. Tanımlar

Mizah yoluyla başa çıkma: Hayatın getirdiği stres kaynağı, zorlayıcı olaylar ve durumlar karşısında kişinin, bu deneyimleri yaşarken veya sonrasında, yaşananlara gülerek, şaka yaparak tepki vermesidir (Martin, 2007).

Narsisizm: Yunan mitolojisinde başkalarının sevgisini reddeden ve bunun yerine göldeki kendi yansımasına âşık olan, kibirli bir kahraman Narcissus'a atıfta bulunularak adlandırılan bir kişilik özelliğidir. Kendini beğenmişliği, benmerkezciliği ve büyüklenmeciliği ifade eder (Bosson vd., 2008).

Psikolojik iyi oluş: Yaşamın getirdiği zorluklarla mücadele ederken işlevselliğin ve pozitif duygulanımın sürdürülmesini ifade eder. İyi oluşun yaşam amacını bulma, kendini kabul gibi katmanları olan bir yönüdür (Keyes vd., 2002).

Kaygı: Genellikle gerginlik, terleme ve hızlı nabız gibi fiziksel işaretlerle kendini belli eden, bozulmuş bir tehdit algısı ve kişinin bu tehditle başa çıkma kapasitesi konusunda kendinden şüphe duymasıyla tanımlanan anormal ve karşı konulmaz bir endişe duygusudur (Merriam-Webster, 2024).

Öz saygı: Öz saygı diğer bir ismiyle benlik saygısı, benliğin çok olumsuzdan çok olumluya kadar değişebilen, duygusal bir bakış açısıyla genel olarak değerlendirilmesidir (Rosenberg, 1965).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Mizah Yoluyla Başa Çıkma

Mizah, kelime anlamı itibariyle çeşitli anlamları içinde barındırmaktadır. İnsanın olumsuz durumların iyi yanını görmesini ve böylece iyi bir ruh halinde kalmasını sağlayan sakin bakış açısı, insanları güldürme becerisi, şakacı olarak tanınma, keyif alma veya uyumsuzluk yaratma durumu olarak tanımlanabilir (Peterson ve Seligman, 2004). Ancak temel olarak mizah duygusu iki alana ayrılabilir: birincisi, mizahi uyaranlara tepki verebilme yani mizahı anlama; ikincisi ise mizah yaratma yeteneği yani mizahla başa çıkma veya mizah üretmedir (Newman ve Stone, 1996). Burada bahsedilen ikinci tür olarak mizah, olumsuz duyguları ortaya çıkaran uyaranlarla uyumlu bir şekilde başa çıkmak için uygun bir strateji olarak görülmüştür. Uyarılmış duygusal deneyimlerle ilgili olarak yapılan bir çalışmada, mizahi yeniden değerlendirme (humorous reappraisal), deneyimlenen olumsuz değeri ve uyarılmayı azaltmıştır. Yani mizahın, olumsuz olaylarla karşılaştığımızda kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olabileceği saptanmıştır (Kugler ve Kuhbandner, 2015). Yeniden değerlendirme, kişinin daha iyi hissetmek için duygusal bir durum hakkındaki düşüncelerini yeniden şekillendirerek kullandığı bir duygu düzenleme yöntemidir (Ford ve Troy, 2019). Kişiler hayata geniş bir açıdan bakarak ve stres kaynağının büyük resimdeki öneminin derecesini fark ederek stres kaynağının kendisiyle ilgili herhangi bir şeyi değiştiremeseler bile olumsuz duygusal etkisini en aza indirebilirler (Fritz, 2020). Bu anlamda mizahın odağının, kişinin kendini koruması olduğu düşünüldüğünde, mizaha intrapsişik bir fonksiyon da atfedilmektedir (Martin vd., 2003).

Mizah her zaman olumlu bir bakış açısıyla değerlendirilmemiştir. Aristo ve Platon gibi gülmenin ilk teorisyenleri mizahı, birinin kişisel sınırları, iticiliği ya da sağduyu eksikliği ile dalga geçmekten elde edilen bir üstünlük duygusu olarak görmüşlerdir (Sirigatti vd., 2014). Ancak mizah, son dönemlerde patolojilere değil de kişilerin sahip olduğu olumlu kişisel özelliklere odaklanan bakış açısıyla yeniden tanımlanmıştır. Bu yeni bakış açısının adı olan pozitif psikoloji, olumlu duyguların,

olumlu karakter özelliklerinin araştırılması için kullanılan bir şemsiye terimdir (Seligman vd., 2005) ve kişilerin karakterlerini sağlamlaştırmak vesilesiyle kişisel gelişimlerini desteklemeyi hedeflemektedir (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Peterson ve Seligman (2004) pozitif psikoloji bağlamında farklı karakter güçlerinin varlığına dayalı erdemleri sıralamıştır. Tanımlanan erdemler ve karakter güçlerinin, insanların hayatlarından ne kadar memnun ve tatminkâr hissedeceklerini etkilediği belirtilmiştir. Altı büyük erdemin altında 24 farklı karakter gücünü tanımlarken, altı büyük erdemden biri olan "aşkınlık" erdemini altında mizahı aşkınlığı destekleyen bir karakter gücü olarak nitelendirmiştir. Burada aşkınlık, içinde bulunduğumuz evrenle bağlantılı olmayı ve bu sayede hayatlarımızda anlam ve duygu bulmayı anlatmaktadır. Aşkınlığın altındaki bir karakter gücü olan mizahın seviyesi arttıkça, yaşam tatmininin de artacağı varsayılmıştır (Cann ve Collette, 2014; Peterson ve Seligman, 2004).

Mizah, bireysel rahatsızlık vermeden ve başkaları üzerinde hoş olmayan etkiler yaratmadan duyguların ifade edilmesine olanak tanımaktadır (Vaillant, 2000). Örneğin hasta bir aile üyesinin veya bir çocuğun bakımını üstlenen bakım verenlerin mizaha başvurmalarının, zor ve acı verici anlarında suçluluk, öfke, kararsızlık ve kaygı gibi duygularla başa çıkmalarına yardımcı olabileceği belirtilmiştir (Parrish ve Quinn, 1999). Ayrıca o kadar mantıklı bir başa çıkma aracıdır ki bilinçli olması gerekmektedir. Olgun bir mizah, insanların acı veren şeye doğrudan bakmasına imkân verirken, dissosiyasyon ve kaba şakalaşma insanların dikkatini dağıtarak başka bir yere bakmalarını sağlar (Vaillant, 2000). Bu anlamda mizahın yapıcı ve olumlu bir tarza bürünmesi onun etkili şekilde kullanılmasına bağlıdır (Cann ve Collette, 2014).

Başa çıkma, stresle karşı karşıya kaldığımızda süreci yönlendiren önemli bir faktördür. Başa çıkma, stresli koşullarda hissettiğimiz psikolojik sıkıntıyı azaltmak veya tamamen yok etmek için yaptığımız açık ya da gizli davranışlarımızdır. Zor koşullar, insanlarda farklı başa çıkma davranışları ortaya çıkarabilir. Kimi insan sorunu küçümserken kimisi aktif olarak sorunun üzerine gider, kimisi ise sakinliğini korumayı tercih eder. Başa çıkma davranışlarının tercihi, psikolojik sıkıntıyı ve sosyal anlamda ortaya çıkacak diğer stres etkenlerinin derecesini hafifletebilir (Fleishman, 1984). Kısacası başa çıkma, kişinin psikolojik olarak iyi hissetmeye

götürecek yolları ya da kötü hissetmesinin önüne geçecek kaçınma yolları bulması, olumlu duygusal düzenlemeler yapabilmeye dair gayretleridir (Özbay ve ark., 2012).

Olumlu kişilik özellikleri yüksek olan kişiler, daha tutarlı ve daha yüksek düzeyde olumlu duygulanım yaşarken, olumsuz duygulanımları daha düşük düzeyde yaşadıklarını bildirirler. Bu olumlu kişilik özellikleri aynı zamanda stresli durumlarla başa çıkma konusunda daha olumlu bir yaklaşımı doğurabilir ve sonucunda da daha iyi bir genel sağlık durumuyla ilişkilendirilebilir. Bu olumlu kişilik özellikleri ve mizah yoluyla başa çıkma bağlantılı olabilir. Çünkü tutarlı bir olumlu bakış açısını sürdürmek, bu durumu destekleyen davranışlar gerektirebilir. Mizahın etkili kullanımı, daha olumlu kişilik özelliklerine sahip kişilerin olumlu bakış açılarını sürdürmelerinin bir yolu olabilir (Cann vd., 2010).

Mizah yoluyla başa çıkmanın, mizahın doğasında bulunan absürt ve genellikle uyumsuz unsurlar sayesinde kişinin bakış açısını klasik bir duygu düzenlemeden veya yeniden değerlendirmeden daha dramatik şekilde değiştireceği ve bu şekilde kişinin kendisini olumsuz bir olaydan daha fazla uzaklaştırmasını sağlayabileceği düşünülmüştür. Ayrıca, yeniden değerlendirme, olumsuz duyguların azaltılmasına yardımcı olurken; mizah, olumlu duyguları uyandırmanın bir yoludur. Mizahi başa çıkmanın, yeniden değerlendirmeden daha zor ve daha az başarılı bir yöntem olduğu düşünülmüştür. Bununla birlikte, başarılı olduğunda, mizahi başa çıkmanın, kısa vadede olumsuz duyguları azaltmada ve olumlu duyguları artırmada ve uzun vadede olumsuz duyguları azaltmada daha etkili bir strateji olduğu saptanmıştır (Samson vd., 2014).

2.1.1. Mizah Tarzları

Literatürde sıkça karşılaşılan mizah tarzlarıyla ilgili çalışmalar bulunması (Yerlikaya, 2009; Zeigler-Hill ve Besser, 2011) ve bu araştırmada da bu çalışmalara değinilmesi nedeniyle mizah tarzlarını açıklamanın faydalı olabileceği düşünülmüştür. Mizah tarzları, iyi oluşa faydalı ve zararlı olması bakımından 4 temel kategoriye ayrılmıştır. Bunlardan ilki katılımcı mizahtır. Başkalarını eğlendirmek, ilişkileri kolaylaştırmak ve kişilerarası gerilimleri azaltmak için komik şeyler söyleme, şaka yapma ve doğaçlama espri yapmayı ifade etmektedir. Bu mizah tarzının, kişinin kendisini ve başkalarını onaylayan ve muhtemelen kişilerarası bağlılığı artıran, düşmanca olmayan, hoşgörülü bir mizah kullanımı olduğu düşünülmektedir. İkinci tür ise

kendini geliştirici mizahtır. Kişinin başkalarıyla birlikte olmadığı zamanlarda bile hayata mizahi bir perspektiften bakma, hayattaki uyumsuzluklarla sık sık eğlenme, stres ya da olumsuzluklarla karşılaştığında dahi mizahi bir bakış açısını sürdürme eğilimini ifade etmektedir. Bu mizah tarzı, mizah yoluyla başa çıkma ile yakından ilişkilidir. Öte yandan iyi oluşa zararlı mizah türlerinden ilki, saldırgan mizahtır. Mizahı başkalarını eleştirmek veya manipüle etmek için iğneleme, alay etme, dalga geçme yoluyla kullanmayı ifade etmektedir. Aşağılayıcı olmasının yanı sıra ırkçı veya cinsiyetçi içerikli olabilmektedir. Son olarak, kendini yıkıcı mizah ise aşırı derecede kendini aşağılayıcı mizah kullanmayı, kişinin kendi aleyhinde komik şeyler yaparak veya söyleyerek başkalarını eğlendirmeye çalışmasını ifade etmektedir. Kişi, alay konusu olduğunda veya aşağılandığında başkalarıyla birlikte gülmeyi tercih etmektedir. Mizahın; kendini başkalarına sevdirmek, altta yatan olumsuz duyguları gizlemek veya sorunlarla yapıcı bir şekilde uğraşmaktan kaçınmak için savunmacı bir inkâr biçimi olarak kullanılmasını da içermektedir. Bu mizah tarzı, kişinin kendine rağmen başkalarının dikkatini ve onayını kazanma girişimi olarak görülmektedir. Bu kullanımların bilinçli veya stratejik olarak seçilmediği, insanların mizahla oldukça spontane bir şekilde ilişki kurma eğiliminde oldukları ve genellikle mizahın belirli bir durumdaki sosyal veya psikolojik işlevlerinin farkında olmadıkları düşünülmüştür (Martin, 2007).

2.1.2. Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatür incelendiğinde, Martin ve Lefcourt'un (1983) mizahı stresi azaltan ve olumsuz olaylarla başa çıkmada kullanılan bir yöntem olarak herkes tarafından kabul edildiğini belirttiği görülmüştür. Mizahın stres üzerindeki doğrudan etkisini araştıran ilk çalışmayı yapmışlardır. Üç farklı çalışmanın hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonucunda, mizah puanı düşük olan kişilerde, mizah puanı yüksek olanlara göre olumsuz yaşam olayları ile duygudurum bozuklukları arasında daha yüksek korelasyon elde etmişlerdir. Ayrıca yüksek düzeyde olumsuz yaşam olayları bildiren kişiler arasında, yüksek mizah puanlarına sahip olanlarda, mizah puanları düşük olanlara göre daha düşük duygudurum bozukluğu saptanmıştır. Bu sonuçlar mizahın stresi tamponlayıcı rolüne işaret etmektedir (Martin ve Lefcourt, 1983). Deneysel bir çalışmada ise bir komedi filminin birkaç dakikasını izlemek gibi mizahi materyallere maruz kalmanın, pozitif duygulanımı tetikleyerek problem çözme yeteneğini artırdığı görülmüştür (Isen vd., 1987). Bu sonuç, iyi bir mizah anlayışının olumlu ruh hali ve

esnek düşünme ile ilişkili olabileceğini ve böylelikle mizahın dikkat gerektiren durumlarda işlevselliğe katkıda bulunabileceğini göstermiştir (Herzog ve Strevey, 2008).

Mizah üretiminin, ruh hali ve strese verilen fizyolojik tepkiler üzerindeki etkisini inceleyen deneysel bir çalışmada mizah duygusu yüksek ve düşük kişiler rastgele gruplara atanarak komik veya ciddi anlatısı olan farklı filmler izlemiştir. Duygulanımları ve fizyolojik stres tepkileri ölçüldüğünde, mizah üretebilen kişiler, stresli filmden hemen sonra kendilerini daha az gergin olarak değerlendirmişler ve daha düşük olumsuz duygulanımlara sahip olmuşlardır. Üstelik, fizyolojik olarak da stresli film sırasında daha düşük tepki göstermişlerdir. Yani mizah üretimi, mizah özelliğinin hem yüksek hem de düşük olduğu ölçülen kişiler için stresin psikolojik ve fizyolojik etkilerini yumuşatmıştır (Newman ve Stone, 1996).

Mizahın kişinin stres altındayken gösterdiği performansla ilişkisini inceleyen bir araştırmada, stresi tetikleyebilecek fiziksel ve psikolojik tehdit altında olan 159 asker seçilmiştir. Askerlerin mizah açısından hem kendilerini hem de arkadaşlarını değerlendirdiği ölçekler kullanılmıştır. Birbirlerini değerlendirdikleri analizin sonucunda mizaha başvurmaları ile stresle başa çıkmaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bizi vd., 1988).

Mizah yoluyla başa çıkmanın sosyal etkileşim ve psikolojik uyumla ilişkisini inceleyen bir araştırmaya, 123 erkek ve 163 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, mizah yoluyla başa çıkma ile; sosyal öz saygı arasında düşük derecede anlamlı pozitif bir ilişki ve sosyal anksiyete arasında düşük derecede anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, insanların başa çıkma aracı olarak mizahı kullanmalarının, sosyal yaşamlarında başkalarıyla etkileşimde bulunurken ne kadar rahat ve güvende hissettikleri ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Nezlek ve Derks, 2001).

Meme kanseri teşhisi almış hastalardan oluşan 59 kişilik bir grupta, başa çıkma yollarının iyimserliğin sıkıntı üzerindeki etkisine nasıl aracılık ettiği incelenmiştir. Ameliyattan önce, sonra ve aylık takiplerde başa çıkma tepkileri ve sıkıntı düzeyleri ölçülen hastalardan alınan verilerin sonucunda, mizah yoluyla başa çıkmanın; iyimserlikle arasında orta derecede pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye ve sıkıntı ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. İyimserliğin sıkıntı

üzerindeki etkisinde başa çıkma tepkilerinin aracı rol oynadığı belirtilmiştir (Carver vd., 1999).

Mizah anlayışı ile yaşam kalitesinin göstergeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, kişilerin hayattaki rollerine dair değerlendirmeleri ve yaşamdaki olaylara verdikleri olumlu tepkileri mercek altına alınmıştır. Yaş ortalaması 22.25 olan katılımcılardan 2 haftalık süreçte çeşitli ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Sonuç olarak, mizah yoluyla başa çıkmanın, kişilerin hem hayattaki rollerinden memnuniyetiyle hem de hoşnutluğuyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Regresyon analizlerinde ise daha yüksek bir mizah anlayışının, artan olumsuz yaşam olayları karşısında bile olumlu duygulanımın sürdürülmesini teşvik ettiği bulunmuştur. Yani yüksek bir mizah anlayışının daha yüksek bir yaşam kalitesiyle bağlantılı olduğu söylenebilir (Kuiper vd., 1992).

Sağlık durumu, yaşam doyumu ve mizahla başa çıkma ilişkisini yaşlılar (M=80.77) özelinde araştıran bir çalışmada, mizah yoluyla başa çıkmanın; yaşama sevinci ile arasında düşük derecede anlamlı pozitif bir ilişki, duygusal sağlık ile arasında orta derecede anlamlı pozitif bir ilişki görülmüştür. Ancak mizahın sağlık durumu ile yaşam doyumu arasındaki aracılık rolüne ilişkin anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Bu durumda, olumsuz olayların stresini azaltmak için mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabileceği fakat kişinin yaşam durumuna ilişkin gerçekçi bir değerlendirme yaptığında mizahın kalıcı ve üzücü bir durumun doğasını değiştirmediği ve bu nedenle yaşamdan doyumun düzeyini iyileştirmediği sonucuna varılmıştır. Yani başa çıkma stratejisi olarak mizahın, daha sağlıklı olan yaşlı yetişkinler için geçerli olduğu düşünülmüştür (Celso vd., 2003).

Çatışma eylem stillerinin mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkideki rolünü araştıran bir çalışmada, yaş ortalaması 33.29 olan yetişkinlerden toplanan veriler, mutluluk ile mizah yoluyla başa çıkmanın pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğunu göstermiştir yani mizah yoluyla başa çıkmaları arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır (Kütük ve Ümmet, 2022).

Mizahın mesafe koyma işlevinin, çiftlerin birbirlerine karşı daha açık olmalarını ve ifade edilmediği takdirde düşmanca hislere götürecek sorunlarla ilgili düşünce ve duygularını tehdit altında hissetmeden paylaşmalarını sağlayacağı düşünülmüştür. Eğer evli çiftler, eşleriyle münakaşalarından dolayı kendilerini daha az tehdit altında

hissederlerse, yani bunu mizahla yaparlarsa o zaman çatışmalar konusunda aralarında daha açık bir iletişimin olması beklenebilir. Nitekim yapılan çalışmada çiftlerin mizah yoluyla başa çıkması ve mutluluğu arasında pozitif anlamlı ilişkiye rastlanmış, ayrıca mizah duyguları ile evlilik doyumunun pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Lefcourt ve Martin, 1986).

