



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**YETİŞKİNLERDE MİZAH TARZLARI, MUTLULUK KORKUSU VE  
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Hüseyin ÇETİN  
ORCID: 0009-0005-1687-6626

Danışman  
Prof. Dr. Erdal HAMARTA  
ORCID: 0000-0003-0925-3824

Konya – 2025

## ÖN SÖZ

Viktor Frankl İkinci Dünya Savaşı sırasında bir toplama kampında yaşadıklarını anlattığı İnsanın Anlam Arayışı kitabında mizah için ruhun kendini koruma savaşında en önde gelen silahlarından biri olduğu benzetmesini yapar. Ona göre bir mizah duygusu geliştirme ve olayları mizah ışığında görebilme çabası yaşama sanatında ustalaşırken öğrenilen bir hile gibidir. Şüphesiz bir toplama kampı olmasa da Ankarada dünyaya gelmiş, işçi sınıfı bir ailenin bireyi olan ben için de mizah, yaşamda karşılaşılan zorluklarla baş etmenin yegâne yoluydu. Kişiliğimin önemli bir parçası olarak gördüğüm mizah kavramını gündelik hayatımın dışına çıkarıp bilimsel olarak çalışabildiğim için kendimi mutlu hissediyorum.

Hem lisans hem de yüksek lisans eğitimimde öğrencisi olmaktan gurur duyduğum, geri bildirimleri ile yolumu aydınlatan değerli danışmanım Sayın Prof. Dr. Erdal HAMARTA'ya teşekkür ederim. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü bana sadece bir meslek değil aynı zamanda hayata dair bakış açısı ve pek çok insancıl değer kazandırdı. Bundan dolayı Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünün birbirinden kıymetli hocalarına ayrı ayrı şükranlarımı sunarım.

Yüksek lisans tez savunma sınavımda yer alarak kıymetli görüş ve önerileri ile katkı sunan çok kıymetli hocalarım Sayın Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Muhammed AKAT'a teşekkür ederim.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında şüphesiz en büyük teşekkürlerden birini varlığından güç bulduğum biricik kardeşim ve meslektaşım Fahrettin ÇETİN hak ediyor. En karanlık zamanlardaki yol göstericiliği, mesleki konsültasyonu ve bitmez sabrı için ona teşekkürlerimi sunarım. Desteklerini hep hissettiğim, varlıklarıyla güç bulduğum annem Havvana ÇETİN ve babam Tekin ÇETİN'e teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

Koşulsuz kabul hissini bana sonuna kadar yaşatan öğrencilerime, velilerime ve çalışma arkadaşlarıma yani Gebze Emlak Konutları İlkokulu ve Ortaokulu ailesine teşekkür ederim. Ayrıca çalışmama gönüllü bir şekilde katılıp kıymetli zamanlarını ayıran tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunuyorum. Sizlere minnettarım.

Hüseyin ÇETİN

Nisan 2025



*Bana emeğin kıymetini öğreten insana;*

*Anneme...*

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>ii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iv</b>
<b>TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU</b> .....	<b>vi</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	4
1.1.1. Alt Problemler .....	4
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Varsayımlar .....	6
1.5. Sınırlılıklar .....	7
1.6. Tanımlar .....	7
<b>2. ALAN YAZIN</b> .....	<b>8</b>
2.1. Mizah.....	8
2.1.1. Mizah ve Mizah Duygusu .....	8
2.1.2. Mizah Kuramları .....	9
2.1.3. Mizah Tarzları Modeli.....	14
2.2. Mutluluk Korkusu .....	16
2.3. Psikolojik İyi Oluş.....	19
2.4. İlgili Araştırmalar .....	24
2.4.1. Mizah Tarzları ile İlgili Araştırmalar .....	24
2.4.2. Mutluluk Korkusu ile İlgili Araştırmalar .....	28
2.4.3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar.....	30
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>33</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	33
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	33
3.3. Veri Toplama Araçları .....	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	34
3.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği .....	35
3.3.3. Mutluluk Korkusu Ölçeği.....	35
3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği .....	36
3.4. Verilerin Toplanması.....	36
3.5. Verilerin Analizi.....	37

<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>39</b>
4.1. Mizah tarzları ile mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş ilişkisine ait bulgular.....	39
4.2. Mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumuna ait bulgular .....	43
4.3. Mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşun eğitim seviyesi değişkenine göre farklılaşma durumuna ait bulgular .....	44
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>46</b>
5.1. Tartışma.....	46
5.1.1. Yetişkinlerin mizah tarzları ile mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi .....	46
5.1.2. Yetişkinlerin mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumlarının incelenmesi .....	51
5.1.3. Yetişkinlerin mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşlarının eğitim seviyesi değişkenine göre farklılaşma durumlarının incelenmesi.....	53
5.2. Sonuç .....	55
5.3. Öneriler.....	56
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	56
5.3.2. Yetişkinlere Yönelik Öneriler .....	57
5.3.3. Psikolojik Danışmanlara ve Eğitimcilere Yönelik Öneriler.....	57
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>58</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>78</b>

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Yetişkinlerde Mizah Tarzları, Mutluluk Korkusu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki* başlıklı tez çalışmamın toplam **95** sayfalık kısmına ilişkin, 16/04/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%17** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

16/04/2025

Hüseyin ÇETİN

Prof. Dr. Erdal HAMARTA

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

16/04/2025

Hüseyin ÇETİN

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Kısaltmalar

**BM:** Birleşmiş Milletler

**OECD:** Ekonomik Kalkınma ve İş Birliği Örgütü

**SPSS:** Statical Package for the Social Sciences

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**WHO:** Dünya Sağlık Örgütü



## ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### YETİŞKİNLERDE MİZAH TARZLARI, MUTLULUK KORKUSU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Hüseyin ÇETİN

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin mizah tarzları ile mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş hali arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Nicel araştırma deseninde ilişki modeline göre hazırlanan araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 22-60 yaş aralığında kadın ve erkek 561 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Mizah Tarzları Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon Analizi, değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisi belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, bağımsız gruplar arasında farklılaşma olup olmadığını test etmek için bağımsız örneklem için t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, mutluluk korkusu; katılımcı ve kendini yıkıcı mizah tarzları ile düşük düzeyde pozitif yönde; kendini geliştirici mizah tarzı ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca katılımcı ve kendini yıkıcı mizah tarzı mutluluk korkusunun anlamlı düzeyde ve pozitif yönde birer yordayıcısıyken kendini geliştirici mizah tarzı mutluluk korkusunun anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir yordayıcısıdır. Araştırmada ulaşılan diğer bir sonuca göre psikolojik iyi oluş, katılımcı, kendini geliştirici ve saldırgan mizah tarzları ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca kendini geliştirici ve saldırgan mizah tarzları psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde ve pozitif yönde birer yordayıcısıyken kendini yıkıcı mizah psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir yordayıcısıdır. Mutluluk korkusu ise psikolojik iyi oluşla düşük düzeyde negatif yönde ilişkiliyken aynı zamanda psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir yordayıcısıdır. Ayrıca araştırmada mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşun; cinsiyet ve eğitim seviyesi gibi bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda ortaya konan bulgular ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmış, bu bulgulara dayanılarak araştırmacılara, yetişkinlere, psikolojik danışmanlara ve eğitimcilere yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Mizah, Mizah Tarzları, Mutluluk Korkusu, Psikolojik İyi Oluş.

## ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences  
Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Master Thesis

### THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMOR STYLES, FEAR OF HAPPINESS, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADULTS

Hüseyin ÇETİN

The purpose of this study is to determine the relationship between adults' humor styles, fear of happiness, and psychological well-being. The study, prepared according to the correlational survey model within the quantitative research design, consists of 561 adult individuals, both men and women of various ages, selected through convenience sampling. Data collection tools used in the study include the Humor Styles Questionnaire, the Fear of Happiness Scale, the Psychological Well-Being Scale and a personal information form. To identify the relationships between variables, Pearson Correlation Analysis was conducted, Multiple Linear Regression Analysis was used to determine the effect of variables on each other, and independent group differences were tested using the t-test and One-Way ANOVA. According to the research results, fear of happiness is weakly positively correlated with affiliative and self-defeating humor styles, and weakly negatively correlated with self-enhancing humor style. Additionally, affiliative and self-defeating humor styles are significant positive predictors of fear of happiness, while self-enhancing humor style is a significant negative predictor of fear of happiness. Another finding of the study shows that psychological well-being is weakly positively correlated with affiliative, self-enhancing, and aggressive humor styles. Furthermore, self-enhancing and aggressive humor styles are significant positive predictors of psychological well-being, whereas self-defeating humor is a significant negative predictor of psychological well-being. Fear of happiness is also weakly negatively correlated with psychological well-being and is a significant negative predictor of psychological well-being. Additionally, the study found that humor styles, fear of happiness, and psychological well-being vary according to certain demographic variables such as gender and education level. The findings of the research have been discussed within the framework of the relevant literature, and based on these findings, recommendations have been provided for researchers, adults, psychological counselors, and educators.

**Keywords:** Humor, Humor Styles, Fear of Happiness, Psychological Well-Being.

## BÖLÜM 1

### 1. GİRİŞ

Gülme, insanın varoluşundan itibaren ona eşlik eden, oluşumu tek bir nedenle açıklanmayacak kadar sıra dışı ve iç güdüsel bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu davranışın kendine mahsus durumunu Bergson (2014) “Sadece aklıyla hareket eden bir insan topluluğunda muhtemelen kimse ağlamazdı ancak yine de gülenler olabilirdi” şeklinde ifade etmektedir (s.5). Sahiden de gülmek o kadar temel bir davranıştır ki bebekler yaklaşık dört aylıkken diğer insanların yaptıklarına bir tepki olarak gülümsemeye başlamaktadır. Öyle ki gülmek ve kahkaha atmak bebeklerin hayatına ağlamadan sonra giren ilk sosyal seslendirmelerden biridir (Mireault vd., 2012). İnsanlar, bebeklik çağından itibaren gülmenin diğer insanlar ile iletişime geçmek için etkili bir yol olduğunu öğrenmekte ve yaşamlarının her gelişim evresinde sosyal etkileşimlerini arttırmak ya da sadece kendilerini iyi hissetmek için bu davranışı sergilemektedir.