2.2. Narsisizm

İkinci Dünya Savaşı'nın etkileri henüz geçmişken, toplumsal çalışmalar, 1970'li yılları "ben yılları" ve o zamanlarda yaşayan genç kişileri de "ben nesli" diye tanımlamıştır (Twenge, 2006; Wolfe, 1976). O yıllarda, her koşulda kendini önceleme, en çok kendini sevme konusunda artan vurgular bu jenerasyonun "ben nesli" olarak tanımlanmasına ve o dönemden sonraki çalışmalarda narsisizme yönelik artan bir ilgiye neden olmuştur (Emmons, 1987).

Narsisizm terimi, Yunan mitolojisinde başkalarının sevgisini reddeden, aşırı derecede kibirli Narcissus adlı karakterin göldeki kendi yansımasına âşık olmasına dayanmaktadır. Bugün, Narcissus'a atıfta bulunularak, kendini beğenmişliği, büyüklenmeciliği, benmerkezciliği ve orantısız bir şekilde yetki sahibi olmayı istemeyi ifade etmektedir. Narsisist terimi, çoğu zaman ikili ilişkilerdeki işleyişi sekteye uğratan kişileri tanımlamak için kullanılmaktadır. Çünkü bu kişiler ilişkilerde, her şeyi isteyen ve her şeyin kendi istediği gibi olmasını arzulayan bir partner olarak yer almaktadırlar. Narsistlerde ilk göze çarpan nokta, fazlasıyla büyük bir öz-değer duygusu gibi gözükmektedir. Bu durum, araştırmacıları narsistlerin gerçek öz saygısını araştırmaya itmektedir (Bosson vd., 2008). Narsistlerin kendileri hakkında gerçekte ne hissettikleri sorusunu ilgi çekici kılan şey, her ne kadar narsisizm sıklıkla kendini sevmenin patolojik bir biçimi olarak nitelendirilse de narsistlerin kendileriyle ilgili ifade ettikleri olumlu görüşlerin hem temeli hem de gerçekliği konusunda ciddi şüphelerin bulunmasıdır (Zeigler-Hill vd., 2008).

Psikanalitik teori açısından yorumlandığında, narsist kişilerin büyüklenmeci, kontrolcü ve kendini beğenmiş davranışlarının, psikopatolojilerinin merkezinde yer alan oral öfkenin yansıtılmasıyla ilgili paranoid özelliklere karşı bir savunma olduğu düşünülmüştür. Yüzeyde bu kişilerin nesne ilişkilerinin yokluğunu çekiyor gibi göründüğü ancak daha derin bir seviyede ise etkileşimlerinin çok yoğun, ilkel, içselleştirilmiş nesne ilişkilerini ve içselleştirilmiş iyi nesnelere bağlı olma

yetersizliğini yansıttığı ifade edilmiştir (Kernberg, 1985). Narsistik kişilerin analiz sürecinde oral-sadistik bir alaycılık içermeyen gerçek mizah kapasitesinin ortaya çıkmasının, kişinin değerlerinin ve ideallerinin güçlenmesinin bir işareti olduğu belirtilmiştir. İdealizm ve mizah bir arada bulunduğunda, kişinin narsistik enerjisinin nötr bir konuma geldiği ve narsistik pozisyonların katılığının mizahla geçtiği ifade edilmiştir (Kohut, 2013). Narsisizm ve mizah arasındaki bu ilişki, mizah yoluyla başa çıkma ve narsisizm arasında da bir ilişki olabileceğini düşündürtmüştür.

Narsisizm kavramı, zihinsel rahatsızlıkların sınırlı alanında kalmamış ve görünüşte normal olan kişilerdeki birçok eğilimi de kapsayacak şekilde geniş bir anlam çerçevesine ulaşmıştır (Wallace ve Baumeister, 2002). Narsisizm kavramı literatürde iki boyutta incelenmektedir: birincisi, patolojik sınıflandırmaya giren narsistik kişilik bozukluğu, ikincisi ise bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen subklinik narsisizmdir. Bu iki tür narsisizm, birçok ortak noktaya sahip olsa da subklinik türde, narsisizm yöneliminin daha düşük olması temel farklılık olarak gösterilebilir. Ayrıca patolojik olmayan narsisizme kişilerin öz değerlendirmeleriyle karar verilirken patolojik narsisizm uluslararası tanı kriterlerine dayandırılmaktadır (Özsoy ve Ardıç, 2017). Subklinik narsisizm, bir kişilik boyutu olarak, duygusal tepkisellikten öz değerlendirmeye kadar geniş bir yelpazedeki değişkenlerle ilişkileri tahmin etme konusunda etkileyici bir başarı göstermektedir (Ames vd., 2006).

Uluslararası tanı ölçütleri, narsistik kişiliği, beğenilme ihtiyacı, empati yoksunluğu ve kişinin davranışlarında veya hayallerinde kendini gösteren büyüklenmeci bir tavırla tanımlamaktadır. Erken yetişkinliğin farklı bağlamlarında ortaya çıkabilen bu kişilik bozukluğunun tanı kriterleri şöyle sıralanmıştır: aşırı derecede beğenilme arzusu, kendi başarı ve yeteneklerini abartma, kıskançlık veya başkaları tarafından kıskanıldığına inanma, kendi hedefleri için başkalarından yararlanma, kayırılma veya istediğine ulaşmayı hak ettiğine dair inanç, sonsuz bir güç, güzellik veya başarı hayalleri kurma, sadece özel kişiler tarafından değerinin anlaşılabileceğine inanma (Amerikan Psikiyatri Birliği-APA 2013).

Narsistik kişilik bozukluğunda, kişiler sırada beklemek zorunda olmadıklarını ve başkalarının kendilerine uyması gerektiğini düşünürler. İnsanlar, çok önemli gördükleri işlerinde onlara yardımcı olmadıklarında sinirlenebilirler. Bu hak sahibi olma duygusuna, diğerlerinin istek ve ihtiyaçlarına karşı duyarsızlık da eklenince, kasıtlı veya kasıtsız olarak insanların sömürülmesine yol açabilir. Ayrıca benlik

saygıları genellikle çok kırılgandır. Bu kırılganlık, onları eleştiri veya yenilgiden kaynaklanan incinmeye karşı çok duyarlı hale getirir. Her ne kadar bunu dışarıdan göstermeseler de eleştiri onları rahatsız eder ve kendilerini aşağılanmış ve boş hissetmelerine neden olabilir. Küçümseme, öfke ya da meydan okumayla karşı tepki verebilirler. Aşırı hırs ve özgüven yüksek başarıya yol açsa da eleştiriye veya yenilgiye tahammülsüzlük nedeniyle performansları bozulabilir. Bazen mesleki işlevsellik çok düşük olabilir; bu durum rekabet ortamında veya yenilginin mümkün olduğu diğer durumlarda risk almaktan kaçınmayı yansıtır (American Psychiatric Association-APA 1994).

Narsisizme eğilimli kişiler, diğer insanlarla etkileşimlerinde fazlasıyla kendilerine atıfta bulunurlar. Başkalarının onları sevmesine ve onlar tarafından beğenilmeye büyük bir ihtiyaç duyarlar. Övgü alma ihtiyaçları çok yüksektir. Öte yandan kendileri hakkında çok şişirilmiş bir kavram dünyaları vardır. Bu ikili durum kişiliklerindeki açık bir çelişki olarak gözükmektedir. Bu durum, bilinç düzeyinde sergiledikleri güçlü güvensizlik ve aşağılık duygularından kaynaklanıyor olabilir. Çünkü bu tür aşağılık ve güvensizlik duyguları, büyüklük duyguları ve her şeye kadir olma fantezileriyle yer değiştirebilir (Kernberg, 1985). Kişi kendi için oluşturduğu abartılmış benlik ile aslında kendinde olmayan özellikleri ve karşılanamayan psikolojik ihtiyaçlarını maskelemeye çalışmaktadır (Özsoy ve Ardıç, 2017). Duygusal dünyaları sığdır. Diğer insanların duygularına çok az empati duyarlar. En büyük keyif kaynakları, başkalarından aldıkları övgüler ve kendi büyüklenme fantezileridir. Kendilerini besleyen dış kaynaklar olmadığında huzursuz ve sıkılmış hissederler. Destek bekledikleri bazı kişileri idealize etme ve hiçbir şey beklemedikleri kişileri çoğunlukla eski idollerini küçümseme eğilimindedirler. İnsanları kontrol etme, onlara sahip olma ve suçluluk hissetmeden sömürme haklarına sahip olduklarını hissederler. Davranışlarında soğukluk ve acımasızlık hissedilir. Başkalarının saygısına ve hayranlığına çok fazla ihtiyaç duyarlar, ancak daha derinde başkalarına duydukları derin güvensizlik ve küçümseme nedeniyle gerçekten kimseye bağlanamazlar (Kernberg, 1985).

2.2.1. Narsisizm ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Narsisizm, literatürde çoğunlukla mizah tarzları ile ilişkilendirilmiş ve çalışmalar hangi tür mizahı kullanan insanların narsisizme yatkın olduğu sorusunun peşine

düşmüştür. Çünkü öz-değerin kişinin mizahı kullanma şekliyle ilgili olabileceği düşünülmüştür (Williams, 2018; Zeigler-Hill ve Besser, 2011). Öte yandan mizah yoluyla başa çıkma ve narsisizm ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır.

Örneklemini 60 erkek ve 140 kadının oluşturduğu 200 kişiyle yapılan ve narsisizmin patolojik yönünü esas alan bir araştırmada, büyüklenmeci narsisizm, kendini geliştirici ve katılımcı olarak ikiye ayrılan uyumlu mizahın kullanımıyla pozitif bir şekilde ilişkili; kırılgan narsisizm ise uyumlu mizahın kullanımıyla negatif yönde, kendini yıkıcı ve agresif olarak ikiye ayrılan uyumsuz mizahın kullanımıyla pozitif yönde ilişkili olarak bulunmuştur. Ek olarak, patolojik narsisizm çeşitleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkide mizah tarzlarının aracılık ettiği görülmüştür (Zeigler-Hill ve Besser, 2011).

Buna benzer olarak narsisizmin mizah tarzlarıyla ilişkisini inceleyen bir başka araştırmada da narsisizm ve agresif mizah kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Yani narsisizmi yüksek kişilerin, başkalarını eleştirme, dalga geçme ve iğneleme tarzında saldırgan bir mizah şekilleri olacağı düşünülmüştür (Williams, 2018).

İnternetteki mizah içerikli özçekim (selfie) paylaşımı ile narsisizm ve mizah anlayışı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya, yaşları 18 ve 23 arasında değişen 507 kişi katılmıştır. Analizler sonucunda, narsisizm kişilik özelliği ile çevrimiçi mizahi özçekimlerin paylaşılması arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Mizah içerikli özçekimler, kişilerin mizah sayesinde zayıflıklarını açığa çıkarmadan kendilerini sergileme ihtiyaçlarını karşılamış olabilir (Chester, 2016).

Narsisizmin ve mizah yoluyla başa çıkmanın evli çiftlerdeki öfke ifadesi üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırmada 288 evli çiftten toplanan verilerde hem erkeklerin hem de kadınların narsisizm düzeyi ile mizah yoluyla başa çıkması arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca narsisizmi yüksek olan kocaların öfkelerini ifade etme olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Abe ve Ota, 2023).

2.3. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluş, optimal düzeyde psikolojik işlevselliği ve deneyimi kapsayan bir kavramdır. Buradaki optimal deneyimin ne olduğu ve "iyi bir yaşam"ın nelerin birleşiminden oluştuğu araştırmacıların radarına giren sorular olmuştur ve iyi oluşla ilgili çalışmalar literatürde hızla artmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Son yıllarda artan çalışmalarda, iyi oluşun, sadece acıdan ve stresten uzak durmayı değil, aynı zamanda kişinin içinde bulunduğu olumlu hal olarak da tanımlanmıştır ve iyi oluş için yaşam tatmini, algılanan mutluluk ve akışta olmak gibi çeşitli olumlu durumlara ulaştıracak değişkenlere vurgu yapılmıştır (Herzog ve Strevey, 2008).

İyi oluş kavramına bakıldığında bu kavramın en kapsayıcı şekilde iki farklı kolda ele alındığı görülmektedir: Bunlardan birincisi; öznel iyi oluştur ve pozitif ve negatif duygulanım arasındaki denge ve tatmin bağlamında yaşamın değerlendirilmesi olarak özetlenebilir. Öznel iyi oluş, duygulanım ve tatminle ilgili daha küresel değerlendirmeleri içerir. Diğeri ise psikolojik iyi oluştur. Psikolojik iyi oluş, hayattaki zorluklarla başa çıkmada edinilen algıyla ilişkilidir. Başkalarıyla nitelikli ilişkiler kurmayı, kişisel gelişimi, anlamlı amaçlar peşinde koşmayı içerir (Keyes vd., 2002). Bu noktada, her insanın gerçekleştirmeye muktedir olduğu, gerçekleştiğinde de en büyük tatmini bulabileceği bir potansiyelinin olduğu belirtilmiştir. Bu potansiyel "daimon" diye adlandırılmıştır ve hem tüm insanlıkta saklı olan potansiyeli hem de her kişiyi diğerlerinden ayıran benzersiz potansiyeli ifade eder. Kişi mükemmelliğe yani daimon'a ulaşmaya çalışırken hayatına da yön ve anlam vermiş olur. Buna uygun yaşama, potansiyelini yani kendini gerçekleştirme çabasına "eudaimonia" denmiştir (Waterman, 1993). İyi oluşun kişinin daimon'unu yani gerçek doğasını gerçekleştirmesinden kaynaklandığı inancını doğurmaktadır. Bu anlamda "eudaimonia" terimi, iyi oluşu mutluluktan ayırdığı için değerlidir. Buna göre, tüm arzular elde edilse bile kişiye iyi oluşu getirmeyebilir (Ryan ve Deci, 2001). Burada "eudaimonia", yabancı literatürde "flourishing" kavramı ile açıklanmaktadır ve bu kavramın iki boyutu şöyle tanımlanabilir: Birincisi, kişinin kendi yaşamına ilişkin olumlu duyguları yani hedonik iyi oluş, ikincisi kişinin topluma yük olmayarak aksine ona faydalı şekilde hayatta işlev görmesidir. Bu iyi oluşun ana bileşenidir yani eudaimonik iyi oluştur (Byron, 2012). Bu iki boyut arasındaki temel ayrım, iyi hissetme ve iyi işlev görme noktasındadır. Yaşam hakkında iyi hissetmek ve yaşamdaki işlevsellik birbiriyle ilişkili ancak farklı

konulardır. Bu ayrım, anhedoni ve işlev bozukluğu arasındaki ayrımın da büyük önem taşıdığı depresyon gibi ruhsal rahatsızlıkları öngörmek için hayati bir yerde durmaktadır. Yaşam hakkında iyi hissetmeyen ve yaşamda iyi işlev göstermeyen kişilerde ruhsal rahatsızlıklar en yüksek seviyede iken, yaşam hakkında iyi hissetmeyen ama yine de daha iyi işlev gösterenlerde ruhsal rahatsızlıklar daha düşüktür (Keyes ve Annas, 2009).

Keyes ve diğerleri (2002), iyi oluşun öznel ve psikolojik olarak ayrılan iki yönünün teorik olarak ilişkili olduğunu ancak deneysel araştırmada ayrıldığını ve bu ayrılmanın sosyodemografik özelliklere ve kişilik yapısına göre şekillendiğini söylemektedir. Psikolojik iyi oluşu öznel iyi oluşundan daha yüksek olan kişilerin deneyime karşı daha açık olan, daha genç ve daha eğitimli kişiler olduğu belirtilmiştir.

Öznel iyi oluş, hayatın tümünden elde edilen mutluluğu ve tatmini ifade ederken; bu çalışmanın kapsamında incelenen psikolojik iyi oluşun insan gelişimi ve insanın karşılaştığı varoluşsal zorluklarla ilgilendiği görülmektedir (Keyes vd., 2002). Psikolojik iyi oluşu ölçmek için Ryff (1989) psikodinamik, hümanistik ve yaşam boyu gelişim literatürünü araştırmış ve bütünleşik bir ölçek geliştirmiştir (Kuiper ve Martin, 1998). Çeşitli yaş gruplarından elde ettiği bulgulara dayanarak psikolojik iyi oluş için şu 6 boyutu ölçeğinde operasyonel hale getirmiştir: kendini kabul etme (kendi sınırlarının farkında olarak kendisi hakkında iyi hissetmek), başkalarıyla olumlu ilişkiler (samimi ve güvenilir ilişkileri inşa edip sürdürmek), özerklik (kendi kaderini tayin etme ve kişisel otorite duygusu), çevresel kontrol (kişisel ihtiyaç ve arzuları karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmek), yaşamdaki amaç (kişinin uğraşlarına anlam katan hayati bir çabasının olması) ve kişisel gelişim (kişinin kapasite ve yeteneğinden en iyi şekilde faydalanması) (Ryff, 1989; Keyes vd., 2002).

2.3.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatürde iyi oluş ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Cann ve Collette, 2014; Dijkstra vd., 2011; Martin vd., 2003; Sirigatti vd., 2014). Öte yandan psikolojik iyi oluşun mizah yoluyla başa çıkmayla ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmaların görece az olduğu literatürdeki bir boşluk olarak görülmüştür.

Psikolojik sağlamlık ile iyimserliğin mizahla başa çıkma ve iyilik hali arasındaki ilişkideki aracılık rolünün araştırıldığı bir çalışmada, İç Anadolu'daki bir üniversitenin 351 öğrencisinden veri toplanmış ve iyilik hali ile mizahla başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Mizah yoluyla başa çıkmaları, öğrencilerin iyimserlik ve psikolojik sağlamlığını artırmış ve bu iki değişkenin aracı rolü sayesinde öğrencilerin iyilik hali güçlenmiştir (Satıcı ve Deniz, 2017).

Psikolojik danışmanlarda psikolojik iyi oluş ile mizah yoluyla başa çıkma arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünün incelendiği bir çalışmada ise 98'i erkek, 130'u kadın toplam 228 psikolojik danışmandan veri toplanmıştır. Psikolojik danışmanların psikolojik iyi oluş ile mizahla başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Mizah yoluyla başa çıkma, psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı ve psikolojik dayanıklılığın mizah yoluyla baça çıkma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü bulunmuştur (Kaya ve Yağan, 2022).

Hastanede yatan, klinik düzeyde psikiyatrik rahatsızlığı olan ile psikolojik bir rahatsızlığı bulunmayan kişilerdeki, mizah ve psikolojik iyi oluş ilişkilerini kıyaslayan bir çalışmada, psikiyatri grubu mizahla başa çıkmada klinik olmayan gruptan önemli ölçüde daha düşük puan almıştır. Psikolojik iyi oluş açısından klinik grup, klinik olmayan gruptan önemli ölçüde daha yüksek olumsuz duygulanım düzeyi sergilemiştir. Yine klinik grupta, iyilik hali ile mizahla başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kuiper vd., 1998).