Mizah, çoğu gülme davranışının kaynağı olan bir duygu ve aynı zamanda bireyler arasında sosyal ilişkileri düzenleyen öznel ve psikolojik iyi oluşa katkıda bulunan bir iletişim aracı olarak değerlendirilmektedir ve hemen her tür ilişkide ortaya çıkmaktadır (Martin vd., 2003). Araştırmacılar güçlü bir mizah duygusuna sahip olmayı ruh sağlığının temel bir ögesi olarak görmektedir (Edwards ve Martin, 2010; Martin ve Lefcourt, 1983). Ayrıca ortalamanın üstünde bir mizah duygusuna sahip olanların, diğerleri tarafından daha arkadaş canlısı, iş birliğine yatkın, ilginç, sıra dışı, yaratıcı ve daha zeki olarak değerlendirildiğini ortaya koyan araştırmalar da vardır (Cann ve Calhoun, 2001). Bu açıdan güçlü bir mizah duygusuna sahip olmak bireyler için çoğunlukla arzu edilen bir özellik olmakla beraber mizah duygusu sadece olumlu anlamları değil bazı olumsuz yönleri de içinde barındırmaktadır (N. A. Kuiper ve Martin, 1998; Martin vd., 2003).

Alan yazında mizah kavramı, öznel ve psikolojik iyi oluş hali, mutluluk ve yaşam doyumu (Ford vd., 2016; Heintz, 2017; Koçak, 2013; Martin vd., 1993; Puhlik-Doris, 2004; Tümkaya vd., 2008), empati, dışa dönüklük, yaratıcılık ve özgünlük (Cesur ve Köksal Akyol, 2019; Dhensa-Kahlon ve Woods, 2022; Kim vd., 2022; Sarıçalı ve Türküm, 2021), stres yönetimi ve problem çözme becerileri (Fritz vd., 2017; Neves ve Karagonlar, 2020; Traş vd., 2011; N. Yerlikaya, 2007), depresyon ve yalnızlık (Fox vd., 2016; MacDonald vd., 2020; Rnic

vd., 2016), kindarlık ve affetme (Hampes, 2016; Vrabel vd., 2017) gibi psikoloji kavramları ile ilişkilendirilmiştir.

İnsanların hayat kalitelerini belirleyen en önemli faktörlerden biri ruhsal ve duygusal açıdan dengeli bir hayat sürdürebilmeleridir. İnsanlar yaşamları boyunca mutlu ve işlevsel bir hayat için çaba harcamakta, gelişmeye ve olumlu yönde ilerlemeye çalışmaktadır (Cüceloğlu, 2010). Bireylerin öznel, psikolojik ve sosyal iyi oluşu ile yaşam memnuniyetine yönelik çalışmalar psikoloji literatüründe önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş; bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkilerin kalitesini, duygusal dengesini ve yaşamında anlam bulma yetisini kapsayan geniş bir kavramdır (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş kavramı, insanın kendini iyi hissetmesinden ziyade iyi yaşamasını ve iyi şeyler yapmasını vurgulamaktadır (Forgeard vd., 2011). Ryff'in (1989) geliştirdiği psikolojik iyi oluş modeli; kendini kabul, olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, otonomi ve yaşamın anlamı olmak üzere altı temel boyuttan oluşmaktadır. Son yıllarda psikolojik iyi oluşun hem bireysel hem de toplumsal bağlamda ne kadar önemli olduğu vurgulanmakta ve bireyin iyilik hali; çeşitli psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerle ilişkili olarak incelenmektedir.

Alan yazında psikolojik iyi oluş kavramı, öznel iyi oluş ve mutluluk (Ateş, 2023; Sarı ve Çakır, 2016), sosyal iyi oluş ve algılanan sosyal destek (B. Ateş ve Çelik, 2018; Göçet Tekin, 2021; Uzak ve Zubaroğlu Yanardağ, 2024), psikolojik sağlamlık (Akoğlu ve Erdoğan, 2023; Başaran vd., 2020; Büyükyılmaz ve Acar, 2022; Yalçın vd., 2024), bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu (Alkın ve Öksüz, 2020; Deniz vd., 2017), bilişsel esneklik ve problem çözme becerileri (Elmalı Şimşek ve Demir Asma, 2024; Sarıkan, 2023), umut, affetme ve atılganlık (Çalışkan ve Dilmaç, 2021; Durar vd., 2024; Kayacan ve Bingöl, 2024; Okudur Sabuncu vd., 2023; Zümbül, 2019), benlik saygısı, öz yeterlik, öz şefkat, öz anlayış ve öz düzenleme (Ayaz ve Doğan, 2023; Bayrı ve Sapancı, 2022; Çelenk ve Peker, 2020; Eroğlu ve Koca, 2023; Özdemir ve Çetinceli, 2023; Özmaden ve Sevilmiş, 2023; Soyuk vd., 2024) gibi kavramlar ile ilişkilendirilmiştir.

Özellikle bireyci kültürlerde mutluluk kavramı insanların hayatlarına yön veren en önemli değerlerden biridir. Öyle ki bu kültürlerde, insanın mutluluğu elde etmesi ve bunun için çaba göstermesi yaşamın en önemli amaçlarından biri olarak görülmektedir (Joshnloo, 2013). Lyubomirsky ve diğerleri (2005), mutluluğun değerinin ve onu takip etmenin öneminin dünya çapında giderek daha belirgin hale geldiğini, küreselleşme ve demokratikleşme ile insanların kişisel mutluluk ve öznel iyi oluşlarına daha takıntılı hale geldiklerini ifade etmektedir (Akt.,

Joshanloo ve Weijers, 2014). Oysa sevinç, mutluluk, sevgi gibi duygular insanlar için her zaman arzu edilen duygular olmayıp kimi zaman korkulan duygular olarak da değerlendirilebilmektedir (Gilbert vd., 2014). Bu çerçevede mutluluk korkusu, mutluluğun bazı olumsuz sonuçlara neden olabileceğine ve bu sebeple bazı durumlarda kaçınılması gerektiğine inanılan duygu olarak tanımlanmaktadır (Joshanloo, 2013). Alan yazında mutluluk korkusu kavramı; aleksitimi, depresyon, kaygı ve stres (Gilbert vd., 2012, 2014; Jordan vd., 2021; Payat ve Öksüz, 2022; Saini vd., 2021), mükemmeliyetçilik ve kırılabilirlik (Dobos vd., 2024; Elmas, 2022; Yılmaz, 2022), yalnızlık ve umutsuzluk (Dobos vd., 2024; Eker, 2021) gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir.

Mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşun bireylerin genel yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri olduğu açıktır. Bu unsurların dinamikleri, yaşamın farklı evrelerinde, özellikle de yetişkinlik döneminde daha belirgin hale gelmektedir. Çünkü yetişkinlik dönemi, bireyin kişisel, sosyal ve duygusal gelişimlerinin yanı sıra psikolojik dengesinin de şekillendiği kritik bir süreçtir (Santrock, 2014). Yetişkinlik, birçok insan için, fiziksel yeteneklerin azaldığı ve bireyler için hayat sorumluluklarının arttığı, insanların genç-yaşlı kutuplaşmasının ve hayatta kalan zamanının farkında olduğu, gelecek nesillere anlamlı şeylerin aktarımının yapıldığı ve kariyerlerinde tatmine ulaştığı bir insani gelişim zamanı olarak tanımlanmaktadır (Santrock, 2014). Erikson (1968) tarafından geliştirilen yaşam boyu gelişim kuramında, üretkenliğe karşı verimsizlik dönemi yaşamın yedinci evresidir ve ona göre bu dönemde orta yaş yetişkinler önemli sorunlarla karşılaşmaktadır. Üretkenlik, yetişkinlerin gelecek nesillere miraslarını bırakma isteklerini kapsar. Aksine verimsizlik düşüncesinde ise bireylerde gelecek nesiller için bir miras bırakmadığı düşüncesi geliştirmektedir. Vaillant'a (1977) göre nasıl ki ergenlik anne-baba hatalarını görme, çocukluk konusundaki gerçeği keşfetme dönemiye, orta yaşlar da ergenlik ve yetişkinlik yılları hakkındaki gerçeği yeniden değerlendirme dönemidir. Bundan dolayı çoğu insan için orta yaş dönemini bir kriz olarak değerlendirilmeyebilir, bu dönemde pek çok bilişsel beceri (sözcük bilgisi, dilsel bellek, tümevarımsal sorgulama) zirve yapar ve birçok birey kariyerinin zirvesine bu dönemde ulaşır. Ayrıca orta yaş döneminde, genel olarak iyi olma hali ve yaşam doyumu bildirimleri yüksek olma eğilimindedir (Akt., Santrock, 2014).

Bu çerçevede mevcut araştırmanın konusunu yetişkinlerin sahip oldukları mizah tarzları, yaşadıkları mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş halleri oluşturmaktadır. Çalışmanın

bu bölümünde, araştırmanın ana problem cümlesi ve alt problemleri, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar açıklanmaktadır.

## **1.1. Problem Durumu**

Araştırmanın temel problem cümlesini “Yetişkinlerin mizah tarzları ile mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmuştur. Bu temel problem çerçevesinde aşağıdaki alt problemlere de cevap aranmıştır.

### **1.1.1. Alt Problemler**

1. Yetişkinlerin mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Yetişkinlerin mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkinlerin mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşu eğitim seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada yetişkinlerin mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu ana amaca bağlı olarak yetişkinlerin mizah tarzları, mutluluk korkusu düzeyleri ve psikolojik iyi oluşu; cinsiyet ve eğitim seviyesi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluşunu anlamak ve bu iyi oluşu etkileyen faktörleri belirlemek, modern psikoloji ve ruh sağlığı çalışmalarında giderek önem kazanmaktadır. Öyle ki Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2024), sağlığı yalnızca hasta ya da sakat olmama hali değil aynı zamanda fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan da iyi ve işlevsel olma hali olarak tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireylerin hayatlarından duyduğu memnuniyetin yanı sıra kişisel gelişim, olumlu ilişkiler, çevre üzerindeki kontrol algısı ve öz saygı gibi bir dizi unsuru kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Ryff, 1989). İnsanların yaşam memnuniyeti, öznel, sosyal ve psikolojik iyi oluş seviyeleri toplumsal refahın ve mutluluğun artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK, 2024) 2023 yılı yaşam memnuniyeti araştırması, ülkemizdeki yetişkinlerin %52,7’sinin kendini mutlu olarak değerlendirdiği, %13,7’sinin ise kendini mutsuz olarak hissettiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca kendini mutsuz olarak değerlendiren yetişkin birey sayısında yıllar içinde belirgin bir artış meydana gelmiştir.

Ekonomik Kalkınma ve İş Birliği Örgütü'nün (OECD, 2024) 2022 yılı Better Life Index araştırmasında, yaşamdan duyulan genel memnuniyet kategorisinde Türkiye 41 ülke arasında son sırada yer almaktadır. Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Çözümleri Ağı ve Oxford Wellbeing Research Centre'ın ortak araştırması olan Dünya Mutluluk Raporu 2024 yılı araştırmasında Türkiye 143 ülke arasında 98. sırada yer almıştır (BM, 2024). Görüldüğü üzere ülkemiz bireysel ve toplumsal yaşam memnuniyeti, öznel ve psikolojik iyi oluş ve genel psikolojik sağlık açısından diğer dünya ülkelerinin gerisinde kalmaktadır. Bu bağlamda ülkemizde bireylerin yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluş seviyelerini arttırmaya yönelik stratejiler geliştirmeye ihtiyaç vardır. Buradan hareketle, mizah tarzlarının bireylerin psikolojik iyi oluşuna olan etkilerinin incelenmesi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli sonuçlar doğurabilecek bir araştırma alanı sunmaktadır.

Mizah, insanların hem kendileriyle hem de çevreleriyle kurdukları ilişkilerde merkezi bir rol oynamaktadır. Sosyal etkileşimlerde, stresle başa çıkma mekanizmalarında ve duygusal olarak dengeyi sağlamada güçlü bir araç olan mizah, bireylerin iyi oluş hallerini ve yaşamlarına dair algılarını doğrudan etkileyebilir (Martin ve Ford, 2018e, 2018d, 2018g). Olumlu ve yapıcı mizah tarzları, bireylerin stresli durumlarla daha kolay başa çıkmalarına ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olurken, olumsuz mizah tarzları ise kişiler arası ilişkileri zedeleyerek bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilir (Martin vd., 2003). Bu nedenle, mizah tarzlarının bireylerin genel mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkilerini anlamak, toplumun daha iyi anlaşılması ve bireysel iyi oluşun artırılması açısından önemlidir.

Mizah tarzlarının bireyler üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamak için, mutluluk korkusu gibi duygusal ve bilişsel eğilimlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Mutluluk korkusu, bireylerin mutluluğu bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde kaçınılması gereken bir durum olarak algıladığı, olumlu duygulardan kaçınmaya yönelik bir duygudur (Joshano, 2013). Öyle ki bireyci kültürlerde insanın mutluluğu araması ve ona ulaşmaya çalışması yaşamdaki en büyük amacı olarak görülürken toplumcu kültürlerde mutluluk kimi zaman kaçınılması gereken gösterilmesi hoş karşılanmayan bir duygu olabilir (Joshano ve Jarden, 2016). Joshano ve diğerlerinin (2024) 6 toplumcu kültürü inceledikleri araştırmalarında, mutluluk korkusunun en çok yaşandığı ülkenin Türkiye olduğunu tespit etmişlerdir. Bu duygu, bireylerin mutluluk ve olumlu duyguları deneyimlemekten kaçınmalarına ve hatta bu duyguları olumsuz sonuçlarla ilişkilendirmelerine neden olabilir. Örneğin, mutluluk korkusu olan

bireyler, mutluluğun kısa süreli olduğunu veya mutluluğun ardından olumsuz bir olayın geleceğini düşünerek olumlu deneyimlerden kaçınabilirler (Joshnloo, 2013). Bu durum, bireylerin hem psikolojik hem de sosyal iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilir.

Mutluluk korkusu kavramının mizah tarzlarıyla olan ilişkisinin de araştırılmaya değer bir konu olduğu düşünülmektedir. Bazı bireyler, olumlu mizah tarzlarını mutluluğu artırıcı bir araç olarak kullanırken (Martin vd., 1993), mutluluk korkusu olan bireylerin saldırgan veya kendine zarar verici mizah tarzlarına daha fazla eğilim gösterip göstermedikleri henüz yeterince araştırılmamıştır. Araştırmalar, bu ilişkiyi inceleyerek, bireylerin mizah kullanımını ve mutluluk korkusu duygularının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza katkıda bulunabilir.

Araştırmanın önemi, yalnızca bireylerin psikolojik iyi oluşlarına dair yeni bilgilerin ortaya çıkarılmasıyla sınırlı değildir. Aynı zamanda, psikolojik sağlık ve iyi oluşu artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine de katkıda bulunabilir. Mizah, terapi süreçlerinde kullanılan önemli bir araç olarak kabul edilmekte olup, mizah tarzlarının yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerinin anlaşılması, daha etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesini sağlayabilir (Ruch ve Heintz, 2016).

Sonuç olarak yetişkinlerde mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bireylerin yaşam memnuniyetini ve toplumsal refahı artırma potansiyeline sahip bir araştırma konusudur. Alan yazın incelendiğinde bu değişkenleri kapsayan başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple araştırmanın psikoloji ve ruh sağlığı alanında önemli bir bilgi boşluğunu dolduracağı hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu sonuçlar doğurabilecek çıkarımlar sunması beklendiği ve araştırmada ortaya konulan sonuçların gelecekteki çalışmalar için önemli bir referans noktası oluşturacağı düşünüldüğü için bu araştırma önemlidir.

#### **1.4. Varsayımlar**

Bu araştırmada:

1. Araştırmaya katılan yetişkinlerin; Kişisel Bilgi Formu, Mizah Tarzları Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği veri toplama araçlarına içten ve tarafsız yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

## 1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmada:

1. İncelenen mizah tarzları, Mizah Tarzları Ölçeğinin; mutluluk korkusu düzeyleri, Mutluluk Korkusu Ölçeğinin ve psikolojik iyi oluş hali, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

## 1.6. Tanımlar

Bu araştırmada ele alınan temel kavramlar şu şekilde tanımlanmaktadır:

**Mizah:** İnsanların söylediğı veya yaptığı, diğeri insanların bunu komik olarak algılayıp güldüğü hangi bir şeyin yanı sıra, böyle bir uyarıyı hem yaratmaya hem de algılamaya giden zihinsel süreçleri ve aynı zamanda keyif almanın içerdığı neşenin duygusal tepkisini temsil eden, geniş, çok yönlü bir terimdir (Martin ve Ford, 2018c).

**Mizah Tarzları:** Mizahın kişilerarası ilişkilere veya kişinin kendine yönelik uyumlu ya da uyumsuz kullanımını ifade eden; katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah tarzlarından oluşan dört boyutlu bir modeldir (Martin vd., 2003).

**Mutluluk Korkusu:** Mutluluğun bazı olumsuz sonuçlara neden olabileceğine ve bu nedenle bazı durumlarda kaçınılması gerektiğine inanılan duygu durumudur (Joshano, 2013).

**Psikolojik İyi Oluş:** Kişinin kendini olumlu algılamasını, kendinden memnun olmasını, diğeriyle güvenli ilişkiler geliştirmesini, kişisel istek ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde çevresini şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olarak kapasitesini geliştirmeye çalışmasını ifade etmektedir (Keyes vd., 2002).

## BÖLÜM 2

### 2. ALAN YAZIN

Çalışmanın bu bölümünde mevcut araştırmanın değişkenleri olan, mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş hakkında ilgili alan yazın açıklanmaktadır.

#### 2.1. Mizah

##### 2.1.1. Mizah ve Mizah Duygusu

Mizah en genel haliyle çoğu gülme davranışının kaynağı olan duygu olarak tanımlanmaktadır. Ancak mizahın sınırlarının tam olarak belirlenememesi, neyin mizahi olduğunun insandan insana farklılık göstermesi ve gülme, espri, şaka, komik, gülünç, nükte gibi mizahın içinde barındırdığı düşünülen kavramların çokluğu ve belirsizliği genel kabul görecektir bir mizah tanımı yapılmasını güçleştirmektedir. Geçmiş çağlardan itibaren pek çok düşünür gülme ve mizah kavramları ile bu kavramların doğasına yönelik çeşitli fikirler öne sürmüştür.

İlk Çağ düşünürlerinden Platon, gülmeyi erdemli olmayan bir davranış olarak görmektedir. Ona göre bir kişiyi gülünç kılan şey kendini bilmemesidir. İnsanlar kendini bilmeyenlere gülmekten keyif almaktadır ancak bu gülme davranışı aynı zamanda belirli bir kötülemeyi de içinde barındırmaktadır. Bu yüzden Platon, gülmenin erdemli bir davranıştan ziyade bayağı bir davranış olduğunu düşünmektedir (Morreall, 1997). Aristoteles de gülmenin alay etmenin bir türü olduğu konusunda Platon ile benzer düşünmektedir. Ona göre çok fazla gülmek iyi bir yaşamla uyuşmamakta ve insanı önemli şeylere karşı gayri ciddi yapacağından dolayı kişinin karakterine zararlıdır. Ancak Aristoteles mizaha toplumsal bir işlev yükleyerek mizahi davranışı bu görüşünden kısmen ayrı tutmaktadır. Ona göre mizah, yoldan çıkmışları yeniden doğru yola getirmek için kullanılabilir ve bu yönüyle toplumsal bir özellik göstermektedir (Morreall, 1997).

Bergson da (2014) Aristoteles gibi gülme eyleminde toplumsal bir işlev görmektedir. Ona göre güldürü ya da gülmece bir yatırım faaliyetidir, içerisinde hayattan yaşayan bir öz barındırmaktadır ve bu yaratımın kaynağını insanın içinde bulunduğu gerçek hayat oluşturmaktadır. Ayrıca Bergson gülücün üç özelliği olduğundan bahsetmektedir. Bu özellikler sadece insani olan şeyler için gülücün olacağı, gülücün duygusuzca saf akla hitap ettiği ve toplumla asgari bir bağ gerektirdiğidir. Ona göre toplum, Aristoteles'in görüşlerine benzer şekilde, gülünç duruma düşen kişinin kalıplaşmış davranışlarını gülere cezalandırmaktadır.