Martin ve Lefcourt'un (1983) çalışmasını daha yeterli bir örneklemle tekrarlamak isteyen bir çalışmada, 95 erkek ve 125 kadın lisans öğrencisinden toplanan verilerle yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonucunda, mizahın depresyonu doğrudan azalttığı öne sürülmüştür. Daha yüksek mizah puanına sahip kişiler, daha düşük puana sahip olanlara göre önemli ölçüde daha az depresyon bildirmişlerdir (Porterfield, 1987).

Doğayla temas, mizah anlayışı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair bir model oluşturulmak istenen bir çalışmada Ryff (1989)'in psikolojik iyi oluş ölçeğinden "başkalarıyla olumlu ilişkiler" ve "yaşamdaki amaç" hariç diğer tüm

boyutlar ile mizah yoluyla başa çıkma arsında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Herzog ve Strevey, 2008).

Kişinin bir gün içinde mizahi bir içerikle karşılaşması ile iyi oluşu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, kişilerdeki ruh hali değişikliği puanları; mizah uyaranlarının sayısı, kahkahaların sayısı ve bildirilen ortalama eğlence miktarıyla ilişkilendirilmiştir. Olumlu ruh hali ile mizah uyaranları ve gülme sıklığı arasında pozitif anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Düşmanlık, kaygı ve yorgunluk gibi olumsuz ruh halleri bu ölçümlerle negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Daha fazla mizah uyaranıyla karşılaşan kişiler, olumlu ruh hallerinin arttığını ve olumsuz ruh hallerinin azaldığını bildirmişlerdir (Mannell ve McMahon, 1982).

Mizah duygusu ve psikolojik iyi oluşun belirli bileşenlerini araştıran bir çalışmada, 44 erkek ve 93 kadından oluşan ve üniversite öğrencisi 137 kişilik araştırma grubu, verilen ölçekleri doldurmuşlardır. Bu çalışmada kaygı ve küresel ile sosyal olarak ikiye ayrılan öz saygı, psikolojik iyi oluşun bileşenleri olarak belirlenmiş ve test edilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre mizah yoluyla başa çıkmanın; kaygı ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki, sosyal öz saygı ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ve küresel öz saygı ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışmadaki modelin, mizah yoluyla başa çıkmanın psikolojik iyi oluş üzerinde beklenen kolaylaştırıcı yönde etkiyi gösterdiği belirtilmiştir (Kuiper vd., 2004).

Sekiz haftalık bir mizah becerileri programının iyi oluşa etkisini inceleyen deneysel bir araştırmada, yaş ortalaması 38 olan, 37 kadın ve 18 erkekten oluşan katılımcılar mizah grubu, sosyal grup ve müdahale edilmeyen kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Bu program ile kişilerin günlük hayattaki mizahi unsurları bulması ve stres altında mizahı kullanabilmesi gibi durumların pozitif duygulanımı etkileyip etkilemediğine bakılmıştır. Mizah grubundakiler 8 haftalık beceri grubuna katılmış, sosyal gruptakiler 8 hafta düzenli olarak sabah çayı için buluşmuş ama bir müdahale yapılmamış ve kontrol grubundakilere herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Yapılan ön-test, son-test ve takip ölçümlerinin neticesinde; öz yeterlilik, pozitif duygulanım, iyimserlik, içsel durumların algılanan kontrolü puanlarında üç farklı ölçümde yalnızca mizah grubunda anlamlı bir artış görülmüştür. Öte yandan mizah grubunda negatif duygulanım, kaygı ve stres gibi olumsuz durumlarda bir azalma saptanmıştır. Bütün bu sonuçların mizahın, iyi oluşu desteklemesine ve kişinin zorluklarla başa

çıkmasına katkı sunacağına kanıt olabileceği ifade edilmiştir (Crawford ve Caltabiano, 2011).

2.4. Öz Saygı

Öz saygı, literatürdeki diğer bir kullanımıyla benlik saygısı (Oktuğ, 2019), kişilerin günlük deneyimlerini şekillendirmesi açısından önemli bir psikolojik etkendir. İnsanların kendileri hakkında ne hissettiklerini ifade eder. Bu da çevreleriyle olan ilişkilerini etkiler. Öz saygı çoğu zaman iki şekilde çerçevelenir: İnsanlar kendilerini değerli, saygı ve sevgiyi hak eden "iyi" bireyler olarak hissederler yani yüksek bir öz saygıya sahiplerdir ya da küçümsenmeyi, acınmayı hak eden değersiz, "kötü" bireyler olduklarını hissederler yani öz saygıları düşüktür. Ancak bu iki yönlü tanımlamanın doğruluğu tartışılagelmiş ve öz saygısı düşük olan kişilerin gerçekten kendilerinden nefret etmediği, kafası karışmış, kararsız ve çelişkili olarak tanımlanabilecekleri de düşünülmüştür (Kernis, 2003).

Öz saygıyı açıklayan teoriler, hedefler ve başarılar ile öz saygı arasındaki ilişkiye de işaret etmiştir. Kişinin başardıkları ile hedefleri arasındaki ilişkinin öz saygıyı belirlediği ileri sürülmüştür. Kişilerin kimlikleriyle ilgili hedefleri veya belirledikleri ideal kimlik standardının, benliğin gerçek performansı ile eşleşme derecesinin öz saygı düzeyini de açıkladığı düşünülmüştür. Bu nedenle öz saygı, kişinin kendisini ve hedeflerini başarılı bir şekilde doğrulamasının bir sonucu olarak da açıklanmıştır (Cast ve Burke, 2002). Mizahi tepki ise beklenen durum ile gerçekte olan durum arasındaki çözüm olarak tanımlanmıştır (Celso vd., 2003). Hayatta beklenen durum ile gerçekler yani hedefler ile başarılar örtüşmediğinde, kişinin öz saygısını muhafaza edebilmek için mizah yoluyla başa çıkmaya başvurabileceği düşünülmüştür.

Öz saygı, herhangi bir tanımsal kesinlik taşımamaktadır. Diğer bir deyişle, yüksek benlik saygısı, bir kişinin değerinin, başarılarının ve yeterliliklerinin doğru, haklı ve dengeli bir şekilde takdir edilmesi anlamına gelebilir; ancak aynı zamanda başkalarına karşı abartılı, büyüklenmeci, yersiz bir kibirli üstünlük duygusuna da işaret edebilir. Aynı şekilde, düşük benlik saygısı, bir kişinin eksikliklerini doğru ve sağlam temellere dayandırarak anlaması ya da çarpık, hatta patolojik bir güvensizlik ve aşağılık duygusu olabilmektedir (Baumeister vd., 2003). Ancak genel kanıya bakılırsa benlik saygısı, kişinin kendi değerini değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Benlik hakkında küresel bir değer yargısını veya kişinin sosyal,

akademik gibi belirli bir alandaki alana özgü değerini ifade edebilmektedir (Leary ve Baumeister, 2000). İnsanları diğer hayvanlardan ayıran temel faktörlerden biri, benliklerinin farkında olmalarıdır. Bu farkındalık, bir kimlik oluşturma ve ona bir değer verme yeteneğini içerir. Başka bir deyişle, insanlar kim olduğunu tanımlama ve ardından bu kimliği beğenip beğenmemeye karar verme kapasitesine sahiptir. Öz saygı, insanın muhakeme yeteneğiyle ilgilidir (McKay ve Fanning, 2005). Öz saygı, tanımı gereği öznel bir yargıdır ve dolayısıyla kişinin nesnel yeteneklerini ve başarılarını doğrudan yansıtma veya yansıtmama ihtimalini içinde birlikte barındırmaktadır. Öz saygı, kişinin yeteneğinin veya iyiliğinin görünüşteki nesnel göstergelerden çok, başkalarının kendisi hakkındaki değerlendirmelerine ilişkin algılarıyla ilişkilidir. Daha da önemlisi, öz saygı duygusal olarak yüklü bir öz değerlendirmedir. Öz değerlendirme, kişinin davranışının veya özelliklerinin iyi-kötü, olumlu-olumsuz gibi boyutlar doğrultusunda değerlendirilmesidir. Bazı öz değerlendirmeler tarafsızdır, yani hiçbir duygusal yanları yoktur. Bazıları ise duygu yüklüdür. Örneğin, insanlar kendilerini yalnızca iyi ya da kötü davranmış olarak değerlendirmekle kalmaz, aynı zamanda nasıl davrandıkları konusunda sıklıkla kendilerini iyi ya da kötü hissetmektedirler. İstenilen veya istenmeyen bazı özelliklere sahip olduklarını bilmenin yanı sıra, bunları düşündüklerinde onlara eşlik eden olumlu veya olumsuz duyguları da yaşamaktadırlar (Leary ve Baumeister, 2000).

Öz saygının esas yapı taşı, temel inançlar yani insanın dünyadaki değeri hakkındaki temel varsayımlarıdır. Temel inançlar kişinin kendini ne ölçüde değerli, güvenli, yetkin, güçlü, özerk ve sevilen olarak gördüğünü belirlemektedir. Ayrıca ait olma duygusunu ve başkaları tarafından kendisine nasıl davranıldığına dair temel bir tabloyu da oluşturmaktadır. Benlik saygısıyla ilgili varılan sonuçlar, bilişsel çarpıtmalar ile şekillenebilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar ise gerçekliği gerçek dışı bir şekilde yorumlamak için sürekli olarak kullanılan düşünce alışkanlıklarıdır ve derinden inanılan gerçekçi olmayan temel inançlara dayanıyor olabilmektedir (McKay ve Fanning, 2005). İnsanların benlik saygıları üç farklı faktör tarafından belirleniyor olabilir: Birincisi, kendileri hakkındaki olumlu ve olumsuz duyguları, ikincisi güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin inançları ve üçüncü olarak bu inançları çerçeveleme biçimleridir (Pelham ve Swann, 1989).

Öz saygı üç temel kola ayrılmaktadır. Birinci kolu, Küresel Öz Saygı insanların genel olarak kendileri hakkında hissettiklerini temsil eden bir kişilik değişkenini ifade etmektedir. Çeşitli durum ve zamanlarda kalıcı bir özellik gösterdiği için bu adı almıştır. İkinci kol ise Durumluk Öz Saygıdır. Öz saygı, aynı zamanda kişilerin önemli olaylara yönelik yaptığı değerlendirmeleri ve tepkileri ifade etmek için de kullanılmaktadır. İnsanların öz saygıyı azaltan veya öz saygıyı artıran deneyimlerden bahsederken kastettiği şey budur. Kendimizle gurur duymak ya da kendimizden utanmak, öz-değer duygusuna dair kastettiğimiz şeylerdir. Bu iki kol arasındaki temel fark, küresel öz saygının devam ederken, durumluk öz saygının geçici olmasıdır. Üçüncü kol ise Alana Özel Öz Saygıdır. Burada öz saygı, insanların çeşitli yetenek ve niteliklerini değerlendirme şeklini ifade etmektedir. Örneğin okulda yeteneğinden şüphe eden bir kişinin akademik öz saygısının düşük olduğu, sporda iyi olduğunu düşünen bir kişinin ise atletik öz saygısının yüksek olduğu söylenebilir. Kendine güven ve öz yeterlik terimleri de bu inançları ifade etmek için kullanılmıştır ve birçok kişi kendine güveni öz saygıyla bir tutmaktadır. Bu açıdan bakıldığında insanlar farklı alanlarda farklı düzeyde öz saygıya sahip olabilirler. Bir kişinin atletik öz saygısı yüksek ancak sanatsal öz saygısı düşük olabilmektedir (Brown ve Marshall, 2013). Bu çalışmada küresel öz saygı ele alınmıştır.

Öz saygısı yüksek ve düşük olan kişileri kıyasladığımızda; yüksek olanların, kendileri hakkında çok olumlu ifadeler kullandıkları, temel olarak, birçok açıdan mükemmel olduklarını iddia ettikleri görülmektedir. Ancak düşük benlik saygısı bunun tam tersi değildir. Benlik saygısı düşük olanlar kendilerini değersiz, beceriksiz veya kaybeden olarak tanımlamamaktadır. Daha ziyade, kendilerini tanımlarken daha tarafsız kalarak, kendilerine ne çok olumlu ne de çok olumsuz özellikler atfetmektedirler. Yüksek öz saygıya sahip olanların kendilerini çok gurur verici bir şekilde tasvir etme şekliyle karşılaştırıldığında, bu kişilerin öz saygısı sadece göreceli olarak düşüktür. Yani düşük öz saygı, kendinden nefret etmek değil; kişinin kendisini tarafsız, çekimser bir şekilde kabul etmesi ve tanıtmasıdır (Tice, 1993).

Yüksek öz saygıdan ayrımı yapılarak Kernis (2003) tarafından kavramsallaştırılan optimal öz saygı ise yaşam zorluklarıyla başarılı bir şekilde başa çıkmaktan doğal olarak ortaya çıkan olumlu öz-değer duygularını; kişinin temel, gerçek, otantik benliğinin davranış seçimlerinde esas olarak alınmasını ve kişinin elde ettikleri için değil, kendisi olduğu için değer gördüğü ilişkileri ifade etmektedir. Savunmasızlığın

göreceli olarak yokluğu, yani başkaları tarafından beğenilmek için aşırı güçlü arzuların olmaması ve aynı zamanda olumsuz davranışları veya kişilik özelliklerini başkalarına göstermeye istekli olma ile karakterize edilmektedir. Öte yandan, belirli sonuçlara veya başarılara göre değişmez, onlara bağımlı veya koşullu değildir. Bağlama göre önemli dalgalanmalar göstermez yani istikrarlıdır.

Öz saygısı yüksek kişilerin kendini geliştirmeye, düşük olanların ise kendini korumaya daha fazla odaklandıkları düşünülmüştür. Benlik saygısı yüksek olanlar, güçlü yönlerini bulmaya ve yeteneklerini öne çıkaracak şekilde geliştirmeye çalışabilirler. Öte yandan benlik saygısı düşük olanlarsa başarısızlık, reddedilme, aşağılanma, kaygı gibi olumsuz duygulara karşı kendilerini korumanın bir yolu olarak zayıf yönlerine ve başarısızlıklarına odaklanıp bunları ortadan kaldırmaya çalışabilirler (Tice, 1993).

Yüksek öz saygı, kişinin zorlukların üstesinden gelme becerisine dair güven duygusunun güçlenmesini sağlayabilmektedir. Öz saygısı yüksek birinin meydan okuma olarak göreceği bir zorluk, benlik saygısı düşük biri için çok büyük bir tehdit olabilir. Bu mantık, benlik saygısının aktif problem odaklı başa çıkma ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Fleishman, 1984). Öz saygıyı artırmaya yani kendini geliştirmeye çalışan yani öz saygısı yüksek bir kişi, rekabet edeceği ortamları arayabilir çünkü bu, kişiye kamusal imajını geliştirme imkânı vermektedir. Böylece kişi yarış ve dolayısıyla başarıdan gelen bir saygınlık kazanma şansı elde etmektedir. Bununla birlikte, öz saygısını korumaya odaklanan yani öz saygısı düşük bir kişi, muhtemelen rekabetten kaçınacaktır çünkü rekabetteki başarısızlık ihtimali öz saygısının zayıflamasına neden olabilmektedir (Tice, 1993). Bu noktada, kendini geliştirme, başarı arzusuna karşılık gelmekte ve agresif, hırslı ve muhtemelen risk alan bir yaklaşımı içermektedir. Kendini koruma ise başarısızlık korkusuna karşılık gelir ve kişilerarası etkileşimlerde ihtiyatlı, kaçamaklı bir yaklaşımı doğurmaktadır (Baumeister vd., 1989). Bu nedenlerden ötürü öz saygının, mizah yoluyla başa çıkmayla ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

2.4.1. Öz Saygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatürde benlik saygısının mizah tarzları ile ilişkisini inceleyen pek çok araştırma bulunmaktadır (Leist ve Müller, 2013; Özyeşil, 2012; Stieger vd., 2011). Buna karşın

mizah yoluyla başa çıkma ile ilişkisine inceleyen çalışmaların görece az olduğu görülmüştür.

Mizahı çok boyutlu bir yapı olarak ele alan ve bu yapının çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen bir çalışmada, mizah yoluyla başa çıkma ve öz saygı arasında orta seviyede anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Kuiper ve Martin, 1998).

Problem çözme konusunda kendini etkili veya etkisiz olarak değerlendiren kişilerdeki bilişsel içerik ve süreç farklılıklarını araştıran bir çalışmada, başlangıçtaki 500 katılımcı içinden ileri araştırma için 52 kişi seçilmiş ve çeşitli ölçekler doldurtulmuştur. Sonuçta, kendini problem çözme konusunda etkili bulan kişilerin benlikleri konusunda daha olumlu ve tutarlı bir algıya sahip oldukları, kendilerini daha az eleştirdikleri görülmüştür. Düşük benlik saygısının kişinin problem çözme performansını etkilediği düşünülmüştür (Heppner vd., 1983).

Mizah yoluyla başa çıkma ve benlik saygısı bağlamında bir liderin ilham verici motivasyonel yeteneklerine ve entelektüel uyarıma atfedilen önemin araştırıldığı 375 kişilik bir çalışmada, benlik saygısı ve mizah yoluyla başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Oktuğ, 2019).

Mizah ve benlik kavramı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada yaş ortalaması 19.14 olan, 156'sı kadın 71'i erkek 227 kişilik örneklemden elde edilen sonuçlara göre, benlik saygısının mizah yoluyla başa çıkma ile pozitif yönde anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yüksek mizahın; tutarlı bir benlik algısıyla, gerçek ve ideal benliğin uyumuyla, daha pozitif ve esnek bir benlik kavramıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Yani mizah, kişinin kendine dair daha olumlu ve pozitif bir bakış geliştirmesi ile alakalıdır (Kuiper ve Martin, 1993).

Bir araştırmada, bir alandaki başarısızlık sonucunun kişinin hissettiği öz değeri etkilediği durumlarda mizahla başa çıkmanın başvurulma ihtimalinin düşük olduğu bulunmuştur. Bu durum, başarısızlık durumunda kişinin kendini doğrulama isteğinin, mizahın oluşması için gerekli koşul olan olumsuz durumun kabulünü engelleyebileceği ve dolayısıyla mizahla başa çıkmanın meydana gelmeyeceği şeklinde açıklanmıştır. Ayrıca bu çalışmada mizah yoluyla başa çıkma ve benlik saygısı arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır (Geisler ve Loureiro de Assunção, 2014).

Çok boyutlu mizah duygusunun psikolojik sağlıkla ilişkisini inceleyen bir araştırmada, mizahın negatif öz saygı ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkide olduğu

yani mizah duygusu yüksek olanların daha az olumsuz öz saygıya sahip olduğu görülmüştür. Mizahın benlik saygısı ile olumlu ilişkisi ve buradan hareketle psikolojik sağlığa katkısı saptanmıştır (Thorson vd., 1997).

İnsanların sosyal yaşamları ve psikolojik uyumları arasındaki ilişkileri ve mizahın bir başa çıkma mekanizması olarak kullanımını araştıran, 163 kadın ve 123 erkekten oluşan 286 katılımcıyla yapılan nicel bir çalışmada, mizah yoluyla başa çıkmanın; sosyal öz saygı ile arasında pozitif ve anlamlı ve sosyal kaygı ile arasında negatif ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Sonuçlar, insanların stresle başa çıkma aracı olarak mizahı kullanmalarının, sosyal yaşamlarının ne kadar keyifli olduğu ve başkalarıyla etkileşimde bulunurken ne kadar güvende hissettikleri ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Nezlek ve Derks, 2001).