Mizaha ve gülme fenomenine atfedilen bu toplumsal işlevin dışında ilk dönem psikoloji kuramcıları bu kavramlara bireysel işlevi ile de yaklaşmışlardır. Freud (1996), mizahı, içerisinde özgürleştirici bir öge barındırdığı için savunma mekanizmalarının en yükseği olarak görmektedir. Ona göre mizah, yalnızca egonun değil aynı zamanda olumsuzluklar karşısında kendini gösterecek kadar güçlü olan haz ilkesinin de zaferi anlamına gelmektedir. Allport (1950) ise kendine gülebilmeyi öğrenen nevrotik kişinin belki kendini yönetme yolunda belki de iyileşme yolunda olduğunu düşünmektedir. May (2009), mizahı benlik algısını korumak için kişinin kendisi ile sorun arasına bir mesafe koymasının sağlıklı yolu, soruna farklı bir bakış açısı ile bakma biçimi olarak tanımlamaktadır. Maslow (1954) ise mizah duygusuna sahip olmayı kendini gerçekleştiren bireyin önemli bir özelliği olarak görmektedir. Eysenck (1972) mizah duygusunun en az üç farklı şekilde kullanılabileceğine yönelik bir bakış açısına sahiptir. Bunlardan ilki insanların mizahi materyal ile beğenileri arasındaki benzerlik derecesini vurgulayan konformist anlayıştır. İkincisi, bir kişinin ne sıklıkla gülüp eğlendiğini ifade eden niceliksel anlayış olup üçüncüsü, kişinin komik hikayeler anlatıp diğer insanları ne ölçüde eğlendirdiğine odaklanan üretici anlayıştır (Akt., Martin ve Lefcourt, 1983).

Warren ve McGraw (2015) ise mizahı, olumlu eğlence duygusu, bir şeyin komik olarak değerlendirilmesi ve komik olma eğilimi ile karakterize edilen psikolojik bir tepki olarak tanımlamakta ve mizahın üç boyutu olduğunu söylemektedir. Onlara göre mizah, davranışsal boyutta gülmeye, duygusal boyutta eğlenmenin olumlu duygusunu deneyimlemeye ve bilişsel boyutta bir şeyin komik olduğu algısına dayanmaktadır. Martin ve Ford (2018c) ise mizaha geniş bir pencereden bakarak insanların söylediği veya yaptığı, diğer insanların bunu komik olarak algılayıp güldüğü herhangi bir şeyin yanı sıra, böyle eğlenceli bir uyarıyı hem yaratmaya hem de algılamaya giden zihinsel süreçleri ve aynı zamanda keyif almanın içerdiği neşenin duygusal tepkisini temsil eden, geniş, çok yönlü bir terim olarak tanımlamaktadır.

### **2.1.2. Mizah Kuramları**

“İnsan neden güler?” veya “bir şeyi mizahi yapan nedir?” gibi sorular yüzyıllar boyunca düşünür ve araştırmacıların ilgisini çekmiş, bu gibi soruları cevaplamak için pek çok teori öne sürülmüştür. Bu bölümde düşünür ve araştırmacıların üretmiş olduğu kuramlara değinilmektedir. Mizah kuramları, Martin ve Ford’un (2018c) gruplandırması esas alınarak klasik kuramlar ve çağdaş kuramlar şeklinde iki bölüm şeklinde tartışılmaktadır.

### **2.1.2.1. Klasik Mizah Kuramları**

Klasik kuramlar, mizahı açıkladığı varsayılan farklı psikolojik mekanizmalara (rahatlama, üstünlük, uyumsuzluk gibi) yaptıkları vurguya göre gruplandırılmaktadır (Martin ve Ford, 2018a). Genel bir bakış açısıyla, rahatlama teorileri içsel ihtiyaçlara odaklanarak neşe ve kahkahanın kişideki gerginliği azalttığına vurgu yaparken üstünlük teorileri ise mizahın kaynağını psikolojik ihtiyaçlar olarak görmekle beraber neşe ve kahkahayı kişinin başka bir grup insana karşı yaşadığı bir zafer anı olarak değerlendirmektedir. Uyumsuzluk teorileri ise diğer iki teoriden farklı olarak mizahi bir olayda uyarının algılanması ve yorumlanmasında yer alan bilişsel süreçlere odaklanmaktadır.

Martin ve Ford'a göre (2018a) klasik kuramlar doğaları gereği iki önemli sınırlılık barındırmaktadır. Öncelikle klasik mizah kuramları kapsamlı değildir, farklı mizah türlerini tek bir teorik şemsiye altında toplayamamaktadırlar. Bu yönüyle klasik kuramlar altı kör adam ve fil hikayesine benzetilmektedir; her bir teori mizahın farklı bir parçasını hissetmiş ve bütünü nasıl olduğu konusunda farklı bir sonuca varmıştır (Berger, 1995; Akt., Martin ve Ford, 2018a). İkinci olarak klasik mizah kuramlarının test edilmesi zordur. Ancak bahsedilen bu sınırlarına rağmen bu kuramlar mizah araştırmalarına önemli bir miras bırakmış ve araştırmalarda kullanılan pek çok kavramın temeli klasik kuramlar ile atılmıştır (Martin ve Ford, 2018a). Klasik mizah kuramları şu şekildedir:

#### **a. Üstünlük Kuramları**

Mizahla ilgili ilk yaklaşımlar, mizahın aslında bir saldırganlık biçimi olduğu, gülmenin bir üstünlük veya zafer duygusundan kaynaklandığı görüşüne dayanıyordu. İlk çağ filozofları Platon ve Aristoteles gülmeyi erdemli olmayan, bayağı bir davranış olarak görmüşlerdi. Onlara göre mizah başkalarının zaafı ve gülünçlüklerine gülmeyi barındırdığı için kötü karakterliydi ve bir tür alaydı. Benzer şekilde İngiliz filozof Hobbes da gülmeyi başkalarının talihsizlikleriyle alay ederek kişinin yaşadığı üstünlük ve zafer duygusunun bir yansıması olarak açıklamıştır (Morreall, 1997). Bergson da (2014) gülme ve gülünçlüğe toplumsal bir işlev atfetmektedir. Ona göre gülme toplumun gülünç duruma düşen birine karşı uyguladığı bir tür cezadır. Gülünç duruma düşmüş kişi bu cezalandırma sonucunda kalıplaşmış davranışlarını değiştirmekte ve böylece toplum tarafından tekrar kabul edilmektedir.

Sahiden de gündelik hayatta kimi zaman, üstünlük kuramlarını destekler nitelikte, başkalarının başından geçen talihsiz durumlarla alay edildiğine, diğer insanların ise bu duruma neşeli bir şekilde kahkaha ile tepki verdiklerine şahit olmaktayız. Ancak bazı gülme durumları

vardır ki, kişi olumlu öz değerlendirme ile kendine odaklanmış görünmeden gülmekte ve bir rahatlama hissetmektedir. Bu gibi gülme durumları diğer bir klasik mizah kuramı olan rahatlama kuramları kapsamında ele alınmaktadır.

### ***b. Rahatlama Kuramları***

Rahatlama kuramları, en genel şekli ile gülme ve bu durumu ortaya çıkaran duygunun kişi için rahatlatıcı etkisine odaklanmakta, bunun kişide biriken gerilimin boşalmasına yardımcı olan bir araç olduğunu düşünmektedir. Alman filozof Kant'ın, gülmeyi gergin bir beklentinin aniden hiçliğe dönüşmesinden kaynaklanan bir tür duygu değişimi olarak tanımlaması rahatlama kuramları için bir başlangıç noktası oluşturmaktadır (Morreall, 1997). İngiliz filozof Spencer ise fizyolojik temelli bir gülme ve kahkaha fikri öne sürmüştür. Ona göre duygular, bedensel hareketleri uyaran sinirsel enerji biçimini temsil etmektedir. Organizma biriken bu sinirsel enerjiyi serbest bırakmak için konuşma, gülümseme gibi motor davranışlara yönelmektedir. Bu alışılmış yollar vücutta gerekli rahatlamayı sağlayamazsa bastırılmış sinirsel enerji yeterince dışarıya atılana kadar kişi kahkaha krizleri gibi davranışlara girişebilir. Buradan hareketle Spencer'a göre gülme, vücudun birikmiş olan aşırı sinirsel enerjisini boşaltması için özel bir yoldur (Martin ve Ford, 2018a).

Spencer'ın öne sürdüğü teori asıl katkısını bütünü açıklamaktan ziyade ardılları olan mizah araştırmacılarını birikmiş enerjinin boşaltımı fikriyle etkileyerek yapmıştır (Martin ve Ford, 2018a). Freud da Spencer'a benzer şekilde, gülmeyi birikmiş enerjinin boşaltımının getirdiği rahatlama olarak görmüş ancak ondan bu biriken enerjinin kaynağı konusunda ayrılmıştır. Freud'a göre şaka ve esprilerin kaynağı kişinin cinsel ve saldırgan duygularının ardından biriken psişik enerjidir (Freud, 1996). Ona göre mizah, hoş olmayan duygulara kapılmadan zor durumlarla yüzleşmemizi sağlayan bir savunma mekanizmasıdır ve kişinin bir durum hakkında gerçekçi bakış açısını korurken hoş olmayan duygulardan kaçınabilmesini sağladığı için savunma mekanizmalarının en üstünüdür (Freud, 1996). Martin ve Ford'a göre (2018a) Freud'un temsil ettiği psikanalitik mizah görüşü, çoğu şakada saldırganlık ve cinsel temaların baskınlığı ile mizahın ortaya çıkardığı zevk ve haz duygusuna dikkat çekmesi yönleriyle önemlidir.

Morreall de (1997) mizah görüşünde gülmenin kişiye verdiği haz duygusuna odaklanmaktadır. Ona göre gülmek, mutlu olmanın doğal bir ifadesidir ve gülmenin kaynağı, duygularda meydana gelen hoş bir değişimdir. Yine de Morreall bu açıklamasının tüm gülme durumlarını kapsamadığını belirtmekte ve utandığımızda verdiğimiz gülme tepkisini örnek

olarak göstermektedir. Bu durumu karanlıkta ıslık çalmaya benzeten Morreall'e göre bizler tıpkı karanlıkta ıslık çalarak rahatlamaya çalışan bir insan gibi utandığımızda gülerken olumsuz duygularımızı olumlu duygulara dönüştürmek; başka bir deyişle eğleniyor görünmeyi taklit etmek için gülmeyi kullanırız.

Rahatlama teorileri, gülme ve mizah kavramlarının, insan üzerindeki rahatlatıcı etkilerini ön plana çıkarmaktadır. Ama kimi görüşler gülme davranışına neden olan motivasyon kaynağını aramak yerine gülme davranışının bilişsel süreçlerine odaklanmaktadır. Bu gibi görüşler uyumsuzluk kuramları başlığında ele alınmaktadır.

### ***c. Uyumsuzluk Kuramları***

Uyumsuzluk kuramları kişinin umduğu ile bulduğu arasındaki şaşırıcı orantısızlığın gülmeye neden olduğu düşüncesine odaklanmakta, nesnelere ve olayların bizim için ifade ettiği kalıplara uymaması sonucunda güldüğümüz fikrine dayanmaktadır (Morreall, 2009). Bir tür uyumsuzluk genellikle mizahi bir durum için gerekli görülse de çoğu araştırmacı uyumsuzluğun tek başına yeterli olmadığını düşünmektedir. Araştırmacılar mizahi durumun ortaya çıkabilmesi için uyumsuzluğun bir şekilde fark edilmesi ve mevcut tutarsızlığın ciddi olmayan bir mizahi düzlemde algılanması gerektiğini öne sürmüştür (Martin ve Ford, 2018a).

Suls (1983) mizahı anlamayı bir tür problem çözme görevi olarak gören ve mizahı takdir etmenin iki aşamalı modeli olarak bilinen bir uyumsuzluk çözme modeli önermektedir. Modele göre bir şaka kurgusu, dinleyicinin olası sonuç hakkında bir tahminde bulunmasına neden olur. Şakadaki vurgu cümlesi tahmine uymadığında dinleyici şaşırır ve espri kurgusundaki materyalden can alıcı cümleyi takip etmesini sağlayacak bilişsel bir kural arar. Bu bilişsel kural bulunduğu uyumsuzluk giderilir ve şaka, komik olarak algılanır (Akt., Martin ve Ford, 2018a). Mulkay'a (1988) göre ise insanlar iletişimde mizahi olan ve mizahi olmayan ayırımına giderler. Öyle ki insanlar mizahi hale geçtiklerinde mantık kurallarını gevşetmekte, mizahi olmayan halin getirdiği bilgi işleme stratejilerini ve ciddi düşünme biçimlerini kullanmamaktadırlar. Martin ve Ford (2018a) uyumsuzluk kuramlarını, araştırmacıların dikkatlerini diğer kuramlarda ihmal edilmiş görünen ve mizah deneyiminde yer alan bilişsel-algısal süreçlere yönlendirmeleri açısından önemli görmektedir.

Sonuç olarak klasik mizah kuramları değerlendirildiğinde kuramların mizah kavramlarının bütünü için kapsamlı bir açıklamaya yapmaya çalıştıkları ancak sınırlarının belirsiz veya çok geniş olduğu görülmektedir. Bu sebeple üç kuram da tam ve kapsamlı bir

mizah açıklaması sunamamaktadır. Ancak buna rağmen her bir kuram mizah deneyimiyle ilgili farklı bir noktayı açıklamakta ve belirli mizahi durumlardaki değişkenlere ve süreçlere dikkat çekmektedir. Böylece klasik kuramların, çağdaş kuramlar için kavramsal bir temel sağladıkları söylenebilir (Martin ve Ford, 2018a).

### **2.1.2.2. Çağdaş Mizah Kuramları**

Çağdaş mizah kuramları, klasik kuramların aksine mizah araştırmalarında muğlak ve geniş tanımlı açıklamalardan uzaklaşarak mizaha daha dar bir açıdan yaklaşmışlardır (Martin ve Ford, 2018b). Bu bölümde mizahın bireylerin öznel algılarından veya bir olaya ilişkin yorumlarından ortaya çıkmış olduğunu vurgulayan tersine çevirme kuramı ile zararsız ihlal kuramı tartışılacaktır.

#### **a. Tersine Çevirme Kuramı**

Tersine çevirme kuramı, Apter'in (1989), motivasyon, duygu ve kişiliği bütüncül olarak ele aldığı çalışmasına dayanmaktadır. Bu çalışmada Apter, insanda "telik" ve "paratelik" olmak üzere iki farklı motivasyon halinin olduğunu düşünmektedir. İnsan "telik" ruh halinde ciddi ve mantıklıyken "paratelik" ruh halinde daha az ciddi, heyecan ve eğlence arayan bir durumdadır. Telik ruh halindeki insan daha sakin ve rahat bir şekilde yaşanan düşük düzeyde bir uyarılma hissetmek isterken, paratelik ruh halindeki insan, heyecan ve eğlence olarak yaşanan yüksek düzeyde bir uyarılma hissetmek ister. Apter buradan hareketle insanın paratelik ruh halinde, normalde olumsuz kabul edebileceği duyguları bile heyecan verici ve keyifli olarak algılayabileceğini düşünmüştür. Paratelik bir etkinlik olan mizah, uyarılmanın hazzını içermektedir. Martin ve Ford (2018b) tersine çevirme kuramının psikanalitik mizah görüşü ile üstünlük kuramları gibi mizahtaki saldırgan, cinsel ve diğer duygusal unsurlar için bütünleştirici bir açıklama sağladığını düşünmektedir. Ayrıca tersine çevirme kuramı, sadece şakaları değil günlük hayattaki mizahın birçok farklı biçimindeki bilişsel süreçleri de anlamak için bir çerçeve sunmaktadır.

#### **b. Zararsız İhlal Kuramı**

Zararsız ihlal kuramı, Warren ve McGraw'ın (2015) bir şeyi mizahi yapanın uyumsuzluk olduğu fikrini temele alan görüşlerine dayanmaktadır. Warren ve McGraw bu temel kabullerine rağmen klasik uyumsuzluk teorilerini iki yönüyle eleştirmişlerdir. Onlara göre öncelikle uyumsuzluğun ne anlama geldiği belirsizdir. Uyumsuzluk beklenmedik bir şey (sürpriz) midir? Normalde bir araya gelmeyen tezat durumlar (yanyanalık) mıdır? Olması gerekenden farklı olan bir şey (atipiklik) midir? Yoksa işlerin nasıl olması gerektiğine dair

inançlardan ayrılan bir şey (ihlal) midir? Bu belirsizlik durumunun yanında diğer bir eleştirileri ise uyumsuzluğun tek başına genellikle mizahi olanı olmayandan ayırt edemediğidir. Bu noktada Warren ve McGraw, mizahın zararsız bir ihlalden kaynaklandığını öne sürmektedir. Şöyle ki, mizah bir ihlalin algılanması ile başlamaktadır. Burada söz konusu ihlal, bir kişinin işlerin nasıl olması gerektiğine dair kalıp düşüncesini bir şekilde tehdit eden herhangi bir uyarın olabilir. Bu uyarın, kişinin fiziksel güvenliğini (kavga gibi) veya psikolojik güvenliğini (aşağılayıcı bir yoruma maruz kalmak gibi) tehdit eden herhangi bir şey olabilir. Ancak çoğu zaman böyle bir ihlal algısı tek başına mizah uyandırmayacaktır. Birçok ihlal durumu, korku, tiksinti ve kafa karışıklığı gibi olumsuz duygular üretir. Zararsız ihlal teorisinin ana önermesi, mizahı deneyimlemek için kişinin, bir uyarını ihlal olarak algılaması, bu ihlalin zararsız veya iyi huylu olarak yorumlaması ve bu değerlendirmelerini aynı anda yan yana getirmesi gerektiği şeklindedir.

### **2.1.3. Mizah Tarzları Modeli**

Bir mizah anlayışına sahip olma kavramı, mizahı algılama ve takdir etme yeteneğini içerisinde barındırır bir şekilde 19. yüzyılda gelişmiş, olumlu eğlence biçimiyle ilgili bir karakter özelliği olarak algılanmış ve bu nedenle bir mizah anlayışına sahip olmak, sosyal olarak arzu edilen bir durum çağrışımı kazanarak kişinin sahip olabileceği en olumlu kişilik özelliklerinden biri olarak görülmeye başlanmıştır (Martin ve Ford, 2018d). Günümüzde de bir kişinin mizah anlayışına sahip olduğu söylendiğinde genellikle olumlu çağrışımları olan birçok iyi kişilik özelliği sahibi olduğunu düşünmekteyiz (Kuiper ve Martin, 1998).

Martin ve diğerleri (2003) günlük hayatta mizah kullanımını bir kişilik özelliği olarak görmekle beraber bir mizah anlayışına sahip olma kavramını olumsuz durumları da göz önünde bulundurarak genişletmişlerdir. Onlar mizahın kişinin kendisiyle veya etrafıyla ilişkilerine fayda sağlamak için kullanılma durumuna ve bu kullanımın olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğuna bağlı olarak değişen şekliyle dört farklı mizah tarzı boyutu tanımlamışlardır. Bu mizah tarzlarının her biri, insanların günlük hayatta kendiliğinden ve (belki de) bilinçsizce mizahı kullanma biçimlerini yansıtmaktadır. Schermer ve diğerlerine göre (2013) her bir insan mizahı gündelik yaşamlarında farklı türlerde deneyimlemektedir ve mizah kullanımını belli bir kişilik türüne mahsus bir durum değildir.



tarzı, deneyime açıklık, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmektedir (Martin vd., 1993, 2003).

### **2.1.3.3. Saldırgan Mizah Tarzı**

Saldırgan mizah tarzına sahip kişiler, mizahı, kişilerarası ilişkileri daha iyi duruma getirmek için değil daha ziyade başkalarını eleştirip alay ederek diğerlerinin küçük düşürülmesi pahasına benliklerini yüceltmenin bir yolu olarak kullanmaktadır. Bu mizah tarzı, alay etme, yerme, iğneleme ve küçük düşürme durumlarını içinde barındırmaktadır. Saldırgan mizah tarzı, nevroitiklik, düşmanlık ve saldırganlıkla ilişkili görülmektedir (Kazarian ve Martin, 2004; Martin vd., 2003).

### **2.1.3.4. Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı**

Kendini yıkıcı mizah tarzına sahip olan kişiler, mizahı, sorunlarla yüzleşmekten ve olumsuz duygularla baş etmekten kaçınmak için kullanmaktadır (Martin ve Ford, 2018d). Bu mizah tarzı, kişinin diğerleri tarafından sevilme ve kabul görebilmek için kendini küçük düşürmesi, kendini aşağılaması ve kendi aleyhine de olsa komik şeyler yaparak başkalarını eğlendirmeye çalışmasını içermektedir. Kendini yıkıcı mizah tarzı; nevroitiklik, depresyon, kaygı ve düşük benlik saygısı ile ilişkilendirilmektedir (Kazarian ve Martin, 2004; Martin vd., 2003).