2.5. Kaygı

Endişe, olumsuz duygularla yüklü, kontrol edilemeyen düşünce ve imgelerden oluşan bir zincirdir. Endişe süreci, sonucu belirsiz bir konu hakkında, bir veya daha fazla olumsuz sonuç olasılığını düşünmeyi ve zihinsel bir şekilde problem çözme girişimini temsil etmektedir. Endişe, korku ile yakından ilişkilidir. Endişe ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır (Borkovec vd., 1983).

Öğrenme alanında gelişen kaygı teorileri Pavlov ve Watson'dan beslenmektedir. Bu teorilerin asıl işlevleri, cezayı açıklamaktır ve şu argümanı savunmuşlardır; korku veya kaygı, organizmaların zararlı uyaranlardan kaçınmayı bir aracı mekanizma yoluyla öğrenmesidir. Pavlov ve Watson sonrası analize göre, zararlı ve acıya neden olan koşulsuz bir uyaranla eşleştirilen bir koşullu uyaran, birkaç eşleştirmeden sonra koşullu bir tepkiye yol açmaktadır. Koşullu tepki korku veya kaygıdır ve klasik koşullanma süreci yoluyla ortaya çıkan ikincil veya edinilmiş dürtüler olarak görülmektedirler. Kaygı bir kez yerleştikten sonra ikincil bir dürtü olarak işlev görebilmekte ve dürtü azaltma yoluyla yeni davranışlar oluşturabilmektedir, ayrıca koşullu bir duygusal tepki devam eden davranışı engelleyebilmektedir (Strongman, 1995).

Duygusal bir durum olarak kaygı ise gerginlik ve endişe duygularından ve artan otonom sinir sistemi aktivitesinden oluşmaktadır. Kaygı terimi, aynı zamanda bir

kişilik özelliği olarak kaygıya yatkınlıktaki bireysel farklılıkları da ifade etmektedir (Spielberger vd., 1971).

Farklı kuramlar açısından kaygı değişik şekillerde açıklanmıştır. Korkunun kaynağı belirsiz veya bastırılmış olduğunda, korkunun özel bir biçimi olan kaygı oluşmaktadır. Korku öğrenilmektedir çünkü önceden nötr olan uyaranlara bağlanabilir ve bunları pekiştirebilir. Öğrenme teorisyenleri nevrotik çatışmaların çocuklukta meydana geldiğini ve dolayısıyla kaygının yaşamın ilerleyen dönemlerinde gelişmesine zemin hazırladığını düşünmüşlerdir. Özetle, bu perspektiften bakıldığında kaygı öğrenilmekte ve öğrenildiğinde uyumsuz davranışı pekiştirmektedir (Strongman, 1995). Psikanalitik kurama göre ise kaygı, doğum travmasından ve bebeğin doğumdan hemen sonraki deneyimlerinden kaynaklanan otomatik bir duygu olarak görülmüştür. Kaygı; hoş olmayan bir duygu, bir tür boşalma süreci ve bu boşalmayla ilgili fenomenin algılanması olarak açıklanmıştır. Doğum travması, annenin olası kaybı veya geri çekilmesi, doğum sırasında ortaya çıkabilecek kontrol edilemeyen dürtüler veya tehditler kaygıyla ilgili önemli olaylar olarak belirtilmiştir. Bütün bunlardan dolayı zihin taşıp bunaldığı için kişi çaresiz ve pasif kalmaktadır. Kaygının duygusal deneyimleri bu süreci otomatik olarak takip etmektedir (Strongman, 1995). Kaygı farklı kuramlar tarafından sebepleri farklı şekilde açıklansa da insan hayatında önemli bir yer tutan olumsuz bir duygudur. Mizah yoluyla başa çıkmanın, olumsuz duyguları azaltmada etkili bir strateji olduğu (Samson vd., 2014) düşünüldüğünde, kaygı gibi olumsuz bir duyguyu azaltmak ve onunla başa çıkmak için de kullanılabileceğini akla getirmiştir.

Kaygı, genel anlamda iki başlık altında toplanabilmektedir. Durumluk kaygı (state), kişinin içerisinde olduğu stres yaratan durumdan kaynaklı hissettiği öznel korku duygusudur. Kişinin vücudunda gözlemlediği terleme, sararma, titreme ve kızarma gibi sinir sistemindeki değişimlerden kaynaklanan belirtiler de kişinin hissettiği huzursuzluk ve gerginliğin bariz işaretleridir. Durumluk kaygı, ortamdaki stres etkinin varlığına göre artıp azalabilmektedir (Öner ve Le Compte, 1985). Sürekli kaygı (trait) ise kişilerin kaygıya olan eğilimlerini ifade etmektedir. Başka bir deyişle, kişilerin deneyimlerini stresli olarak algılama sıklığıyla alakalıdır. Durumlar nesnel olarak nötr gözükse bile kişiler, bu nötr durumları tehlikeli olarak algılamakta ve sonucunda da mutsuzluk ve rahatsızlık hissetmektedirler. Sürekli kaygısı yüksek kişiler, olaylar karşısında kolayca umutsuz ve karamsar bir tavır takınabilmektedirler.

Bu kişilerin durumluk kaygıları da sık sık yükselmektedir (Öner ve Le Compte, 1985).

Sürekli kaygı düzeyi yüksek kişiler, kaygılı olmayan kişilere göre kaygı durumlarını ortaya koymaya daha çok eğilimlidirler. Örneğin nevrotik kişilerin sürekli kaygı seviyeleri yüksektir ve sürekli kaygısı düşük olan kişilere göre öz saygıya yönelik tehditler içeren durumlara durumluk kaygılarında daha yüksek bir artışla yanıt verirler. Nevrotiklerin, dışsal stresin çok az olduğu veya hiç olmadığı durumlarda bile, nevrotik olmayanlara göre daha fazla endişelenme eğilimi vardır (Spielberger vd., 1971).

Mizahın, insanın evrim sürecinde zorluklarla ve sorunlarla baş etmede, fiziksel ve zihinsel gücünü hızla geri kazanmasına, dünyaya ve kişilere dair algısını değiştirmesine, durumlara karşı tutumunu dönüştürmesine yardımcı olan bir araç olarak kullanılması psikoloji literatüründe vurgulanmaktadır (Artemyeva, 2013).

2.5.1. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatürde kaygının mizah tarzları ile ilişkisini inceleyen ancak mizah yoluyla başa çıkma ile ilişkisine değinmeyen çalışmalar da mevcuttur (Kuiper vd., 2014; Menéndez-Aller vd., 2020; Orhon vd., 2018). Mizahın başa çıkma yönü ile kaygının arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, bu iki değişken arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Kuiper ve Martin, 1998).

Mizahın kaygı uyandıran bir tehdide maruz kalan kişilerin hem psikolojik hem de fizyolojik başa çıkmalarını geliştirip geliştirmediğini test eden bir çalışmaya, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeğinde düşük ve yüksek puan alan 53 lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrencilere 12 dakika boyunca güçlü bir elektrik şoku verileceği bildirilmiştir. Ancak gerçekte şok verilmemiştir. Çalışmada kişiler; komedi içerikli bir ses kaydı dinletilenler, jeolojiyle alakalı bir ses kaydı dinletilenler ve hiçbir ses kaydı dinletilmeyenler olarak üç koşula atanmıştır. Kişiler yüz kaslarının aktivitelerini, kalp atış hızlarını ve stres seviyelerini her 30 saniyede bir, bir alet yardımıyla değerlendirmişlerdir. Sonuçta, verileceği söylenen şok yaklaşırken, komedi içerikli ses kaydı dinleyenlerin streslerinin daha az arttığı ve daha az kaygılandıkları ve ayrıca bu kişilerin daha fazla gülümsediği görülmüştür. Mizah puanı yüksek olanların, düşük olanlara göre zamanla daha az stres yaşadıkları saptanmıştır. Yani mizah kaygıyı azaltmada etkili bulunmuş ve yüksek mizah

anlayışına sahip olan kişilerin mizahın bu etkisinden daha çok yararlandığı düşünülmüştür (Yovetich vd., 1990).

Mizah ve egzersizin, insanların ruh hallerinin üzerindeki etkisini kıyaslamak isteyen bir araştırmada, 22 erkek ve 17 kadından oluşan 39 kişilik spor bilimi öğrencileri, 3 hafta boyunca belli aralıklarla test edilmiştir. Egzersiz, komedi videosu ve belgesel koşullarında ayrı haftalarda duygu durumları ölçülmüştür. Analizler sonucunda, egzersiz ve mizahın ruh hali üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ancak mizahın kaygıyı azaltan etkilerinin egzersizden daha belirgin olduğu saptanmıştır. Egzersize nazaran daha kolay ulaşılabilen mizaha boş zamanlarda başvurmanın faydalı olabileceği düşünülmüştür (Szabo, 2003).

Üniversitede spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkmaları ve algıladıkları stres seviyesi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, korelasyon analizi sonucunda mizah yoluyla başa çıkma ile sürekli kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Öğrenciler mizah yoluyla başa çıkmaya başvurdukça sürekli kaygı seviyeleri azalmıştır. Ayrıca sürekli kaygının, mizah yoluyla başa çıkmanın negatif yönlü anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Mizahın üniversite öğrencilerinin kaygıyı deneyimlerken onlara destek olacağı, kaygının etkisinden kurtulmalarına yardımcı olacağı sonucu çıkarılabilir (Altınok ve Sarı, 2023).

İnsanların mizahı hem kullanma hem de algılama eğiliminin, sınav kaygısı ve performans arasındaki ilişki üzerinde düzenleyici bir etkisinin ve ayrıca mizahın yüksek düzeyde test kaygısı yaşayan öğrencilerin performansı üzerinde herhangi bir iyileştirici etkisinin olup olmadığını araştıran bir çalışmada, 34 kadın ve 26 erkek olmak üzere 60 kişiden farklı sınav versiyonlarıyla ilgili veri toplanmıştır. Sonuçta, mizah unsurunun kaygısı yüksek öğrencilerin test kaygısını azaltmadığı ve mizah yoluyla başa çıkma ile test kaygısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır. Ancak mizah kullanımının performans üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, mizahın sınav kaygısını azaltamasa da mizahı bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmanın sınava girenlerin daha iyi performans göstermesine yardımcı olabileceğini işaret etmektedir (Perlini vd., 1999).

Mizahın varoluşsal kaygıyı tamponlama işlevinin boyutunu araştıran bir çalışmada ise yaş ortalaması 37 olan 556 katılımcıdan mizahla başa çıkma öz değerlendirme

verileri alınmıştır. Daha sonra rastgele iki gruba atanan kişilere, kendi ölümleri veya bir diş ağrısı deneyimleri hakkında sorular sorulmuştur. Sonraki manipülasyonda da yine rastgele şekilde mizah içerikli veya nötr içerikli videolar izlemişlerdir. Sonuç olarak, mizah yoluyla başa çıkmayı daha sık kullananların, bilinç düzeylerinde ölüm düşüncelerine daha az rastlanmıştır. Bu da bu kişilerin günlük varoluşsal kaygıyı daha iyi yönettiklerini göstermektedir. Ayrıca mizaha daha sık başvuran kişilerin, ölümlü oluşları kendilerine hatırlatıldığında ölümle ilgili düşüncelerini diğer kişilere kıyasla daha iyi bastırabildikleri saptanmıştır. Nihayetinde mizahın varoluşsal kaygıyı yönetmede iyi bir araç olabileceği düşünülmüştür (Morgan vd., 2019).

Mizahın stres azaltıcı bir özellik olarak kullanılmasını Rus öğrenciler bağlamında inceleyen bir araştırma, yaş ortalaması 21 olan, 218 kadın ve 52 erkek olmak üzere toplam 270 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Mizah yoluyla başa çıkma ve çeşitli kişilik özelliklerinin ilişkisi incelenmiş ve sonuçta mizahı günlük stres durumlarında aktif olarak kullananların, stresli durumları aşmak için aktif ve doğrudan stratejiler kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Baskı, alternatif çözüm aramayı reddetme ve stresli koşullarda diğer insanları manipüle etme gibi saldırgan stratejileri daha az tercih etmişlerdir. Mizah ve nevrotiklik arasında da negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Artemyeva, 2013).

Olumsuz durumlarla başa çıkmak ve bunları çözmek için mizahı kullanmanın yeterliliği, sadece bu stratejinin seçimine değil, aynı zamanda öğrencilerin benlik kavramı, öz kontrol, dışa dönüklük ve kaygı düzeyi gibi kişisel özelliklerine de bağlıdır. Kendine güveni daha yüksek, bağımsız ve coşkulu olan öğrenciler mizahı daha aktif kullanmaktadır (Artemyeva, 2013).

Üniversite öğrencilerinin mizah duygusu ve endişe duyguları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya 89 kadın ve 51 erkekten oluşan 140 kişi katılmıştır. Verilerin analizinin sonucunda, mizah duygusu ve endişe arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Yani mizah duygusu yüksek kişiler endişeyi daha az deneyimlemektedir (Kelly, 2002).

Komedi stillerinin, iyi oluş ve kaygıyla ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, sekiz komedi stili tanımlanmış ve her birinin endişeyle olan ilişkisine bakılmıştır. Yaş ortalaması 39 olan, 254 İtalyan'dan toplanan verilerin analizinden, endişenin iki komedi türüyle arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunlar; (1) iyi

bir ruh hali ve eğlenceli bir ortam oluşturmayı amaçlayan mizah ve (2) insanların duygularını harekete geçiren, günlük hayatın ikircikli durumlarını ve zorluklarını hoşgörülü bir şekilde ele alan mizahtır. Endişe ile; yaygın olarak kabul edilen değerlerin değerini düşürmeyi amaçlayan ve toplumun kurallarına, insanların dürüstlüğüne güvensizliği ifade eden alaycılık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Endişe ile negatif ilişkili iki olumlu mizah türünün iyi oluşu desteklerken kaygıyı azaltacağı, olumsuz içerikli mizahın ise endişeyi körükleyebileceği düşünülmüştür (Dionigi vd., 2021).

COVID 19 salgını sırasında yapılan bir çalışma, salgın sürecinde tetiklenmesi muhtemel olan sağlık kaygısı ile mizah yoluyla başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sağlık kaygısı ve mizah yoluyla başa çıkma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca regresyon katsayılarına bakılarak mizah yoluyla başa çıkmanın sağlık kaygısı üzerinde anlamlı bir toplam etkisinin olduğu da görülmüştür (Yazıcı Çelebi vd., 2021).

2.6. Cinsiyet ve Mizah

Mizahın cinsiyete göre değişip değişmediği farklı çalışmalar tarafından incelenmiştir.

Yaş ortalaması 20.7 olan ve ABD'deki üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemde kişilerin mizah kullanımları ve mizaha yönelik yaklaşımları ele alınmıştır. Sonuç olarak, erkekler kadınlara göre daha sık mizah girişiminde bulunduklarını bildirmişlerdir. Ayrıca erkeklerin başvurdukları mizahı kadınlarınkine kıyasla daha etkili olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Buna ek olarak yine erkekler, kadınlara göre mizahı olumsuz duygulanımlarını ifade etmek için daha sık kullandıklarını belirtmişlerdir (Myers vd., 1997).

Bilişsel bir süreç olan mizahı anlama noktasında kadın ve erkeklerdeki işleyişi araştıran ve Tayvan'da yapılan bir çalışmada, kadınların mizahı anlama süreçlerinde bilişsel ve duygusal bileşenleri bütünleştirmek için daha fazla zihinsel kaynak kullandığı saptanmıştır. Bunun tersine, erkeklerin bilişsel operasyonlarında süreçleri daha otomatik bir şekilde yürüttükleri görülmüştür. Mizah işlemedeki cinsiyet farklılıklarının olduğu, özellikle kadınlarda bilişsel ve duygusal bileşenlerin entegrasyonunda farklılıklar bulunduğu ifade edilmiştir (Chang vd., 2018).

Mizah tarzlarının cinsiyete göre farklılaşma durumunu inceleyen bir çalışmada, İspanya'daki bir üniversiteden veri toplanmıştır. Erkeklerin kadınlara göre olumlu ve olumsuz mizah tarzlarını daha fazla kullandıklarını görülmüştür (Salavera vd., 2020).

ABD'de yapılan bir çalışmada, kadın ve erkeklerin eş tercihlerinde partnerlerinin; kendi mizahlarına açık olması, mizah üretme yeteneği ve genel mizah anlayışının önemli kriterler olduğu görülmüştür. Kadınların mizah üreten partnerleri erkeklere göre daha fazla tercih ettikleri saptanmıştır. Erkekler için partnerlerinin mizah anlayışının; mizah üretme ve iyi bir mizah anlayışına sahip olma durumundan daha fazla arzu edilen bir özellik olduğu bulunmuştur (Hone vd., 2015).

Mizahın çeşitli alanlarında ortaya çıkan cinsiyete göre farklılaşmalar, mizah yoluyla başa çıkma konusunda da kadın ve erkeklerin ayrışabileceğini düşündürtmüştür. Kadın ve erkeklerin mizaha yönelimleri ve kullanımları incelendiğinde, erkeklerin kadınlara göre mizahı olumsuz duygulanımı ifade etmek için daha sık kullandıkları görülmüştür (Myers vd., 1997). Olumsuz duygulanımlarını ifade ederken mizahı kullanma derecelerindeki farklılaşma (Myers vd., 1997), yaşamın zorlukları karşısında mizahı bir başa çıkma yolu olarak görme durumlarında da cinsiyete göre farklılıklar olabileceğini akla getirmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmayı şekillendiren araştırma modeli, araştırmanın katılımcıları, veri toplama araçları, veri toplama uygulaması ve verilerin analiz edilme metodu hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin narsisizm, psikolojik iyi oluş, kaygı ve öz saygı özellikleri ile mizah yoluyla başa çıkmaları arasındaki ilişkiyi incelemek üzerine kurulmuştur. Bu nedenle, ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır.

Betimsel çalışmalar, kişiler ve toplumlar hakkında tanımlayıcı ifadeler kurulabilmesi için geniş veri kümelerini özetleyen temel istatistiksel yöntemleri içerir (Jupp, 2006). İlgilenilen yapıların veya bu yapılar arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak tanımlanmasını, toplanmasını ve sunulmasını ifade eder (Bhattacherjee, 2012). İlişkisel araştırmalarda ise iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiler, onları etkilemeye yönelik herhangi bir müdahalede bulunulmadan incelenir. İki değişken arasındaki ilişkilerin olasılığı araştırılır. Bununla birlikte, deneysel araştırmanın aksine, ilişkisel taramanın bir türü olan korelasyonel araştırmada değişkenlerin manipülasyonu yoktur (Fraenkel vd., 2012).

İlişkisel tarama modelinde asıl amaç, araştırmadaki değişkenlerin birlikte bir değişim içine girip girmediğini bulmaktır. Eğer birlikte bir değişim varsa bu değişimin ne şekilde gerçekleştiği de araştırılır. Bu değişim; değişkenler arasında sistematik bir ilişkinin bulunması, değişkenlerin aynı yönde değişmesi, değişkenlerin ters yönde değişmesi olarak üç farklı ilişki şeklinde ortaya çıkmaktadır (Bekman, 2022).

3.2. Örneklem

Bu araştırmanın örneklemi, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle yapılmıştır. Tesadüfi veya fırsat örneklemesi olarak da adlandırılan bu örnekleme yöntemi,

popülasyonun kolay ulaşılabilir olan, kolaylıkla bulunabilen veya uygun olan kısmından bir numunenin alındığı bir tekniktir (Bhattacherjee, 2012). Örneklem, Türkiye'de çeşitli üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım şartı, halen yükseköğretime devam ediyor olmaktır.

Stanley ve diğerleri (2014) yaşın, kişilerin duygu tanıma becerilerinde, mizaha yaklaşımlarında, neyi komik olarak tanımladıklarında ve mizahla alakalı sosyal uygunluk değerlendirmelerinde önemli bir ayırt edici kriter olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle çalışmanın katılım kriterleri belirlenirken örneklemi yaş açısından sınırlandırmanın gerekli olduğu düşünülmüştür.

Örneklem, 17-47 yaş arasındaki 320 kadın ve 104 erkekten oluşan, yaş ortalaması 23,6 olan toplamda 424 öğrenciden oluşturmaktadır. Üniversite eğitiminin çeşitli aşamalarında olan öğrencilerin, 289'unun lisans, 72'sinin yüksek lisans ve 63'ünün doktora öğrencisi olduğu saptanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (Yerlikaya, 2009), Narsistik Kişilik Envanteri (Atay, 2009), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013), Sürekli Kaygı Envanteri (Öner ve Le Compte, 1985) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Çuhadaroğlu, 1985) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılar hakkında bilgi almak için demografik sorular yöneltilmiştir.

3.3.1. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ)

Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği, stresi azaltmak için mizahın kullanılmasıyla doğrudan ilgili olan davranışları ölçmektedir (Nezlek ve Derks, 2001). Ölçek, kişilerin mizahı stresli durumlarla başa çıkma aracı olarak ne ölçüde kullandıklarını bildirme derecesini değerlendirmek için özel olarak tasarlanmıştır (Martin ve Lefcourt, 1983). Kişilerin mizahtan ne ölçüde yararlandıklarını değerlendiren 7 maddelik bu kısa kendini ifade ölçeği, "Genellikle içinde komik bir şeyler bulmaya çalıştığımda, sorunlarımın önemli ölçüde küçüldüğünü fark etmişimdir." ve "Gergin durumlarda genellikle söyleyecek komik bir şeyler bulmaya çalışırım." gibi maddeleri içermektedir. Kişiler, her bir maddeye ne derece katılıp katılmadıklarını 4'lü Likert tipi bir ölçekte değerlendirir ve maddelerin toplamı alınarak toplam puan

hesaplanır. Ölçekten alınan toplam puanlar 7 ile 28 arasında değişirken toplam puanın yükselmesi o kişinin mizahı stresli durumlarla mücadelede bir strateji olarak daha fazla benimsediğini göstermektedir. Ölçeğe yönelik iç tutarlılık analizleri genellikle 0,60 ila 0,70 aralığında Cronbach alfaları vermiştir (Lefcourt ve Martin, 1986). Bu ölçekle yapılan 12 hafta aralıklı iki ölçümde test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .80 olduğu görülmüştür. Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği, birçok farklı dile çevrilmiştir ve dünya genelinde mizah araştırmalarında kullanılmaktadır (Overholser, 1992; Martin, 1996).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, Yerlikaya (2009) tarafından Türkçe'ye tercüme edilmiş, tercüme edilen maddelerin orijinal anlamını muhafaza ettiği görüldükten sonra 17-28 yaş arası 246 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirliği test edilirken Cronbach alfa katsayısının .67 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin geçerliliğini test etmek içinse çeşitli ölçeklerden alınan puanlar ile bu ölçekten alınan puanlar arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Mizah yoluyla başa çıkma ölçeğinden alınan puanların; depresyon, algılanan stres, durumluk-sürekli kaygı puanları ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Ölçeğin orijinal hali ile çeşitli ülkelerde yapılan çalışmaların sonuçları ile bu sonuçların uyumlu olduğu belirlenmiştir.

3.3.2. Narsistik Kişilik Envanteri (NKE)

Narsisizm, objektif ölçme araçlarıyla ölçülüp değerlendirilebilmektedir. Bu doğrultuda orijinal adı Narcissistic Personality Inventory (NPI) olan Narsistik Kişilik Envanteri geliştirilmiştir. Uluslararası tanı kriterlerinden DSM-III'ü esas alarak narsisizmle örtüştüğü düşünülen 223 madde belirlenmiştir. 223 maddenin her birinde, biri narsistik kişiliği örnekleyen, diğeri narsisistik olmayan bir çift ifade vardır. Kişilerin iki ifadeden birini seçmesi gerekmektedir. Kaliforniya Üniversitesi'ndeki yaşları 18 ile 38 arasında değişen 71 öğrenciye uygulanan envanter için her bir madde üzerinde madde analizi yapılmıştır. 80 madde anlamlılık kriterini .05 düzeyinde veya altında karşılamıştır. Bu 80 madde için yarıya bölme güvenirliği .80 bulunmuştur. 80 madde Form A ve Form B olmak üzere iki forma ayrılmıştır. Envanterin sonuçları mutlaka bir kişilik bozukluğunu ifade etmese de narsistik kişilik bozukluğu tanısı alan kişilerin envanterde yüksek puan alması

beklenebilir. Kişilerin "narsisizm" özelliğinin bir ölçüsü olarak kabul edilmiştir (Raskin ve Hall, 1979).

Daha sonraki çalışmalarda envanter için faktör analizi yapılmış ve zamanla farklı araştırmalarla zaman alması ve katılımcı yorgunluğu gibi sebeplerden ötürü soru sayısı azaltılmıştır. Son olarak ölçek 16 sorudan oluşan haliyle yeniden şekillendirilmiştir. Önce Narsistik Kişilik Envanterinin Büyük Beşli Kişilik modelinin faktörleriyle ilişkisine bakılarak kısa ve uzun formu karşılaştırmıştır. Envanterin geçerliliği ve test-yeniden test güvenirliği sağlanmış ve iki farklı örneklemle yordayıcı geçerliliği ölçülmüştür. Toplam 5 ayrı çalışmayla güvenirlik ve geçerliliği kanıtlanmıştır. Envanterin ortalama iç güvenirliği ise 0.67 olarak bulunmuştur (Ames vd., 2006; Atay, 2009). Geliştirilen 16 soruluk ölçek önceden belirlenen otorite, teşhircilik, üstünlük, hak sahibi olma, sömürücülük, kendine yeterlilik ve kendini beğenme faktörlerinden (Raskin ve Terry, 1988) "kendini beğenme" boyutu dışında diğer 6 boyutu karşılamaktadır (Ames vd., 2006; Atay, 2009).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında önce bir pilot çalışma yapılmıştır. Bu pilot çalışmada Cronbach's Alpha değeri beklenenin altında olacak şekilde 0,57 çıkmıştır. Ölçekteki her bir ifadenin korelasyon değerlerine bakılmış ve ölçeğe anlamlı katkı yapamayan ve olumsuz bir şekilde algılanan 4 ifade yeniden şekillendirilmiştir. Bu müdahale sonunda yeniden düzenlenen ifadeler yeni bir çalışmayla test edilmiştir. Bu ikinci çalışmaya %41,1'i kadın ve %58,9'u erkek olan toplam 168 kişi katılmıştır. 16 maddelik envanterin güvenirliği 0,627 olarak bulunmuştur. Sonrasında yapılan faktör analizi ile ölçekteki soruların orijinal halindeki gibi 6 faktöre ayrıldığı ve faktörlerin toplam varyansın %60,8'ini açıkladığı saptanmıştır. Standardizasyon çalışmasının sonucunda ölçeğin Türkçe versiyonunun yeterli geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine ulaştığı görülmüştür. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça narsisizm düzeyi de artmaktadır (Atay, 2009).

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Diener ve diğerleri (2009), mevcut psikolojik iyi oluş ölçeklerini incelediklerinde pozitif düşünme ve pozitif ile negatif hissetmeyi içeren ve aynı zamanda daha kısa olan bir ölçeğe duyulan ihtiyacı hissetmişler ve eski ölçeklerde olmayan "iyimserlik" ve "bağlılık ve ilgi" gibi yeni öğelerin de bulunduğu yeni bir ölçek geliştirmişlerdir

(Diener vd., 2009). Yine Diener ve diğerleri (2010) daha sonraki çalışmalarında bu ölçek çalışmasının popülasyonunu genişletmişler ve ölçeğin ismini Flourishing Scale olarak değiştirmişlerdir. Buradaki "Flourishing" kavramı, iyi oluşa daha bütüncül bir bakışı temsil eden, kişinin hem kendisine hem topluma katkıda bulunduğu, genel bir hayat kalitesinin ve erdemlerin peşinde koştuğu bir iyilik halini anlatır (Byron, 2012; Satıcı ve Deniz, 2017). Ancak ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapan Telef (2013) bu kelimenin Türkçe'de direkt bir karşılığı bulunmadığı için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ismini kullanmıştır. Bu çalışmada Telef (2013)'in yaptığı uyarlamadan yararlanılacağı için Psikolojik İyi Oluş ismi kullanılacaktır. Diener ve diğerlerinin (2010) 468 kadın, 689 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada kullandıkları 8 maddeli Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, öz saygı, iyimserlik, amaç ve ilişkiler gibi hayatın önemli alanlarında kişilerin kendilerini ve başarılarını nasıl gördüklerini ölçmüşlerdir. Yaptıkları geçerlik çalışmasıyla toplam varyansın %53'ünün açıklandığı, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .87 olduğu ve ölçeğin tek faktörlü olduğu görülmüştür. Faktör yükleri ise .61 ile .77 aralığındadır. "Kesinlikle katılmıyorum" seçeneğini ifade eden 1 ile "Kesinlikle katılıyorum" seçeneğini ifade eden 7 arasında puanlanan 7'li Likert ölçeğinin sonunda tek bir psikolojik iyi oluş puanı elde edilmektedir. Tüm maddeler olumlu bir içeriğe sahiptir. Alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 56'dır. Yüksek puan, kişinin kendini hayatın bu önemli alanlarında iyi bir işlevselliğe sahip olarak değerlendirdiğini gösterir. Bu ölçek kişinin kendi gözünden sosyo-psikolojik iyi oluşunu ölçmektedir. Ölçekte kişinin; faydalı ve destekleyici ilişkilere sahip olması, başkalarının mutluluğuna katkı sağlaması, başkalarından saygı görmesi gibi sosyal ilişkilerle; ayrıca kendi işleriyle meşgul olması ve ilgilenmesi; amaçlı ve anlamlı bir hayata sahip olması; öz saygılı ve iyimser olması; önem verdiği işlerde kendini yetenekli ve yeterli hissetmesi ile ilgili maddeler bulunmaktadır. Bu alanlarla ilgili ayrı ayrı sonuçlar vermese de psikolojik iyi oluş hakkında genel bir çerçeve çizen bir ölçektir (Diener vd., 2010).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik ve güvenirlik çalışması 2013 yılında Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Dokuz Eylül Üniversitesi'nde eğitim gören, 339 kız, 190 erkek, toplam 529 öğrenciden oluşan örneklem; Buca Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinden öğretmen adaylarını kapsamaktadır. Çeviri işlemleri tamamlandıktan sonra dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmış ve İngilizce ve Türkçe form arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ölçme araçları 3 hafta içinde uygulanmış ve güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ise toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Buna dayanarak, orijinal formunda olduğu gibi ölçeğin genel bir faktöre sahip olduğu söylenebilir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında bulunmuştur (Telef, 2013).

3.3.4. Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)

Bu envanter toplam 40 maddeden oluşur ve kısa öz değerlendirme ifadelerini içerir. Önceleri yetişkinlerdeki kaygı durumlarını ölçmek için kullanılırken daha sonra psikiyatrik bozukluğu olan kişilerde, lise öğrencilerinde ve nihayetinde tüm genç ve yetişkinlerde kullanılabileceği görülmüştür. Bu ölçek içinde iki ayrı ölçeği barındırır. İlk kısımdaki Durumluk Kaygı, kişinin spesifik bir anda ve belli şartlardaki hislerini betimlerken; Sürekli Kaygı, kişinin genel olarak sahip olduğu hisleri betimler. Envanterin ilk 20 sorusu Durumluk Kaygıya, son 20 sorusu ise Sürekli Kaygıya aittir (Öner ve Le Compte, 1985). Bu çalışmada kişilerin genel kaygı durumları ölçülmek istendiği için sadece Sürekli Kaygı Ölçeği kısmı kullanılmıştır.

Sürekli Kaygı Ölçeği, 4'lü likert tipinde, seçenekleri hemen hiçbir zaman (1), bazen (2), çok zaman (3) ve hemen her zaman (4) şeklindedir. Ölçekte doğrudan ve tersine dönmüş ifadeler bir arada bulunur. Doğrudan ifadeler, negatif duyguları belirtirken; tersine dönmüş ifadeler pozitif duyguları ifade eder. Tersine dönmüş ifadelerin puanlandırması yapılırken, 1 değerindekiler 4'e, 4 değerindekiler 1'e dönüşür. Bu tersine dönmüş cümlelerde 1 işaretlendiği zaman yüksek kaygıyı, 4 işaretlendiğinde ise düşük kaygıyı simgeler. Bu ölçekte 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 olmak üzere 7 tane tersine dönmüş ifade vardır. Ölçeğin toplam puanı bulunurken, doğrudan ve tersine ifadeler önce ayrı ayrı toplanır. Daha sonra doğrudan ifadelerin toplamından tersine ifadelerin toplamı çıkartılır. Bu çıkan sonuca önceden belirlenmiş ve sabit bir sayı olan 35 eklenir. En sonda çıkan sonuç, kişinin kaygı puanını verir. Elde edilen puan 20 ile 80 arasında bir yer alırken, puan arttıkça kişinin kaygı seviyesi de artmaktadır. Ölçeğin madde güvenirliği .34 ile .72 arasında, test tekrar-test güvenirliği ise .71 ile .86 arasındadır (Öner ve Le Compte, 1985).

3.3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg Öz saygı Ölçeği, 1965 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiş 10 maddelik bir ölçektir ve amacı benlik saygısını ölçmektir. Başlangıçta lise

öğrencilerinin özgüvenini ölçmek için tasarlanmıştır. Geliştirilmesinden bu yana, yetişkinler de dahil olmak üzere çeşitli gruplarla çalışılırken kullanılmıştır. Diğer benlik saygısı envanterleriyle ve depresyon, kaygı gibi ölçümlerle ilişkili olduğu görülmüştür (Rosenberg, 1979). Ölçeğin orijinali 63 madde ve 12 alt ölçekten oluşurken, benlik saygısını ölçen alt ölçek, Çuhadaroğlu tarafından 1985 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Gerekli güvenirlik ve geçerlilik çalışmalarının yapılmasıyla ülkemizdeki ergenlere de uygulanabilmektedir (Çuhadaroğlu, 1986).

Puanlamasında Guttman değerlendirme metodu kullanılmaktadır. Kullanılan birleştirilmiş derecelendirme metodunda, puan alacak seçenekler belirlenmiştir. 1., 2. ve 3.; 4. ve 5.; 9. ve 10. sorular birlikte ele alınır. İlk üç sorudan herhangi ikisinden, 4. ve 5. sorudan herhangi birinden, 9. ve 10. soruda herhangi birinden puan alınmışsa her bir küme için alınan puanlar toplanır. Diğer sorular kendi başına puanlanır. Ölçekten alınan azami puan 6'dır. 0-1 arası yüksek, 2-4 arası orta ve 5-6 arası düşük benlik saygısını ifade etmektedir (Çuhadaroğlu, 1986). Ölçek çok doğru, doğru, yanlış ve çok yanlış olmak üzere 4'lü Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Olumsuz ifade edilen maddeler ters puanlandıktan sonra tek tek 4 puanlık maddelerin toplanmasıyla da puanlanabilmektedir. (Rosenberg, 1979).

3.4. Verilerin Toplanması

Demografik bilgileri ve ölçekleri içeren bir anket hazırlanmıştır. Google Form platformunda düzenlenerek sosyal medya ve e-posta aracılığıyla araştırmaya katılmaya gönüllü, Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinden lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerine iletilmiştir. Öğrenciler 2023-2024 güz döneminde anketi doldurmuşlardır. Çalışmaya katılma, gönüllülük esasına dayalı olup katılımcılar istedikleri zaman çalışmadan ayrılma konusunda özgür bırakılıp bu konuda bilgilendirilmişlerdir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS for Windows 22.00 paket programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson Momentler korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır. Mizah yoluyla başa çıkmanın yordayıcılarını test etmek için ise doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Korelasyon, iki değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi ifade etmektedir. Korelasyon katsayısı ise belirlenen iki sayısal değişken arasındaki ilişkinin bir ölçüsüdür. Bu ilişki, simetrik bir ilişkidir. Başka bir deyişle, eğer x, y ile korelasyon içindeyse, y de x ile korelasyon içindedir. Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı r ile ifade edilmektedir ve ortaya çıkan katsayının büyüklüğü ilişkinin gücü hakkında bilgi vermektedir (Jupp, 2006).

Regresyon analizi ise bağımlı bir değişken ile bir veya daha fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkinin biçimini ortaya koymaktadır. Bağımsız değişkenlerin değerlerine ilişkin bilgi, bağımlı değişkenin değeri veya bir bağımlı değişkenin ortaya çıkma olasılığının tahmin edilmesi gibi işlevleri olan istatistiksel tekniklerdir. Regresyon analizi, sayesinde ölçülen şeyler arasındaki ilişkinin biçimi bilinirse ve başka bir şeye neden olduğu bilinirse, o zaman neden olan şeyin değeri de tahmin edilebilir (Jupp, 2006). Basit doğrusal regresyonda ise amaç, yordayıcı değişkenin belirli bir sonuç üzerindeki etkisini değerlendirmektir. İki rastgele değişken arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü incelemek üzere yapılan korelasyon analizinden farkı budur. Bir yordayıcı ve bir sonuç değişkenine sahiptir (Zou vd., 2003).

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, katılımcılardan toplanan verilerin analizinden elde edilen bulgular sunulmuştur. Öncelikle çalışmanın betimsel istatistikleri ve demografik özellikleri verilmiş; daha sonra normal dağılım, otokorelasyon ve çoklu bağlantılılık sonuçları sunulmuştur. Son olarak da narsisizm, psikolojik iyi oluş, öz saygı ve kaygı bağımsız değişkenlerinin, mizah yoluyla başa çıkma bağımlı değişkeniyle korelasyon ilişkileri açıklanmıştır. Ayrıca narsisizm, psikolojik iyi oluş ve kaygı değişkenlerinin mizah yoluyla başa çıkmayı yordama düzeylerini ifade eden doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

4.1. Betimleyici İstatistik Bulguları

Tablo 1'de araştırmada kullanılan her bir ölçekten alınan puanların betimleyici istatistik bulguları gösterilmiştir.