## **2.2. Mutluluk Korkusu**

Geçmişten günümüze mutluluk, insanların ulaşmaya çalıştığı ve onu elde etmek için çaba sarfettiği bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Antik çağlardaki pek çok düşünürden modern zamanlardaki pek çok araştırmacıya kadar çok sayıda insan mutluluğun ne olduğu ve ona nasıl ulaşılabileceğine dair çeşitli görüşler belirtmiştir. Mutluluk durumu, kimi zaman maddi bir imkâna veya sahip olabilme gücüne erişme anlamında zenginlik ile, kimi zaman fiziksel sağlık ve sosyoekonomik durum gibi diğer dış faktörler ile ilişkilendirilirken kimi zaman da kişilik özellikleri, zihinsel ve duygusal eğilimler, ahlaki tutum ve davranışlar gibi bireyin içsel yaşantıları ile ilişkilendirilen bir durum olmuştur (Russell, 2003; Akt., Balcı Arvas, 2017).

İlk çağ düşünürlerinden Sokrates, insanların mutluluğa dünyevi zevkler ve zenginlikler gibi dışsal unsurlarla değil kendini tanıyıp buna uygun yaşayarak yani içsel unsurlarla ulaşabileceğini düşünmektedir. Ona göre bilmek mutluluğun anahtarıdır ve ancak kendini bilen kişi gerçek anlamda mutlu olabilmektedir. Aristoteles ise mutluluğu hazdan ayrı düşünmektedir. Ona göre haz mutluluktan farklıdır ama haz olmadan da mutluluk olamaz. Ona

göre mutluluk erdemli faaliyette; kusursuz mutluluk ise en iyi faaliyette bulunur ve en iyi faaliyet düşünmektir. Pratik erdem yalnızca ikincil bir mutluluk türü getirir; üstün mutluluk aklın kullanılmasındadır çünkü her şeyden çok akıl insandadır. Diğer bir ilk çağ düşünürü Epikuros ise mutluluğa sınırlı ve çok daha bireysel yaklaşmaktadır. Ona göre mutluluk hazdan ibarettir ve haz, huzurlu yaşamın başlangıcı ve sonudur. Epikuros bunu şöyle ifade etmektedir: “Her iyinin başlangıcı ve kökeni midenin hazzıdır; bilgelik ve kültür bile buna yönelik olmalıdır” (Akt., Russell 2017a). Stoacı düşünürler ise mutluluk ve hazzı önemli görmemektedir. Onlara göre insanın yaşamında yegâne iyi olan tek şey erdemdir. Stoacı düşünür Epictetos ise bir mutluluğu bu genel görüşten ayırmaktadır. Ona göre tutkudan ve kargaşadan uzak olma ile işlerimizin kimseye bağımlı olmadığı duygusu gerçek mutluluktur (Russell, 2017a).

Aydınlanma Çağı düşünürlerinden John Locke insanların eylemde her zaman yalnızca kendi mutluluğu ya da hazzı için hareket etmesi gerektiğini savunmaktadır. Ona göre tam kapsamıyla mutluluk insanların gerçekleştirebildiği en yüksek seviyedeki hazdır. Schopenhauer ise mutluluğun olmadığını düşünmektedir. Ona göre ıstırap tüm yaşam için zorunludur ve bilgi arttıkça bu durum da artacaktır. İradenin ulaşılmca memnuniyet getirecek sabit bir amacı yoktur. Ayrıca ona göre mutluluk diye bir şey de yoktur çünkü yerine getirilmemiş bir istek acıya neden olur ve bu isteğin elde edilmesi yalnızca doygunluk getirecektir. Faydacı düşünürlerden Jeremy Bentham ise iyi olanın haz ya da mutluluk, kötü olanın ise acı olduğunu savunmaktadır. Ona göre hazzın acıdan daha fazla olmasını gerektiren her bir durum diğer durumlardan iyidir, olanaklı bütün durumlarda, hazzın acıdan en fazla olduğu durum en iyisidir (Russell, 2017b).

Mutluluk kavramına ilişkin bu felsefi görüşlerin dışında ilk dönem psikoloji kuramcıları da mutluluk ile ilgili çeşitli görüşler belirtmişlerdir. Freud (2016) mutluluğu, bir yanda haz yoksunluğundan kaynaklı acı duygusunun yaşanmaması diğer yanda ise haza ilişkin güçlü duyguları yaşama olarak nitelendirmiştir. Ona göre mutluluk, ileri derecede engellenmiş ihtiyaçların doyurulmasından gelen haz hissidir. Fromm (2016) ise mutluluk ve mutsuzluk duygularına tüm insanların doğaları gereği sahip olduklarını ve bu duyguların onları yaşadıkları dünyaya uyum sağlamalarına yardımcı olduğunu düşünmektedir. Maslow (1954) ise kendini gerçekleştirme yolunda olan bireylerin kendi varoluşlarından mutluluk duyduklarını, benliklerini iyi ve kötü tüm yönleri ile kabul ettiklerini düşünmektedir. Bu anlamda ihtiyaçlar

hiyerarşisi teorisinde mutluluğun varlığı hiyerarşik açıdan üst noktada bulunmak için gereklilik olarak görülmektedir.

Sahiden de mutlu insanların özellikleri incelendiğinde özgüven, otokontrol, iyimserlik ve dışadönüklük gibi özelliklerin mutlu insanı tanımladığı düşünülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Ayrıca mutlu insanlar, mutlu olabilme yeteneğine sahip, zorluklar karşısında yılmadan güçlü kalabilen dirençli bireylerdir (Lyubomirsky ve Tucker, 1998). Bu anlamda mutluluk, kişinin yaşamında önem verdiği şeylere sahip olmasından dolayı memnuniyet duyması olarak tanımlanmaktadır (Griffin, 2007). Bir başka ifade ile mutluluk, güven, neşe, haz ve tatmin gibi olumlu duyguları içinde barındıran pozitif duygulanımın yüksek olduğu; öfke, hayal kırıklığı, üzüntü, nefret, yetersizlik, acizlik gibi negatif duygulanımın daha düşük bir seviyede olduğu bir duygu durumu olarak ifade edilmektedir (Diener, 1994).

Özellikle bazı toplumlarda, kişisel mutluluğu aramak ve onun için uğraşmak insan yaşamının en büyük amaçlarından biridir. Öyle ki bu toplumlarda mutluluğun insan yaşamına yön veren en yüksek değer olduğuna ve kişisel bir kavram olarak ele alınması gerektiğine inanılmaktadır. Örneğin Amerika toplumunda bir kişi mutlu görünmüyorsa endişeli bir ruh halinde olduğu ve mutluluğu yakalayamadığı için büyük bir başarısızlık yaşadığı düşünülebilmektedir. Yine Kuzey Amerikalılarla yapılan bir çalışmada katılımcılar, mutluluğa çok değer verdiklerini ve günde en az bir kere bunu düşündüklerini bildirmektedir. (Joshano, 2013; Joshano ve Weijers, 2014). Batı toplumlarında, Aydınlanma Çağı'ndan itibaren insanların mutluluklarına dair hakimiyetleri üzerinde durulmakta, bireysel çabanın önemine vurgu yapılmakta (Haybron, 2008; Akt., Demirci vd., 2016) ve iyi bir yaşamın pozitif duyguları ve duygu dengesini içerisinde barındırması gerektiği inancı yaygın bir şekilde paylaşılmaktadır (Christopher ve Hickenbottom, 2008). Bu gibi düşünceler ışığında çoğu insan bireysel mutluluğu arar hale gelmiştir. Ancak bazı araştırmalar (Mauss vd., 2011) mutlu olmaya verilen değer insanların mutluluğa ulaştıklarında azaldığını ve bundan dolayı insanların kendilerini çok da mutlu hissetmediklerini ortaya koymaktadır. Bu konudaki bir başka araştırmada (Gilbert vd., 2014) ise sevinç, mutluluk, sevgi gibi olumlu duyguların her zaman haz verici duygular olmayıp, korkulan duygular olarak da değerlendirilebileceği ve mutluluk korkusuna neden olabileceği ifade edilmektedir.

Mutluluk korkusu mutluluğun bazı olumsuz sonuçlara neden olabileceğine ve bu nedenle bazı durumlarda mutlu olmaktan kaçınılması gerektiğine inanılan duygu olarak tanımlanmaktadır (Joshano, 2013). Joshano ve Weijers (2014) çalışmalarında farklı kültürel

topluluklara dahil olan insanların çeşitli nedenlerle mutlu olmaktan kaçınma eğiliminde olduklarını ve bunun derecesinin kişiden kişiye değiştiğini ifade etmektedir. Onlara göre bu duygu kişinin, mutlu olmanın insanın başına kötü şeylerin gelmesi ihtimalini arttıracığına, mutlu olmanın insanı daha kötü biri haline getireceğine ya da mutluluğu aramak veya ifade etmenin kişinin kendisi veya etrafı için kötü olacağına dair inançları ve düşüncelerinden kaynaklanmaktadır. Gilbert ve diğerleri (2014) ise mutluluk korkusuna, çocuğun eğlendiği ya da olumlu bir duygu içerisinde olduğunda, tehdit veya cezayla karşılaşmasının, mutsuz bir aileye sahip olmasının, ebeveynlerden birinin hasta olduğu bir ortamda eğlenen çocuğun aldığı haz için kendini suçlu hissetmesinin ya da erken dönem uyumsuz şemalara sahip olmasının neden olabileceğini belirtmektedir. Bunlardan başka, insanların eğer mutlu olurlarsa nazar degeceği, mutluluğun rekabeti ve kıskançlığı davet edeceği ya da ahirette cezalandırılacakları gibi dini ve kültürel inanç ve değerler de mutluluktan korkmanın nedenleri olarak gösterilmektedir (Joshnloo vd., 2014).