Tablo 1. Betimsel İstatistikler

Ölçek	N	Ortalama	SS
Narsisizm	424	5,58	2,901
Psikolojik İyi Oluş	424	41,03	8,000
Öz Saygı	424	2,15	1,776
Kaygı	424	52,04	6,384
Mizah Yoluyla Başa Çıkma	424	19,51	4,388

Tablo 1'de görüldüğü gibi narsisizm ortalaması 5,58 olup standart sapması 2,901'dir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanların ortalaması 41,03 iken, aynı ölçeğin standart sapması 8 bulunmuştur. Rosenberg öz saygı ölçeğinin puan ortalaması 2,15 ve standart sapması 1,776'dır. Sürekli kaygı envanterinden alınan puanların ortalaması 52,04 ve standart sapması 6,384 olarak bulunmuştur. Son olarak mizah yoluyla başa çıkma ölçeğinin ortalaması 19,51 ve standart sapması 4,388'dir.

Tablo 2'de çalışmaya katılan kişilerin eğitim, yaş ve cinsiyet gibi demografik bilgileri verilmiştir.

Tablo 2. Demografik Bilgiler

		Sayı	Yaş Ortalaması	Yüzde
Kadın	Doktora	47	30,43	11.08491
	Yüksek Lisans	52	27,04	12.26415
	Lisans	221	21,05	52.12264
Erkek	Doktora	16	31,06	3.773585
	Yüksek Lisans	20	27,03	4.716981
	Lisans	68	21,76	16.03774

Tablo 2'de görüldüğü üzere, araştırmada üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkmaları incelenirken üniversite eğitimlerinin hangi aşamasında oldukları sorulmuş ve lisans, yüksek lisans ve doktora olarak üç aşamaya dağıldıkları görülmüştür. Çalışmanın %68'ini lisans, %32'sini lisansüstü öğrencilerin oluşturduğu saptanmıştır. Örneklemin genel yaş ortalaması ise 23,6 olarak bulunmuştur. Ayrıca kadınların çalışmanın %75'ini, erkeklerin ise %25'ini oluşturduğu görülmüştür.

4.2. İstatistik Analizlerine Dair Bulgular

4.2.1. Normal Dağılım

Tablo 3'te örneklemin normal dağılım durumuna ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

Tablo 3. Normal Dağılım Tablosu

	Skewness	Kurtosis
Narsisizm	0,308	-0,372
Psikolojik İyi Oluş	-0,884	1,424
Kaygı	0,220	-0,240
Öz saygı	0,574	-0,729
Mizah Yoluyla Başa Çıkma	-0,015	-0,748

Parametrik testlerde normal dağılım, yansız ve sağlıklı çıkarımlar yapılabilmesi için temel varsayımlardan biridir. Normal dağılım, yatay eksenin bir değişkenin tüm olası değerlerini temsil ettiği ve dikey eksenin bu değerlerin meydana gelme olasılığını

temsil ettiği tamamen teorik sürekli olasılık dağılımıdır. Değişkene ilişkin puanlar, çan şeklindeki veya normal eğri olarak bilinen simetrik, tek modlu bir düzende ortalamanın etrafında kümelenir (Hair ve ark., 2013).

Normallik ise örnek veri dağılımının normal dağılıma karşılık gelme derecesini ifade eden bir kavramdır. Normallik çok değişkenli birçok analiz için ön adımlardan biridir. Normalliğin iki temel bileşeni vardır. Bunlar basıklık ve çarpıklık bileşenleridir. Basıklık, normal bir dağılımla karşılaştırıldığında bir dağılımın tepe noktasının veya düzlüğünün ölçüsüdür yani sivrilikle ilgilidir. Pozitif bir değer zirveye ulaşan bir dağılımı, negatif bir değer ise düz bir dağılımı belirtir. Çarpıklık ise bir dağılımın simetrisinin ölçüsüdür. Genelde karşılaştırma normal bir dağılımla yapılır. Pozitif çarpık bir dağılımda, az sayıda büyük değer vardır ve uçlar sağa doğru gider; negatif çarpık bir dağılım ise az sayıda küçük değere sahiptir ve uçlar sola doğru gider (Hair ve ark., 2013).

Literatürde çarpıklık ve basıklık değerlerine göre değerlerin normal bir şekilde dağılıp dağılmadığına ilişkin farklı değer aralıkları kabul görmektedir. Hair ve diğerleri (2013), +1 ila -1 aralığının dışında kalan çarpıklık değerlerinin, büyük ölçüde çarpık bir dağılıma işaret ettiğini ifade etmiş ve bu aralık içinde kalan değerlerin normal dağılımı sağladığını vurgulamıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) bu aralığı +1.5- -1.5 olarak belirtmiştir. George ve Mallery (2010) ise bu aralığı +2.0- -2.0 olarak belirlemiştir. Bu üç kaynak göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın basıklık ve çarpıklık değerleri istenen aralıkta olup normal dağılımı sağladığı görülmektedir.

4.2.2. Otokorelasyon Analizi

Bağımlı değişken için hataların bağımsızlığını ifade eden otokorelasyon değeri yani Durbin Watson testi değeri incelenmiştir. Durbin Watson testi değeri 1,84 çıkmıştır. Hataların birbirinden bağımsız yani ilişkisiz olması için Durbin Watson testinin sonucunda 1,5 ile 2,5 arasında bir değer çıkması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). 1,84 değeri bu aralıkta olduğu için otokorelasyon probleminin olmadığı görülmüştür.

4.2.3. Çoklu Bağlantılılık

Tablo 4'te analizin çoklu doğrusal bağlantı değerleri verilmiştir.

Tablo 4. Çoklu Doğrusal Bağlantı Tablosu

	Tolerance	VIF
Narsisizm	0,971	1,029
Psikolojik İyi Oluş	0,977	1,023
Kaygı	0,978	1,022

Çoklu doğrusallık ya da çoklu bağlantılılık, bir değişkenin analizdeki diğer değişkenler tarafından ne ölçüde açıklanabildiğini ifade eder. Çoklu doğrusallık arttıkça, değişkenin yorumlanması zorlaşır çünkü herhangi bir değişkenin karşılıklı ilişkileri nedeniyle etkisini tespit etmek daha zordur (Hair ve ark., 2013).

Çoklu bağlantılılık yani "multicollinearity" sorunu olup olmadığını tespit etmek için değişkenler arasındaki tolerans değerleri ve varyans enflasyon faktörleri (VIF) incelenmiştir (Zeigler-Hill ve Besser, 2011). VIF değerlerinin 10'dan küçük olması ve tolerans değerlerinin 0,2'den büyük olması çoklu bağlantılılık probleminin olmadığı anlamına gelebilir (Albayrak, 2005; Field, 2009). Bu anlamda bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı görülmektedir.

4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları

Tablo 5'te mizah yoluyla başa çıkmanın cinsiyete göre farklılaşma durumunu inceleyen bağımsız örneklem t testi analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik t-testi Sonuçları

	N	Ort	SS	t	p
Kadın	320	19,41	4,447	-0,850	0,395
Erkek	104	19,82	4,210		

**p<0.01

*p<0.05

Tablo 5'te görüldüğü üzere, kadın ve erkeklerin mizah yoluyla başa çıkma puanları için uygulanan t testi neticesinde, mizah yoluyla başa çıkma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği saptanmıştır (t=-0,850, p>0.05). Buna göre kişilerin mizah yoluyla başa çıkmaya başvurması konusunda cinsiyete göre bir değişiklik olmamaktadır.

4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkmaları ile Narsisizm, Psikolojik İyi Oluş, Kaygı ve Öz saygılarının Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 6'da görüldüğü üzere, değişkenler arasındaki korelasyon analizine dair bulgular sunulmuştur.

Tablo 6. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Test Etmek İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	N	1	2	3	4	5
1. Narsisizm	424	1				
2. Psikolojik İyi Oluş	424	,127**	1			
3. Öz saygı	424	-,077	-,385**	1		
4. Kaygı	424	-,124*	-,096*	,307**	1	
5. Mizah Yoluyla Başa Çıkma	424	,193**	,234**	-,151**	-,195**	1

**p<0.01

Narsistik kişilik ile mizah yoluyla başa çıkma değişkenleri, düşük düzeyde (r=,193, p<0.01) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Buna göre; narsistik kişilik özelliği gösteren kişilerin mizah yoluyla başa çıkmayı kullandıkları ve narsisizm düzeyi arttıkça mizah yoluyla başa çıkmanın da arttığı söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş ile mizah yoluyla başa çıkma değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında orta düzeyde (r=,234, p<0.01) anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre; psikolojik iyi oluşu yüksek kişilerin mizah yoluyla başa çıkmayı kullandıkları ve psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça mizah yoluyla başa çıkmanın da arttığı söylenebilir.

Kaygı düzeyi değişkeni ile mizah yoluyla başa çıkma arasındaki ilişkiye bakıldığında ise düşük düzeyde (r=-,195, p<0.01) anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısıyla kişilerin kaygı düzeyi arttıkça mizah yoluyla başa çıkmanın tercih edilme oranının düştüğü söylenebilir.

Mizah yoluyla başa çıkma ile öz saygı arasında istatistiksel olarak (r=-,151) anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Narsisizm, Psikolojik İyi Oluş ve Kaygılarının Mizah Yoluyla Başa Çıkmayı Yordamasına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizine Ait Bulgular

Tablo 7'de narsisizm, psikolojik iyi oluş ve kaygı toplam puanlarının mizah yoluyla başa çıkma puanı üzerindeki yordayıcı etkisini test eden çoklu doğrusal regresyon analizinin bulguları verilmiştir.

Tablo 7. Narsisizm, Psikolojik İyi Oluş ve Kaygının Mizah Yoluyla Başa Çıkmayı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	t değeri	P
Narsisizm	,224	3,156	,002
Psikolojik İyi Oluş	,110	4,285	,000
Kaygı	-,108	-3,369	,001

R2 = 0,106, Düzeltilmiş R2=0,099, F = 16,565, p<0.01

Anlamlı korelasyondaki değişkenlerin konulduğu çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenlerin mizahla başa çıkma değişkeninin %10.6'sını açıkladığı görülmüştür. Narsisizm ve psikolojik iyi oluşun mizahla başa çıkmayı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı; kaygı düzeyinin ise mizahla başa çıkmayı negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Değişkenler sabit tutulduğunda narsistik kişilik envanterindeki bir birimlik artış, mizah yoluyla başa ölçeğinin puanını 0,224 artıracaktır. Psikolojik iyi oluş ölçeğindeki bir birimlik artış, mizah yoluyla başa ölçeğinin puanını 0,110 artıracaktır. Kaygı envanterindeki bir birimlik artış ise mizah yoluyla başa ölçeğinin puanını 0,108 azaltacaktır. Sonuç olarak narsistik kişilik puanları ve psikolojik iyi oluş puanlarının, mizah yoluyla başa çıkma puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı; kaygı puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı söylenebilir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Araştırmanın Sonuçları

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin narsisizm, psikolojik iyi oluş, kaygı ve öz saygı özellikleri ile mizah yoluyla başa çıkmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Mizah yoluyla başa çıkmayı öne çıkarması ve ilişkisinin daha önce yeterince incelenmediği kaygı ve narsisizm gibi değişkenleri ele alması bakımından önemli bir çalışmadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, belirlenen değişkenler arasındaki ilişkisinin doğasını inceleyen korelasyon analizinde, üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma davranışları ile narsistik kişilik eğilimlerinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde oldukları görülmüştür. Mizah yoluyla başa çıkmaları ile psikolojik iyi oluşları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan, üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkmaları ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ancak öz saygı değişkeni ile mizah yoluyla başa çıkma arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Belirlenen bağımsız değişkenlerin yani narsisizm, psikolojik iyi oluş ve kaygının, mizah yoluyla başa çıkmayı yordama durumunu inceleyen regresyon analizinin neticesinde ise üniversite öğrencilerinin narsisizm ve psikolojik iyi oluşlarının mizah yoluyla başa çıkmayı pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı; kaygılarının ise mizah yoluyla başa çıkmayı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

5.2. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Çalışmanın bu bölümünde, elde edilen sonuçlar literatürdeki bilgiler ışığında tartışılmış ve yorum yapılmıştır.

5.2.1. Üniversite Öğrencilerini Mizah Yoluyla Başa Çıkma ve Narsisizm Düzeyleri Arasındaki Pozitif Yönlü Anlamlı İlişkiyle İlgili Tartışma ve Yorum

Narsistik kişilik ile mizah yoluyla başa çıkma değişkenleri pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Buna göre, narsistik kişilik özelliği gösteren kişilerin mizah yoluyla başa çıkma yöntemini kullandıkları ve narsisizm düzeyi arttıkça mizah yoluyla başa çıkma stratejisine başvurunun da arttığı söylenebilir.

Literatüre bakıldığında narsisizmin olumlu taraflarını vurgulayan araştırmalar mevcuttur. Campbell (2001), narsisizmle ilgili genel olarak çizilen negatif portreye alternatif sunmuş ve geniş planda bakıldığında narsisizme yatkın kişilerin sosyal açıdan daha özgüvenli, daha az kaygılı, daha enerjik ve daha az depresif yapılarını fark etmenin, onlara olan tek yönlü bakış açısını kırabileceğini ifade etmiştir. Narsistik eğilimleri olan kişilerin kendi deneyimleri açısından yaşadıkları tek duygusal dezavantajın, başarısızlıkla karşılaştıklarında hissettikleri saldırganlık ve öfke olduğunu belirtmiştir. Dahası, narsisizmin, modern dünyayla baş etmede işlevsel ve sağlıklı bir strateji olabileceğinin altını çizmiştir. Narsisizm eğilimi yüksek kişilerin, başarılı olabilecekleri, rekabet edebilecekleri ve kendilerini gösterebilecekleri yeni alanlar ararken mizahı kullanmaları çizilen bu pozitif portreyle uyumlu gözükmektedir. Çünkü mizah da işlevsel bir başa çıkma şeklidir ve kişilerin uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır (Herzog ve Strevey, 2008). Bu açıdan, bu çalışmada bulunan mizah yoluyla başa çıkma ve narsistik kişilik arasındaki pozitif yönlü ilişki, bu benzerlikten kaynaklanıyor olabilir.

Öte yandan narsisizmin, kendini sabote etme davranışıyla ilişkisini inceleyen araştırmalar (Rhodewalt vd., 2006), narsisizm ve mizah yoluyla başa çıkma ilişkisine farklı bir bakış açısı getirebilir. Kendini sabote etme, kişinin eylemlerinde başarısızlığı dışsallaştırma veya mazur görme ve bunu yaparken bir yandan da başarıyı içselleştirme, makul bir şekilde övgüyü kabul etme fırsatını artıran bir performans ayarı yapmasıdır. Kendini sabote etme, kişinin hiç kaybetmemesini sağlayan bir stratejidir (Berglas ve Jones, 1978). Narsisizme eğilimli kişilerin, yeterlilikleri birileri tarafından incelenme ihtimaline girdiğinde kendini sabote etme davranışlarının arttığı görülmüştür. Bunu yaparken de yeteneklerini abartmaya devam etmişlerdir. Bu davranışın, kendilerini koruma kaygılarından kaynaklandığı görülmüştür. Çünkü yeterliliklerine dair birilerine kanıt sunmaları gerektiğinde bunu benliklerine bir tehdit olarak algılayıp savunmacı hale geldikleri düşünülmüştür.

Ayrıca çevreden alacakları olumlu geribildirimlerin geçerliliği onlar için önem arz etmemektedir, sadece o övgüyü almaya odaklıdırlar (Rhodewalt vd., 2006). Bu durum, bir zorlukla karşılaştıklarında ve başarısızlık ihtimalini gördüklerinde kendilerini sabote etmelerini kolaylaştırması ve buna makul bir zemin oluşturması nedeniyle mizaha başvurmalarını açıklıyor olabilir. Berglas ve Jones'a (1978) göre, hayatın zorluklarının üstesinden gelebilecek yeteneğe ve kaynaklara sahip kişilerin kendini sabote etmeye başvurma ihtimalleri düşüktür. Bu noktada mizah, narsisizmi yüksek kişilere, bu zorlukları aşmaları konusunda bir kurtarıcı görevi üstleniyor olabilir.

Diğer taraftan mizah yoluyla başa çıkmanın, kendini sabote etme ile açıklanmasının aksine bir çalışma da yapılmıştır. Narsistlerin bir işteki performansının, kendini geliştirme fırsatlarının durumuna göre geçirdiği değişime odaklanan bir çalışma yapılmıştır. Narsisizmi yüksek kişiler, yüksek performans göstermelerinin kendilerini geliştirmesi söz konusu olduğunda, olmadığı duruma göre sürekli olarak daha iyi performans göstermişlerdir. Ayrıca görevleri zorlayıcı olduğunda, performans baskısı hissettiklerinde ve performansları başkaları tarafından değerlendirilebildiğinde iyi performans göstermişlerdir (Wallace ve Baumeister, 2002). Bu sonuç, bahsedilen diğer çalışmaya zıt bir şekilde, narsistlerin değerlendirildiklerinde kendilerini sabote etmesi ve bu durumu kolaylaştırmak için mizaha başvurması yorumuyla örtüşmemektedir. Burada temel mesele narsist kişinin kendini geliştirme fırsatını yakalayarak, onay ve övgü alma ihtiyacını karşılama isteği olabilir. Kendini sabote etme durumunda değerlendirilme kaygısı varken, kendini geliştirme fırsatında övgü ve onay alma ihtimali öne çıkıyor olabilir.

5.2.2. Üniversite Öğrencilerini Mizah Yoluyla Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki Pozitif Yönlü Anlamlı İlişkiyle İlgili Tartışma ve Yorum

Çalışmanın bulgularında, psikolojik iyi oluş ile mizah yoluyla başa çıkma değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın psikolojik iyi oluş ve mizah yoluyla başa çıkma arasındaki pozitif ilişki bulgusu literatürdeki birçok çalışma tarafından da desteklenmektedir (Kaya ve Yağan, 2022; Kuiper vd., 2004). Psikolojik iyi oluş, kendini iyi hissetme ve etkili işlevsellik göstermenin birleşimidir. Sürdürülebilir bir iyi oluş, kişilerin kendilerini her zaman iyi hissetmelerini gerektirmez. Hayal kırıklığı, keder, başarısızlık gibi acı verici ve

olumsuz duyguları yönetebilmek, uzun vadeli iyi oluş için çok önemlidir. Etkili psikolojik işlevsellik kavramı, kişinin potansiyelinin gelişmesini, hayatı üzerinde kontrole sahip olmasını, bir amaca doğru çalışmasını ve olumlu ilişkiler deneyimlemesini içerir. Ayrıca psikolojik iyi oluş esnek ve yaratıcı düşünmeyle ilişkilidir (Huppert, 2009). Psikolojik iyi oluşun bu karakteristik özellikleri, mizah yoluyla başa çıkmanın özellikleriyle örtüşmektedir. Çünkü mizah yoluyla başa çıkma da olumsuz duyguları yönetebilmeyi, bir taraftan olumsuz duyguları deneyimlerken hayattaki işlevselliği sürdürmeyi sağlar. Bunu sağlarken hayatın gülünecek noktalarını bulması, esnek düşünmeyi ve geniş açıdan bakabilme becerisini de gerektirir. Olumsuz duyguları iyi bir şekilde yöneten bir kişi, hayatının kontrolünü eline alma ve amaçlarına doğru kararlılıkla ilerleme konusunda başarılı olabilir. Bu bakımdan, araştırma bulgularında çıkan psikolojik iyi oluş ve mizah yoluyla başa çıkma arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki bu iki kavram arasındaki ortak fonksiyonlardan kaynaklanıyor olabilir.