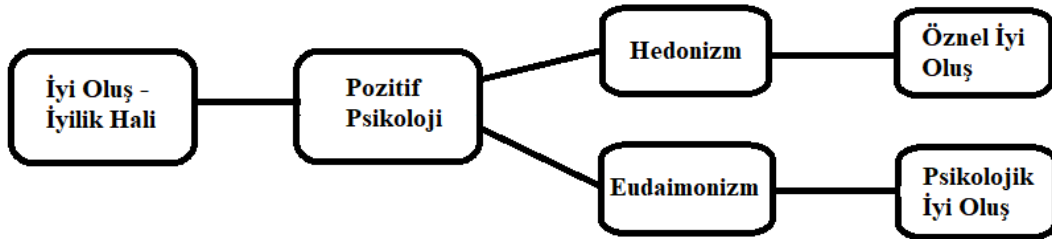
Görüldüğü üzere insanların mutluluk ve mutluluğa attıkları değerler bireysel ve toplumsal sebeplerle farklılaşmaktadır. Ülkemizde de mutluluk korkusu ile ilgili inanç ve düşüncelere gündelik hayatımızda sık rastlamaktayız. Örneğin günlük yaşamda sıkça dile getirilen “çok güldük başımıza bir şey gelecek” ya da “çok gülen çok ağlar” gibi ifadeler, “gözü gülenin ayağı sürçer” ya da “deli ağlamaz akıllı gülmez” gibi atasözü ve deyimler mutluluk korkusunun örnekleri arasında sayılabilir. Nitekim iyi bir rüyanın gerçek hayatta kötü bir olaya sebep olabileceği şeklinde düşüncelere de toplumsal yaşamda rastlanmaktadır (Demirci vd., 2016; Kamali, 2023; Türk vd., 2017).

### **2.3. Psikolojik İyi Oluş**

İyi oluş veya iyilik hali kavramı sağlıklı yaşamın temel öğelerinden bir tanesidir. Öyle ki Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2024) sağlıklı olmayı yalnızca bir hastalığın olmaması hali değil tüm fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş hali olarak açıklamaktadır. İyilik hali (well-being), Cambridge Sözlüğünde ise “insanın kendini sağlıklı ve mutlu hissetmesi, esenlik hali” şeklinde tanımlanmaktadır (2024). Myers ve diğerleri (2000) ise bireyin sahip olduğu kişisel amaçlarına ve daha anlamlı yaşam geçirme hedeflerine ulaşmak için çabalaması; beden, aklın ve ruhun bütünleşmesi; sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel bir yaşam sürmek gibi optimal düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş davranışlar olarak iyilik halini ele almaktadır (Akt., Korkut Owen ve Demirbaş Çelik, 2018).

Bir başka çalışmada ise Korkut Owen ve Owen (2012) iyilik halini, geliştirdikleri beş boyutlu iyilik hali yıldızı modeli ile açıklamışlardır. Bu modele göre iyilik hali; duygusal, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, sosyal ve fiziksel olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. Duygusal iyilik hali, bireyin duygularını fark etmesi, onları kontrol edebilmesi, kendine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilmesi gibi özellikleri içermektedir. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma iyilik halinde yaşamın amacını ve anlamını araştırma, amaç ve hedef belirleyebilme ve onun için çabalama gibi özellikler vardır. Bilişsel iyilik hali boyutunda, entelektüel olarak aktif olmayı sevme, öğrenmeye açık olma ve problem çözme gibi özellikler yer almaktadır. Sosyal iyilik hali, bireylerin diğer bireylerle olan etkileşiminin niteliği ve derecesini göstermektedir. Ayrıca bu boyut, bireyin yaşamındaki önemli kişiler tarafından verildiğini algıladığı sosyal desteği de içermektedir. Fiziksel iyilik hali ise, genel olarak dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olma, fiziksel olarak aktif yaşam sürme gibi fiziksel sağlığa yönelik davranışları yerine getirmekle ilgili sağlıklı yaşam biçimine ilişkin öğeleri içermektedir. Görüldüğü üzere iyi oluş; kişisel, çok boyutlu, sağlıklı insanların özelliklerini yansıtır şekilde bütüncül bir yapı göstermektedir.

Şekil 2.2. İyilik halinin boyutları.



İyi oluş kavramı pozitif psikoloji yaklaşımında önemli bir yer tutmaktadır. Yakın zamana kadar psikoloji biliminin ana odağının normal dışı veya uyumsuz davranışlar olduğu düşünülmekteydi. Ancak toplumsal hayatta uyumsuz davranış sergileyen bireylerin daha az, normal davranış sergileyen bireylerin daha çok olduğu düşünülürse, psikoloji biliminin ulaşamadığı büyük kalabalıklar olacağı düşünülebilir. İşte pozitif psikolojiye göre sadece soruna odaklanılması kişinin yaşamına anlam katan yaratıcılık, umut, cesaret gibi özelliklerin göz ardı edilmesine neden olabilmektedir. Bundan dolayı pozitif psikoloji, sorunlarla birlikte kişideki güçlü yönleri de vurgulamakta, insanların iyi yaşamasına katkı sağlayan konulara odaklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

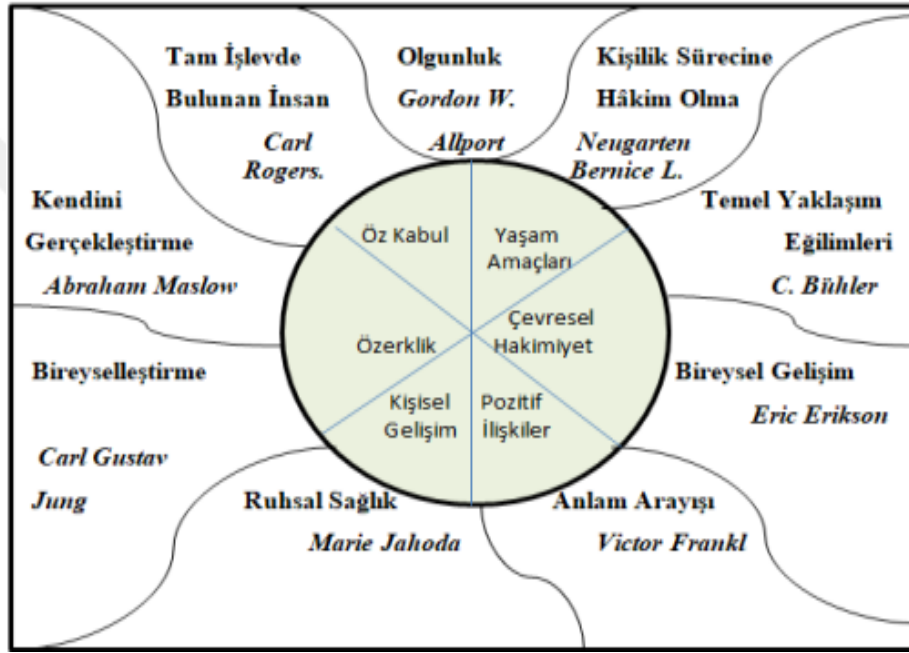
Seligman ve Csikszentmihalyi'e (2000) göre pozitif psikoloji, bireylerin erdemlerini, olumlu ve güçlü özelliklerini daha etkin kılmak, kişiyi ve toplumu geliştiren unsurları bulmak ve bunları gerçekleştirmek için çabalayan bir psikoloji yaklaşımıdır. Bu bağlamda Seligman (2011) anlamlı ve iyi bir hayatın beş boyuttan oluşacağını ifade etmektedir. Seligman'ın PERMA modeline göre bu boyutlar, olumlu duygular (**P**ositive emotions), bağlanma (**E**ngagement), ilişkiler (**R**elations), anlam (**M**eaning) ve başarılar (**A**chievment) şeklinde isimlendirilmektedir. Olumlu duygular boyutu iyi oluşun hedonik yönünü temsil ederek mutluluk, zevk, rahatlık, sevgi, umut, şükran, heyecan, güven gibi olumlu duyguları içermektedir. Bağlanma boyutu kişinin, ilgisini çeken ve onu geliştiren etkinliklere katılım sağlaması, bu etkinlik ile psikolojik olarak yoğun bir şekilde bağlantı kurmak anlamına gelmektedir. İlişkiler boyutu iş, aile veya romantik ilişkileri kapsar şekilde kişinin diğer insanlardan destek bulması ve doyum sağlaması şeklinde olumlu duygularının harekete geçirilmesidir. Anlam boyutu kişinin hayatında emek harcayacağı bir amaca sahip olmasını; başarı boyutu ise kişinin hayatta ortaya koydukları ve ulaştığı hedefleri kapsamaktadır. PERMA modelinin tüm boyutları ile ilgili yapılan çalışmalar bu boyutlarının hepsinin bireydeki iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (B. Tunç, 2022).

Bu çerçevede iyi oluş çalışmaları iki ayrı görüş eksininde yoğunlaşmaktadır. Bu görüşlerden ilki hedonizm (hazcılık) olarak isimlendirilmektedir ve iyi oluşun haz ya da mutluluktan oluştuğu görüşünü yansıtmaktadır. İkinci görüş ise iyi oluşun sadece mutluluktan ibaret olmadığı bundan başka insanın potansiyeline ulaşmasında yer aldığını belirtmektedir. Eudaimonizm (mutlulukçuluk) olarak adlandırılan bu görüş iyi oluşun bir sonuç olmayacağını, kişinin doğasına uygun davranması ve kendini gerçekleştirme ile ortaya çıkacağını belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2008). İyi oluşa yönelik bu iki yaklaşım insan doğasına ilişkin farklı görüşlere dayanmaktadır. Hedonik yaklaşım insanın başlangıçta boş ve esnek olduğunu ve bundan dolayı anlamını sosyal ve kültürel öğretilere göre kazandığını düşünen düşünceleri temele almaktadır. Buna karşılık eudamonik yaklaşım insan doğasına içerik atfeder ve bu içeriği ortaya çıkarmaya yardımcı koşulları anlamak için çalışır (Ryan ve Deci, 2001). Buradan hareketle bu iki yaklaşım iyi oluşun iki farklı modellemesini ortaya çıkarmaktadır. Şöyle ki hedonist yaklaşım iyi oluşu öznel iyi oluş olarak ele alırken eudamonist yaklaşım iyi oluşu psikolojik iyi oluş olarak ele almaktadır (Deci ve Ryan, 2008).

Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirmeleri ve bu yaşam hakkında bir yargıya varmaları anlamına gelmektedir. Olumlu ve olumsuz etki ile yaşam memnuniyeti bu

modelin üç önemli bileşenini oluşturmaktadır (Hamarta vd., 2013). İşlevsel bir tanım olarak öznel iyi oluş, olumlu duyguların çokluğu, olumsuz duyguların azlığı ve kişinin hayatından memnun olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bir kişinin öznel iyi oluşunun bu üç yapıyı destekleme derecesine bağlı olduğu düşünülebilir. Bu şekilde değerlendirilen öznel iyi oluş kavramı sıklıkla “mutluluk” kavramı yerine kullanılmaktadır. Bu sebeple bir kişinin iyi oluşunu arttırmanın onun mutluluk duygularını en üst düzeye çıkarmak anlamına geldiği belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2008; Diener, 1984).