Buna benzer şekilde, mizah yoluyla başa çıkma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayan bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerine yaklaşan bir sınavla ilgili başarı tahminleri ve sınavın zorluk derecesi hakkındaki görüşleri sorulmuş ve öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkması ölçülmüştür. Sonuçta, mizahı daha çok kullanan kişilerin, stresli olayları, olumsuz yönlerine odaklanmak yerine daha olumlu görme eğiliminin olduğu görülmüştür. Ayrıca bu kişilerin stresli olaylar karşısında duygusal olarak mesafe kurarak kendilerini korudukları ve gelecek beklentileri konusunda daha gerçekçi nitelikte değerlendirmeler yaptıkları saptanmıştır (Martin vd., 1993). Mizahı başa çıkma yöntemi olarak kullanan bu kişilerin, karşılaştıkları stres kaynaklarını gerçekçi bir gözle değerlendirmeleri ve durumları değerlendirirken benimsedikleri olumlu bakış açısı, karşılaştıkları sorunları çözmek için aktif bir adım atmalarını kolaylaştırabilir. Sorun çözmeye kolaylıkla atılmaları hayattaki etkili işlevselliklerini, etkili işlevsellik de psikolojik iyi oluşu işaret edecektir. Böylelikle mizahı başa çıkma için aktif olarak kullanmak, kişilerin psikolojik iyi oluşunu destekleyebileceğinden ötürü bu çalışmadaki gibi psikolojik iyi oluş arttıkça mizah yoluyla başa çıkmanın arttığı bulgusuna ulaşılmış olabilir.

5.2.3. Üniversite Öğrencilerini Mizah Yoluyla Başa Çıkma ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki Negatif Yönlü Anlamlı İlişkiyle İlgili Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre, kişilerin sürekli kaygı düzeyi değişkeni ile mizah yoluyla başa çıkma arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısıyla kaygı arttıkça mizah yoluyla başa çıkma davranışının tercih edilme oranının düştüğü ya da mizah yoluyla başa çıkma arttıkça kaygı seviyesinin düştüğü söylenebilir.

Mizah yoluyla başa çıkma arttıkça kaygı düzeyinin düştüğünü açıklayan, geliştirilen bir mizahi müdahale programının huzurevi sakinlerinin kaygı, öznel iyi oluş, uyku kalitesi, depresyon ve bilişsel işlevleri üzerindeki etkisinin araştırıldığı 8 haftalık yarı deneysel bir çalışma yapılmıştır. Mizah grubuna 8 hafta boyunca mizahı kullanma ve duyguları serbest bırakma öğretilmiştir. Müdahale sonrasında mizah grubunun kaygı, depresyon, öznel iyi oluş ve uyku kalitesinde anlamlı düzelmeler görülmüştür. Mizahın yaşlı popülasyonun kaygısını hafifletmede aktif bir araç olarak kullanılabileceği belirtilmiştir (Zhao vd., 2020). Mizah tarzlarından olan kendini geliştirici mizahın, stresli bir olayla ilgili kaygıyı azaltıp azaltmayacağını belirlemek üzere bir dizi deneysel çalışma yapılmıştır. Olaylara mizahi bir şekilde bakmayı ve zor durumlarda bile gülünecek şeyler bulmayı kolaylaştıran bu mizah türünün, deneydeki katılımcıların stresli bir olay karşısında mizahı kullanmayanlara göre daha az kaygı yaşamalarını sağladığı görülmüştür. Dolayısıyla mizahın kaygıyı azaltmak için bilinçli bir strateji olarak kullanılabileceğinin altı çizilmiştir (Ford vd., 2017). Bahsedilen iki çalışmadan hareketle, bu çalışmada bulunan kaygı ve mizah yoluyla başa çıkma arasındaki negatif yönlü ilişki, kişilerin mizaha başvurdukça kaygı düzeylerini azaltmaları şeklinde yorumlanabilir. Çünkü mizah hayatın insanlara getirdiği çeşitli zorluklar karşısında işe yarar bir strateji olarak tanımlanabilir. Kaygı da hem gündelik düzeyde hem de yaşamın genelinde hayatı zorlaştıran, insanın günlük deneyimlerini sıkıntıya sokan bir duygu olduğu için insanların bu olumsuz duyguyu komiklikler bularak, gülünç ayrıntılar arayarak bertaraf etmeye çalışması anlaşılabilir gözükmektedir.

Öte yandan güncel çalışmalardan biri, kaygının arttığı durumlarda mizah yoluyla başa çıkmanın azaldığı fikrini desteklemektedir. Türkiye'de COVID 19 salgınının oluşturduğu kaygı ve kullanılan mizahın psikolojik esneklik üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, salgın sırasında yaşanan kaygı ile mizah yoluyla başa

çıkma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca yapılan yol analizleriyle kurulan model, salgın kaygısının mizah yoluyla başa çıkmayı azalttığını da göstermiştir (Güldal vd., 2022). Bu bulgu, bu çalışmadaki kaygı ile mizah yoluyla başa çıkma arasındaki anlamlı negatif ilişkinin yönü hakkında yukarıdaki çalışmalara zıt bir bilgi verebilir. Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri yükseldikçe mizah yoluyla başa çıkmaya başvurma ihtimalleri düşmüş olabilir. Kaygı ve kaygıyla ilişkili yoğun duygular karşısında insan organizması, yaşamı tehdit eden potansiyel acil durumlara karşı verdiği alarm tepkisini verir. Neredeyse refleksif olan bu tepkiler, "savaş, kaç ya da don" şeklinde ifade edilir. Kaçma, alternatif olarak durup tehdide karşı koyma ya da tehdit karşısında paralize olma hali evrimsel anlamda tercih edilen davranışlardır (Barlow, 2004). Yükselen kaygı, kişileri üçüncü tepkiye yani donma haline soktuğunda kişiler, tehdit karşısında hem bilişsel hem de davranışsal düzeyde hareketsiz kalıyor olabilirler. Bu durum da aslında ulaşılabilir olan mizah yoluyla başa çıkma stratejisine ulaşmalarının önüne geçiyor olabilir. Başka bir ifadeyle, kaygı kişiyi hareket edemez hale soktuğunda mizah yoluyla başa çıkmaları da azalıyor olabilir.

Bütün bu literatür bulgularına benzer şekilde, bu çalışmada bulunan kaygı ve mizah yoluyla başa çıkma arasındaki anlamlı ve negatif yönlü ilişki, hem mizah yoluyla başa çıkmayı kullanmanın kaygıyı azalttığı hem de kaygısı yüksek kişilerin mizah yoluyla başa çıkmayı daha az kullandığı şeklinde yorumlanabilir.

5.2.4. Üniversite Öğrencilerini Mizah Yoluyla Başa Çıkma ve Öz Saygıları Arasında Anlamlı İlişki Bulunamamasıyla İlgili Tartışma ve Yorum

Çalışmanın bulgularında mizah yoluyla başa çıkma ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Literatürdeki hatırı sayılır sayıdaki çalışma ise bu bulguyla örtüşmemekte ve öz saygı ve mizah yoluyla başa çıkma arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Nezlek ve Derks, 2001; Oktuğ, 2019). Beklenen anlamlı ilişkinin bulunamaması, seçilen örneklemin özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Örneklem olarak seçilen öğrencilerin %68'i lisans eğitimine devam etmektedir. Bu, katılımcıların çoğunun yaşlarının 18-22 arasında değiştiği anlamına gelmektedir. Nitekim bulgulara bakıldığında katılımcıların toplam yaş ortalaması 23.6 olarak bulunmuştur. Bu yaş aralığı, insanın ergenlikten yeni çıktığı, üniversite ortamına karışarak hayatın yeni yönlerini keşfettiği bir dönemdir. 20. yüzyılın

ortalarından itibaren ergenlik, 10-19 yaş aralığını kapsayacak şekilde tanımlanmıştır. Ancak güncel araştırmalarda, bu yaş aralığının; rol geçişleri, yaşam evresi ve büyüme kalıpları göz önüne alındığında 10-24 şeklinde belirlenmesinin günümüz ergenliğini daha isabetli bir şekilde karşılayacağı düşünülmüştür (Sawyer vd., 2018). Bu fikirden hareketle, çalışmanın örnekleminin çoğunun ergenliğini bitirmemiş veya yeni bitirmiş kişilerden oluştuğu söylenebilir. Öz saygının, bir strateji olan mizah yoluyla başa çıkma ile anlamsız bir sonuç vermesi örneklemin yaş aralığından kaynaklanıyor olabilir. Bleidorn ve diğerleri (2016) öz saygının geç ergenlikten orta yetişkinliğe kadar yaşa göre kademeli olarak arttığını vurgulamıştır. 45 yaşındaki yetişkinlerle 16 yaşındaki gençler karşılaştırıldığında, tüm uluslarda hem erkek hem de kadınlarda kişilerin yaşı arttıkça öz saygı düzeyi de artmıştır. Dolayısıyla bu çalışmada yaş ortalaması 23.6 olan örneklemin, öz saygı gelişiminin devam ettiği varsayılabilir. Mizah yoluyla başa çıkma ile öz saygı arasında anlamlı bir ilişki olması için önce öz saygılarını inşa etmiş, sonra onu korumak için aktif bir mücadele verebilecek bir durumda olmaları ve bunun için de mizahı kullanmayı tercih etmiş olmaları beklenebilir. Burada önemli olan nokta öz saygının yaşla beraber artması değildir. Öz saygı henüz inşa aşamasında, netleşmemiş ve nihai halini almamış olduğu için mizah yoluyla başa çıkma ile anlamsız çıkmış olabilir.

Öz saygı ve mizah yoluyla başa çıkma arasında bulunan anlamsız ilişki, çalışmadaki ölçek tercihinden kaynaklanıyor olabilir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğiyle daha az bireyci olan toplumlarda ölçüm yapıldığında, sonuçların değişebileceği görülmüştür. Bu nedenle ölçeğin farklı kültürlerde kullanımında yanlış ve yanlı sonuçların alınabileceği belirtilmiştir (Gnambs vd., 2018). Bu çalışmanın örneklemi, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır ve Türk toplumunun da bireyci olmayan yani kolektivist bir yapıda olduğu kabul edilmektedir (Köksal, 2011). Araştırma sonuçlarındaki öz saygı ve mizah yoluyla başa çıkma arasındaki anlamsız ilişki ölçek seçiminden ve ölçeğin kullanıldığı topluma bağlı olarak sergilediği yanlılıktan kaynaklanıyor olabilir. Hem ölçüm yönteminden ötürü anlamsız bir ilişki çıkmış olabilir hem de farklı sebeplerden ötürü gerçekte de bu iki değişken arasında anlamsız bir ilişki bulunuyor olabilir. Farklı örneklem ve yaş gruplarıyla ölçülerek bu ilişki tekrar test edilebilir.

Diğer taraftan, bir başarısızlık durumu eğer kişinin kendine verdiği değeri etkiliyorsa, bu gibi durumlarda mizah yoluyla başa çıkma ihtimali düşük olabilir.

Çünkü mizah yoluyla başa çıkmaya başvurabilmek için öncelikle yaşanan olumsuz durumun kabul edilmesi gerekmektedir. Ancak öz değerin sarsıldığı durumlarda, kişinin kendini doğrulama ihtiyacı, durumun kabulünün önüne geçmektedir. Bu nedenle de mizah yoluyla başa çıkma gerçekleşmeyecektir (Geisles ve Loureiro de Assunção, 2014). Bu çalışmadaki örneklemin, benlikleriyle ilgili değer sistemini henüz tam anlamıyla netleştirememiş olması, öz değerlerinin hangi durumlarda sarsılacağını da muğlak bırakabilir. Bu nedenle mizah yoluyla başa çıkmaya başvurma noktasında tutarsız bir tavır takınmalarına sebep olmuş olabilir.

5.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Narsisizm Düzeylerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda, narsisizm düzeyi, üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma davranışını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Narsistik kişilik; duygusal açıdan dirençli, dışa dönük ve olumsuz duygu deneyimleme eğilimi düşük bir profil çizmektedir. Narsistik kişilik özellikleri yüksek olan kişiler, duygusal istikrarı yakalama konusunda başarılı bulunmuşlardır (Miller ve Campbell, 2008). Duygusal açıdan dirençli olmak, duyguları stabilize edebilmek ve olumsuz duygulara kolaylıkla kapılmamak, zorluklar karşısında kişinin daha sağlam bir duruş sergilemesi anlamına gelebilmektedir. Bu noktada kişiler, bu sağlam duruşu sergileyebilmek için mizah yoluyla başa çıkmayı bir araç olarak kullanıyor olabilirler. Bu nedenle araştırmanın sonucunda elde edildiği üzere narsisizmin mizah yoluyla başa çıkmayı pozitif yönde yordaması açıklanabilmektedir.

5.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyi mizah yoluyla başa çıkma davranışlarını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Olumsuz duyguların azaldığı ve olumlu duyguların artışa geçtiği bir kişide, psikolojik iyi oluşun pekişmesi olağan gözükmektedir. Mizah da aktif bir şekilde kullanıldığında kaygı, stres gibi olumsuz duygulanımı azaltıp (Crawford ve Caltabiano, 2011), diğer taraftan olumlu ruh halini desteklemekte ve gülme gibi davranışları artırmaktadır (Mannell ve McMahon, 1982). Bu nedenle araştırmada da

elde edildiği üzere psikolojik iyi oluşun mizah yoluyla başa çıkmayı pozitif yönde yordaması açıklanabilmektedir.

5.2.7. Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın sonuçlarında, kişilerin kaygı düzeyi, mizah yoluyla başa çıkma davranışlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Mizaha aktif bir şekilde başvuran kişiler, stresli bir olayla karşılaştıklarında pes etmek yerine o stresli durumu aşabilmek için çözüm odaklı stratejiler ararlar. Bu davranış şekli, kişileri kaygı anında saldırgan bir tavır takınmaktan alıkoyar ve böylelikle stres verici durumu kişisel ilişkilerine zarar vermeden idare edebilir ve kaygılarını azaltabilirler (Artemyeva, 2013). Mizahın bu pozitif özellikleri, kişileri kaygı anlarında kaygıyı azaltmak amacıyla mizah yoluyla başa çıkmaya yönlendiriyor olabilir. Dolayısıyla kaygının, mizah yoluyla başa çıkmayı negatif bir şekilde yordaması desteklenmektedir.

Öten yandan bu yoruma zıt bir şekilde, Edwards ve Martin (2010) mizah yaratma becerisi ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır ancak mizahın olumlu yönde kullanılmasının, kişilerin kaygı durumlarıyla negatif ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum, mizahı yaratma becerisinin tek başına yeterli olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Başka bir ifadeyle, mizahı kullanırken ona bir yön tayin etmek ve zor durumlar karşısında nasıl kullanılacağına dair bir eğitim gerekli olabilir.

5.2.8. Üniversite Öğrencilerini Mizah Yoluyla Başa Çıkmalarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, kişilerin mizah yoluyla başa çıkmaya başvurma düzeyleri, kadın veya erkek olmalarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir. Yerlikaya (2009), mizah yoluyla başa çıkma ölçeğini Türkçe'ye uyarladığı çalışmasında kadın ve erkek öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Nitekim bu çalışmanın sonuçları da Yerlikaya'nın (2009) sonucuyla benzerlik göstermektedir. Hem Yerlikaya'da (2009) hem de bu çalışmada mizah yoluyla başa çıkmanın cinsiyete göre farklılaşmamış olması, örneklemi üniversite öğrencilerinin

oluşturmasından kaynaklanıyor olabilir. Çünkü farklı cinsiyetten olsalar bile üniversite öğrencileri aynı yaşam döneminden geçmekte ve okul ortamı, sınavlar, okulla ilgili endişeler noktasında benzer zorluklarla yüz yüze gelmektedir. Bu zorluklarla karşılaştıklarında mizahı benzer oranlarda ve şekillerde kullanıyor olabilirler ve bu durum da cinsiyete göre bir farklılaşma olmasını engelliyor olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada psikolojik iyi oluş ve narsisizm seviyesi arttıkça mizah yoluyla başa çıkma davranışının da arttığı saptanmıştır. Kişilerin kaygı düzeyleri arttıkça mizah yoluyla başa çıkma davranışına başvurma ihtimallerinin de düştüğü görülmüştür. Psikolojik iyi oluş, narsisizm ve kaygının mizah yoluyla başa çıkmayı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin gündelik hayatlarında mizah yoluyla başa çıkma davranışına başvurmalarının gerekçeleri ve mizah yoluyla başa çıkmanın olası sonuçları hakkında bilgi verebilir. Hem mizah yoluyla başa çıkmayı hem de daha önce birlikte ele alınmayan değişkenleri araştırması açısından, bu araştırma literatüre katkıda bulunacaktır.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Literatürde, özellikle Türkçe yapılan çalışmalarda, mizah yoluyla başa çıkma ve narsistik kişilik eğilimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısının azlığı dikkat çekmiştir. Araştırmacılar bu ilişkinin doğasına dair çalışmalar yaparak literatürdeki bu boşluğun kapatılmasına destek olabilirler. Ayrıca bu çalışmada elde edilen mizah yoluyla başa çıkma ve narsistik kişilik eğilimi arasındaki pozitif yönlü ilişkinin nedenleri de araştırılabilir.

- Bu çalışmada ilişkisel tarama metoduyla değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Farklı araştırma modelleriyle çalışmak, konunun daha iyi keşfedilmesi için faydalı olabilir. Özellikle deneysel müdahale çalışmaları yapılabilir.

- Araştırmada mizah yoluyla başa çıkma ve öz saygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması beklenmeyen bir sonuç olmuştur. Bu iki değişken arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için ileriki çalışmalarda farklı örneklemlerle yeniden ele alınabilir.

- Literatürde ağırlık mizah tarzlarına verilmiş ve mizah tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisine bakılmıştır. Mizah yoluyla başa çıkma alanında çalışılarak alan yazındaki eksiklikler giderilebilir.

5.3.2. Ebeveynlere Yönelik Öneriler

- Mizah yoluyla başa çıkma, hayat karşısında takınılan tavırla ilgili bir yöntem olduğu için bu başa çıkma stratejisini sonradan edinmeye çalışmak yerine küçük yaşlardan itibaren kazanılması daha kolay olabilir. Çocuğun hayata bakış açısının şekillendiği yıllarda, ev ortamında yapıcı bir şekilde mizaha başvurmak, çocuğun mizahı içselleştirmesini ve zor durumlarla karşılaştığında da kolaylıkla mizaha başvurmasını sağlayabilir. Ebeveynler mizahı ev ortamına yerleştirmek konusunda aktif adımlar atabilirler.

5.3.3. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

- Araştırma sonucunda mizah yoluyla başa çıkma arttıkça, kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür. Psikolojik danışmanlar ve psikologlar, öğrencilerin duygusal açıdan zorlandığı süreçlerde mizah içerikli müdahale programlarına başvurarak, stres ve kaygılarını yönetmeleri konusunda öğrencilere yardımcı olabilirler.

- Psikolojik iyi oluş ve mizah yoluyla başa çıkma arasında bulunan pozitif ilişki, öğrencilerin mizah yoluyla desteklenmesi durumunda psikolojik iyi oluşlarında da düzelme olacağını işaret etmektedir. Mizah yoluyla başa çıkma konusunda öğrencilerin uzmanlar tarafından bilgilendirilmesi ve bu başa çıkma stratejisini edinmeleri konusunda teşvik edilmeleri faydalı olabilir.

6. KAYNAKÇA

Abe, S., & Ota, J. (2023). The Effects of Narcissism and Humor Coping on Anger Expression in Married Couples 1. *Japanese Psychological Research*, 65(1), 1-8. https://doi.org/10.1111/jpr.12344

Albayrak, A. S. (2005). Çoklu doğrusal bağlantı halinde en küçük kareler tekniğinin alternatifi yanlı tahmin teknikleri ve bir uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 1(1), 105-126.

Altınok, B., & Sarı, O. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 373-380.

American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fourth edition. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı (DSM-5), Tanı ölçütleri başvuru el kitabı. (Çev. E. Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara. (Orijinal çalışma 2013'te yayımlandı).

Ames, D. R., Rose, P., & Anderson, C. P. (2006). The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of research in personality*, 40(4), 440-450. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.03.002

Artemyeva, T. V. (2013). Humor as a form of coping behavior among Russian students. *Middle East Journal of Scientific Research*, 16(3), 348-351. DOI: 10.5829/idosi.mejsr.2013.16.03.11687

Atay, S. (2009). Narsistik kişilik envanteri'nin Türkçe'ye standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 181-196.

Barlow, D. H. (2004). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. Guilford press.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44. https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431

Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57(3), 547-579.

Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.

Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405-417. https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.4.405

Bhattacherjee, A. (2012). Social science research: Principles, methods, and practices. University of South Florida.

Bizi, S., Keinan, G., & Beit-Hallahmi, B. (1988). Humor and coping with stress: A test under real-life conditions. *Personality and İndividual Differences*, 9(6), 951-956.

Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396–410. https://doi.org/10.1037/pspp0000078

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9-16. https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3

Bosson, J. K., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Zeigler-Hill, V., Jordan, C. H., & Kernis, M. H. (2008). Untangling the links between narcissism and self-esteem: A theoretical and empirical review. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1415-1439.

Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2013). The three faces of self-esteem. In Self-esteem issues and answers (pp. 4-9). Psychology Press.

Byron, K. (2012). Human flourishing: An exploratory, grounded theory approach. Fuller Theological Seminary, School of Psychology.

Campbell, W. K. (2001). Is narcissism really so bad?. *Psychological Inquiry*, 12(4), 214-216. https://www.jstor.org/stable/1449475

Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3).

Cann, A., Stilwell, K., & Taku, K. (2010). Humor styles, positive personality and health. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 213-235.

Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Jr., & Clark, K. C. (1999). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. In R. M. Suinn & G. R. VandenBos (Eds.), Cancer patients and their families: Readings on disease course, coping, and psychological interventions (pp. 97–127). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10338-005

Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068.

Celso, B. G., Ebener, D. J., & Burkhead, E. J. (2003). Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging & Mental Health*, 7(6), 438-445.

Chang, Y. T., Ku, L. C., & Chen, H. C. (2018). Sex differences in humor processing: An event-related potential study. *Brain and Cognition*, 120, 34-42.

Chester, W. C. (2016). Exploring the effects of gratifications, narcissism, sense of humor and sensation-seeking on the sharing humorous selfies online. (Unpublished doctoral dissertation). The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong.

Crawford, S. A., & Caltabiano, N. J. (2011). Promoting emotional well-being through the use of humour. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 237-252.

Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. Assessing well-being: The collected works of Ed Diener, 247-266.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.

Dijkstra, P., Barelds, D., Ronner, S., & Nauta, A. (2011). Humor styles and their relationship to well-being among the gifted. *Gifted and Talented International*, 26(1-2), 89-98.

Dionigi, A., Duradoni, M., & Vagnoli, L. (2021). Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry and general well-being. *Personality and Individual Differences*, 181, 111028. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111028

Dogan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi [An examination of the relationships between two-dimensional self-esteem and subjective well-being]. *Pamukkale University Journal of Education*, 33(1), 107-117.

Edwards, K. R., & Martin, R. A. (2010). Humor creation ability and mental health: Are funny people more psychologically healthy?. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 196-212.

Elahi, T., Madah Karani, Z., Fathi Ashtiani, A., & Salehi, J. (2017). Sense of humor and resiliency: Explanatory components of psychological well-being. *International Journal of Behavioral Sciences*, 11(1), 38-43.

Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 11–17. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.11

Field, A. (2009). Discovering Statistics Using SPSS. (3rd. Ed). Sage Publications Ltd. California.

Fleishman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 229-244.

Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal reconsidered: A closer look at the costs of an acclaimed emotion-regulation strategy. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 195-203.

Ford, T. E., Lappi, S. K., O'Connor, E. C., & Banos, N. C. (2017). Manipulating humor styles: Engaging in self-enhancing humor reduces state anxiety. *Humor*, 30(2), 169-191.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (8th Ed.). New York: McGraw-Hill.

Fritz, H. L. (2020). Why are humor styles associated with well-being, and does social competence matter? Examining relations to psychological and physical well-being, reappraisal, and social support. *Personality and Individual Differences*, 154, 109641.

Führ, M. (2002). Coping humor in early adolescence. *HUMOR*, 15(3), 283-304. https://doi.org/10.1515/humr.2002.016

Geisler, F. C. M., & Loureiro de Assunção, V. (2014). No Occasion for Pleasure: The Self-Worth Contingency of a Setback and Coping With Humor. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 520–531. https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.743

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

Gnambs, T., Scharl, A., & Schroeders, U. (2018). The structure of the Rosenberg self-esteem scale. *Zeitschrift für Psychologie*. https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000317

Güldal, Ş., Kılıçoğlu, N. A., & Kasapoğlu, F. (2022). Psychological flexibility, coronavirus anxiety, humor and social media addiction during COVID-19 pandemic in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 44(2), 220-242. https://doi.org/10.1007/s10447-021-09461-x

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). Multivariate Data Analysis: Pearson Education Limited.

Heppner, P. P., Reeder, B. L., & Larson, L. M. (1983). Cognitive variables associated with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 537.

Herzog, T. R., & Strevey, S. J. (2008). Contact with nature, sense of humor, and psychological well-being. *Environment and Behavior*, 40(6), 747-776.

Hone, L. S. E., Hurwitz, W., & Lieberman, D. (2015). Sex Differences in Preferences for Humor: A Replication, Modification, and Extension. *Evolutionary Psychology*, 13(1), 167-181. https://doi.org/10.1177/147470491501300110

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122.

Jupp, V. (2006). The Sage dictionary of social research methods. The SAGE Dictionary of Social Research Methods, 1-352.

Kaya, Z. & Yağan, F. (2022). The Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship between Coping Humour and Psychological Well-being. *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 146-168.

Kelly, W. E. (2002). An investigation of worry and sense of humor. *The Journal of Psychology*, 136(6), 657-666. https://doi.org/10.1080/00223980209604826

Kernberg, O. F. (1985). Borderline conditions and pathological narcissism. Rowrnan & Littlefield Publishers, Inc.

Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.

Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007.

Kohut, H. (2013). The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders. University of Chicago Press.

Köksal, O. (2011). Bir kültürel liderlik paradoksu: Paternalizm. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 101-122.

Kugler, L., & Kuhbandner, C. (2015). That's not funny!–But it should be: effects of humorous emotion regulation on emotional experience and memory. *Frontiers in Psychology*, 6, 1296.

Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *HUMOR*, 17(1-2), 135-168. https://doi.org/10.1515/humr.2004.002

Kuiper, N. A., Klein, D., Vertes, J., & Maiolino, N. B. (2014). Humor styles and the intolerance of uncertainty model of generalized anxiety. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 543–556. https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.752

Kuiper, N. A. & Martin, R. A. (1993). Humor and self-concept. *HUMOR*, 6(3), 251-270. https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.3.251

Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? In W. Ruch (Ed.), The sense of humor: Explorations of a personality characteristic (pp. 159–178). Walter de Gruyter & Co. https://doi.org/10.1515/9783110804607.159

Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Dance, K. A. (1992). Sense of humour and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences*, 13(12), 1273-1283.

Kuiper, N. A., Martin, R. A., Olinger, L. J., Kazarian, S. S., & Jetté, J. L. (1998). Sense of humor, self-concept, and psychological well-being in psychiatric inpatients. *Humor*, 11(4), 357-381.

Kütük, H., & Ümmet, D. (2022). Mizah Yoluyla Başa Çıkma Davranışları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkide Çatışma Eylem Stillerinin Aracı Rolü. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 521-547, doi: 10.23863/kalem.2021.215

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In Advances in experimental social psychology (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.

Lefcourt, H.M., & Martin, R.A. (1986). Questionnaire Approaches to the Assessment of the Sense of Humor. In: Humor and Life Stress: Antidote to Adversity, 15-30. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4900-9_2

Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). Sense of Humor and the Coping Process in Marriage. In: Humor and Life Stress: Antidote to Adversity, 100-109. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4900-9_7

Leist, A. K., & Müller, D. (2013). Humor types show different patterns of self-regulation, self-esteem, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 551-569. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9342-6

Mannell, R. C., & McMahon, L. (1982). Humor as play: Its relationship to psychological well-being during the course of a day. *Leisure Sciences*, 5(2), 143-155.

Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *HUMOR*, 6(1), 89-104. https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.1.89

Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313.

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(1), 48-75.

Martin, R. A. (2007). The psychology of humor: An integrative approach. Burlington, MA: Elsevier.

Martin, R. A. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *HUMOR*, 9(3-4), 251-272. https://doi.org/10.1515/humr.1996.9.3-4.251

McCosker, B., & Moran, C. C. (2012). Differential effects of self-esteem and interpersonal competence on humor styles. *Psychology Research and Behavior Management*, 143-150.

McKay, M., & Fanning, P. (2005). Self-Esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving and maintaining your self-esteem. New Harbinger Publications.

Menéndez-Aller, Á., Postigo, Á., Montes-Álvarez, P., González-Primo, F. J., & García-Cueto, E. (2020). Humor as a protective factor against anxiety and depression. *International journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 38-45. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.12.002

Merriam-Webster. (2024, 1 Mayıs). Anxiety. Merriam-Webster.com dictionary. https://www.merriam-webster.com/dictionary/anxiety

Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2008). Comparing clinical and social-personality conceptualizations of narcissism. *Journal of Personality*, 76(3), 449-476.

Morgan, J., Smith, R., & Singh, A. (2019). Exploring the role of humor in the management of existential anxiety. *Humor*, 32(3), 433-448. https://doi.org/10.1515/humor-2017-0063

Myers, S. A., Ropog, B. L., & Rodgers, R. P. (1997). Sex differences in humor. *Psychological Reports*, 81(1), 221-222.

Newman, M. G., & Stone, A. A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress?. *Annals of behavioral medicine*, 18(2), 101-109.

Nezlek, J. B., & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *HUMOR*, 14(4), 395-413. https://doi.org/10.1515/humr.2001.011

Oktuğ, Z. (2019). Liderin Entelektüel Uyarım ve İlham Verici Motivasyon Becerilerine Atfedilen Önemin Mizah Yoluyla Başa Çıkma ve Benlik Saygısı Bağlamında İncelenmesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 37-47.

Orhon, G., Atabek, O., & Burak, S. (2018) Pedagojik Formasyon Öğrencilerinin Mizah Tarzları ve Mizahla Başa Çıkma Davranışlarının Stres, Kaygı ve Depresyonla İlişkisi. *27. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi Tam Metin Kitabı*. 2303-2308. https://depo.pegem.net/9786052414743.pdf

Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 13(7), 799-804.

Öner, N., & Le Compte, A. (1985). Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik ve Başaçıkma Davranışları ile Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.

Özsoy, E., & Ardıç, K. (2017). Karanlik üçlü'nün (narsisizm, makyavelizm ve psikopati) iş tatminine etkisinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 24(2), 391-406. https://doi.org/10.18657/yonveek.297733

Özyeşil, Z. (2012). The prediction level of self-esteem on humor style and positive-negative affect. *Psychology*, 3(8), 638-641. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.38098

Papousek, I. (2018). Humor and well-being: A little less is quite enough. *Humor*, 31(2), 311-327.

Parrish, M. M., & Quinn, P. (1999). Laughing your way to peace of mind: How a little humor helps caregivers survive. *Clinical Social Work Journal*, 27(2), 203-211.

Pelham, B. W., & Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: on the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 672-680. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.672

Perlini, A. H., Nenonen, R. G., & Lind, D. L. (1999). Effects of humor on test anxiety and performance. *Psychological Reports*, 84(3_suppl), 1203-1213. https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.3c.1203

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press.

Porterfield, A. L. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being?. *Journal of Research in Personality*, 21(3), 306-317.

Raskin, R. N., & Hall, C. S. (1979). A narcissistic personality inventory. *Psychological Reports*, 45(2), 590-590.

Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 890.

Rhodewalt, F., Tragakis, M. W., & Finnerty, J. (2006). Narcissism and self-handicapping: Linking self-aggrandizement to behavior. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 573-597. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.05.001

Rosenberg, M. (1979). Conceiving the Self. New York: Basic Books.

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton university press.

Ruch, W. (2008). Psychology of humor. In V. Raskin (Ed.), The Primer of Humor Research (pp. 17-100). Berlin, New York: De Gruyter Mouton. https://doi.org/10.1515/9783110198492.17

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.

Salavera, C., Usán, P., & Jarie, L. (2020). Styles of humor and social skills in students. Gender differences. Current Psychology, 39, 571-580. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9770-x

Samson, A. C., Glassco, A. L., Lee, I. A., & Gross, J. J. (2014). Humorous coping and serious reappraisal: Short-term and longer-term effects. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 571-581.

Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356.

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.

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.

Sirigatti, S., Penzo, I., Giannetti, E., & Stefanile, C. (2014). The humor styles questionnaire in Italy: Psychometric properties and relationships with psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 429-450.

Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., & Martinez-Urrutia, A. (1971). Development of the spanish edition of the state-trait anxiety invetory. *Interamerican Journal of Psychology*, 5(3-4), 145-158.

Stanley, J. T., Lohani, M., & Isaacowitz, D. M. (2014). Age-related differences in judgments of inappropriate behavior are related to humor style preferences. *Psychology and Aging*, 29(3), 528.

Stieger, S., Formann, A. K., & Burger, C. (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747-750. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.025

Strongman, K. T. (1995). Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4-10.

Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152-162. https://doi.org/10.1080/00222216.2003.11949988

Tabachnick, B. G. & Fidell, L.S. (2013). Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* [Hacettepe University Journal of Education], 28(3), 374-384.

Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605-619.https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199710)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I

Tice, D. M. (1993). The social motivations of people with low self-esteem. In Self-esteem: The puzzle of low self-regard (pp. 37-53). Boston, MA: Springer US.

Twenge, J. M. (2006). Generation Me: Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled--and more miserable than ever before. Free Press.

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 89–98. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.89

Wallace, H. M., & Baumeister, R. F. (2002). The performance of narcissists rises and falls with perceived opportunity for glory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 819-834. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.819

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678.

Williams, A. (2018). Interactions between personality traits and humor styles [Doctoral dissertation, Alfred University].

Wolfe, T. (1976). The me decade and the third great awakening. *New York Magazine*, 23(8), 26-40.

Yazıcı Çelebi, G., Kaya, F., & Yılmaz, M. (2021). Covid 19 pandemisi sürecinde mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişki: iyimserliğin aracılık rolü. *Journal of Suleyman Demirel University Institute of Social Sciences*, (40), 24-48.

Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayın No. 241451) [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yovetich, N. A., Dale, J. A., & Hudak, M. A. (1990). Benefits of humor in reduction of threat-induced anxiety. *Psychological Reports*, 66(1), 51-58. https://doi.org/10.2466/pr0.1990.66.1.51

Zeigler-Hill, V., & Besser, A. (2011). Humor style mediates the association between pathological narcissism and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1196-1201.

Zeigler-Hill, V., Clark, C. B., & Pickard, J. D. (2008). Narcissistic subtypes and contingent self-esteem: Do all narcissists base their self-esteem on the same domains?. *Journal of Personality*, 76(4), 753-774. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00503.x

Zhao, J., Yin, H., Wang, X., Zhang, G., Jia, Y., Shang, B., ... & Chen, L. (2020). Effect of humour intervention programme on depression, anxiety, subjective well-being, cognitive function and sleep quality in Chinese nursing home residents. *Journal of Advanced Nursing*, 76(10), 2709-2718. https://doi.org/10.1111/jan.14472

Zou, K. H., Tuncali, K., & Silverman, S. G. (2003). Correlation and simple linear regression. *Radiology*, 227(3), 617-628.

7. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 01.02.2023 **Toplantı No: 2023.02**

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Doç. Dr. Ceymi Doenyas danışmanlığında lisansüstü öğrencisi ŞEYMA NUR GÜLTEKİN tarafından yapılacak olan "Narsisizm Psikolojik İyi Oluş Kaygı Ve Özsaygının Üniversite Öğrencilerinin Mizahla Başa Çıkma Davranışı İle İlişkisi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Şu anda hangi seviyede eğitim görmektesiniz? Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
Yaşınız:
Cinsiyetiniz:

Ek 3. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) (Yerlikaya, 2009) Örnek Maddeler

Bu ölçek mizahı yaşama ve ifade etme tarzınızla ilgilidir. Lütfen aşağıda yer alan maddeleri dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadeye ne ölçüde katıldığınızı uygun kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Sorunlarım olduğunda çoğunlukla mizah duygumu kaybederim.	1	2	3	4
2. Genellikle içinde komik bir şeyler bulmaya çalıştığımda, sorunlarımın önemli ölçüde küçüldüğünü fark etmişimdir.	1	2	3	4
3. Gergin durumlarda genellikle söyleyecek komik bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4

Ek 4. Narsistik Kişilik Envanteri (NKE) (Atay, 2009) Örnek Maddeler

Aşağıdaki her bir tutum çifti içinden, lütfen size en uygun olanı belirtiniz.

1		İnsanlar bana iltifat ettiklerinde bazen utanırım.
		İyi biri olduğumu biliyorum, çünkü herkes böyle söyler.
2		Kalabalık içinde herkesten biri olmayı tercih ederim.
		İlgi merkezi olmayı severim.
3		Pek çok insandan ne daha iyi ne de daha kötüyüm.
		Özel biri olduğumu düşünüyorum.
4		İnsanlar üzerinde otorite kurmaktan hoşlanırım.
		Emirlere uymaktan rahatsız olmam.
5		İnsanları kolayca manipüle ederim.
		İnsanları manipüle ettiğimi fark ettiğimde rahatsız olurum.

Ek 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) (Telef, 2013) Örnek Maddeler

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	

Ek 6. Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) (Öner ve Le Compte, 1985) Örnek Maddeler

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4
2. Genellikle çabuk yorulurum.	1	2	3	4
3. Genellikle kolay ağlarım.	1	2	3	4
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	1	2	3	4
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım.	1	2	3	4
6. Kendimi dinlenmiş hissederim.	1	2	3	4

Ek 7. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) (Çuhadaroğlu, 1986) Örnek Maddeler

	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	1	2	3	4
2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	1	2	3	4