Şekil 2.3. Psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve teorik temelleri (Ryff ve Singer, 2008).



Psikolojik iyi oluş ise kişisel amaçları ve gelişimi devam ettirebilme ve insanlarla anlamlı ilişki kurabilme becerilerinin bir bütünü olarak tanımlanmaktadır (Keyes vd., 2002). Hazcı yaklaşım öznel iyi oluş ile mutluluğu ilişkilendirirken psikolojik işlevsellik yaklaşımı iyi oluşu insanın gelişimi açısından açıklamaktadır (Hidalgo vd., 2010; Akt., Topuz, 2013). Bu yönüyle psikolojik iyi oluş, mutluluğu kendini iyi hissetmenin ötesinde bireyin kendini geliştirmesini hedefleyen adımlar atma düşüncesini bünyesinde barındıran bir tür iyilik halidir (Topuz, 2013). Psikolojik iyi oluşun teorik temelleri Allport’un olgunluk, Neugarten’in yaşlılıktaki kişilik tipleri, Böhler’in temel yaşam eğilimleri, Erikson’un bireysel gelişim, Frankl’in anlam arayışı, Jahoda’nın olumlu ruh sağlığı, Jung’un bireyselleştirme, Rogers’ın tam işlevsel insan ve Maslow’un kendini gerçekleştirme görüş ve araştırmalarına dayanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

Ryff (1989) çalışmasında psikolojik iyi oluşun birbiriyle ilişkili altı boyutunu kapsayan çok yönlü bir çerçevesini öne çıkarmaktadır. Bu altı boyutu tutarlı ve dengeli olarak yaşayan bireylerin yüksek bir psikolojik iyi oluş hali içinde olduğu düşünülmektedir. Bu boyutlar şu şekildedir:

1. *Öz-Kabul*: Öz-kabul kişinin kendini ve geçmişini olumlu değerlendirmesi, tüm yönleriyle kabul etmesi şeklinde açıklanmaktadır. Bu boyut kendini gerçekleştirme, işlevsellik ve olgunluk için temel bir yapıdadır (Ryff ve Singer, 2008). Bu tür bir öz-kabul, kişinin bencilce kendisini sevmesini değil, uzun vadeli bir şekilde hem güçlü hem de zayıf yönlerinin farkında olmasını ve kabul etmesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).
2. *Olumlu İlişkiler*: Olumlu ilişkiler, diğer insanlarla olumlu, tatmin edici kişilerarası ilişkilere sahip olmak anlamına gelmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Sevgi, empati ve şefkat gibi olumlu ilişki kavramları iyi yaşanmış bir hayatın kritik değerleri olarak görülmektedir. Öyle ki Jahoda sevme yeteneğini zihinsel sağlığın merkezi bir bileşeni olarak değerlendirirken, Maslow kendini gerçekleştiren bireylerin tüm insanlara karşı güçlü empati ve şefkat duygusuna sahip olduğunu düşünmektedir (Ryff ve Singer, 2008).
3. *Özerklik*: Özerklik, başkalarının dogmaları ve diktelerini takip etmekten ziyade, kendi kaderini tayin etmenin ve otantik bir şekilde yaşamının önemini aktarmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Özgürlük, öz-belirleme, içsel kontrol odağına sahip olma ve bireyselleşme gibi psikolojik olarak sağlıklı bireylerin özellikleri özerklik ile bağlantılıdır (Ryff, 1989). Rogers tarafından tanımlanan tam işlevsel insan, başkaları tarafından onay beklemeyen ancak kendini kişisel standartlarına göre değerlendirdiği içsel bir değerlendirme odağına sahiptir. Jung'un tanımladığı bireyselleşme ise bireyin artık kitlelerin kollektif inançlarına, korkularına ve yasalarına ait olmadığı geleneklerden kurtulma olarak ifade edilmektedir. Bunların dışında Erikson, Neugarten ve Jung yaşamın sonraki yıllarında içe dönmenin ve bununla ilgili olarak günlük yaşamı yöneten normlardan özgürlük duygusu kazanmanın önemi hakkında yazmışlardır (Ryff ve Singer, 2008).
4. *Çevresel Hakimiyet*: Çevresel hakimiyet, kişinin kendi yaşamını ve çevresini yönetme kapasitesidir (Ryff ve Keyes, 1995). Kişinin yaşamı boyunca kişisel ihtiyaçlarına ve kapasitesine uygun bir çevresel bağlam bulma veya bu çevreyi oluşturabilmesi ruh sağlığı için oldukça önemli bir özelliktir (Ryff, 1989). Jahoda

yaşam boyu gelişim teorisinde özellikle orta yaşta karmaşık ortamları etkileyebilme ve kontrol etme yeteneğinin yanı sıra zihinsel ve fiziksel aktiviteler yoluyla çevreleyen dünyayı etkileme ve değiştirme kapasitesinin önemini vurgulamaktadır. Allport'un olgunluk kriterleri arasında olan benliği genişletme kapasitesi de benliğin ötesine geçen önemli çaba alanlarına katılabilmeyi içermektedir (Ryff ve Singer, 2008).

5. *Yaşam Amacı*: Yaşam amacı boyutu bireyin yaşamının bir amacı ve anlamının olması ile ilgilidir (Ryff ve Keyes, 1995). Bu boyut özellikle Frankl'ın olumsuzluk karşısında anlam arayışı şeklindeki varoluşsal bakış açısı ve logoterapiden büyük ölçüde yararlanmaktadır. Jahoda'nın ruh sağlığı tanımı, kişiye hayatta bir amaç ve anlam duygusu veren inançların önemine vurgu yaparken; Allport'un olgunluk tanımı yönlendirilmişlik ve amaçlılık duygusunu içeren yaşam amacının net bir şekilde anlaşılmasını içeriyordu (Ryff ve Singer, 2008).
6. *Kişisel Gelişim*: Kişisel gelişim açıkça bireyin kendini gerçekleştirme ile ilgilidir ve kişinin kendini sürekli geliştirme hissine sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). İnsanların geçmişte ulaştıkları hedefler ile yetinmeyip potansiyellerini devamlı genişletme ihtiyacı içinde bulunmaları ruh sağlığının önemli bir bileşenidir (Ryff, 1989). Maslow tarafından ortaya atılan kendini gerçekleştirme kavramı temel olarak kişisel potansiyelin gerçekleştirilmesi ile ilgilidir. Rogers ise tam işlevsel insanı tüm sorunların çözüldüğü sabit bir duruma olmaktan ziyade sürekli olarak gelişmeye çalışan ve deneyime açık bir kişi olarak tanımlamaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

## **2.4. İlgili Araştırmalar**

### **2.4.1. Mizah Tarzları ile İlgili Araştırmalar**

Martin ve diğerlerinin (1993) yüksek mizah yeteneğine sahip bireylerin düşük mizah yeteneğine sahip bireylere göre olumsuz yaşam koşulları için daha az olumsuz etki gösterdiğini gösteren geçmiş çalışmalara dayandırdıkları araştırmalarında daha yüksek mizah seviyelerinin daha yüksek bir öz-saygı ve öz-değerlendirmeye, stres karşısında daha olumlu bilişsel seviyelere, yaşam olayları karşısında daha fazla olumlu etkiye neden olabileceği sonucuna ulaşımlardır.

Yerlikaya (2003), Martin ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen "The Humor Styles Questionnaire (HSQ)" ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışmasını yapmıştır. Araştırma

1363 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleşmiş, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini sınamak için yapılan analizlerde ölçeğin orijinalinde olduğu gibi dört faktörden oluştuğu ve 32 maddenin orijinal İngilizce formda yer aldıkları faktörlere yüklendikleri görülmüştür.

Puhlik-Doris (2004), mizah kullanımının psikolojik iyi oluş halindeki rolünü araştırdığı çalışmada, olumlu mizah tarzlarını kullanan bireylerin kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan bireylere göre daha iyi bir genel psikolojik uyum hali bildirme olasılıklarının olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çerçevede olumlu mizah tarzları olan katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzı psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde, olumsuz mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah tarzı ise negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer olumsuz mizah tarzı olan saldırgan mizah tarzı ise psikolojik iyi oluşla ilişkili bulunmamıştır. Kuiper ve McHale (2009) ise çalışmalarında psikolojik iyi oluş ile katılımcı mizah tarzını pozitif yönde, kendini yıkıcı mizah tarzını ise negatif yönde anlamlı ilişkili bulmuşlardır.

Bir başka çalışmada Kazarian ve Martin (2006) Lübnan'da yaşayan etnik Ermenilerden oluşan bir örnekleme mizah tarzları ölçeğinin Ermenice çevirisinin yapısını ve korelasyonlarını incelemişlerdir. Çalışmanın ulaşılan sonuçlarından biri, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının; algılanan sağlık, yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu şeklindedir.

Yerlikaya'nın (2009) gerçekleştirdiği araştırmada üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Mizah Tarzları Ölçeği ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Yaşam Olayları Listesi, Gündelik Olaylar Listesi, Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile 199'u kız 210'u erkek toplam 409 katılımcıdan veri toplanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde sağlıklı mizah tarzları olan katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve mizah yoluyla başa çıkma ile algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında negatif yönde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz mizah tarzlarından saldırgan mizah; algılanan stres, kaygı ya da depresyonla ilişkili bulunmazken, kendini yıkıcı mizah bu değişkenlerle düşük düzeyde anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Cann ve diğerleri (2010) araştırmalarında mizah duygusu farklılıkları ve olumlu kişilik niteliklerinin stres ve iyi oluş algılarıyla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ise iyi bir mizah duygusuna sahip olmanın hem psikolojik hem de fizyolojik iyi oluş

arttırabileceği ve istikrarlı bir olumlu kişilik tarzını sürdürmeyi destekleyebileceğini tespit etmişlerdir.

Yue ve diğerleri (2014) çalışmalarında mizah tarzlarının benlik saygısının öznel mutluluk üzerindeki etkisine nasıl aracılık edebileceğini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 227 üniversite öğrencisi oluşturmuş, veriler Mizah Tarzları Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeğinden toplanmıştır. Araştırma sonuçları, olumlu mizah tarzlarının benlik saygısı ve öznel mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı ve benlik saygısı ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları benlik saygısı ve öznel mutluluk ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Sirigatti ve diğerleri (2014) mizah tarzları ölçeğinin psikometrik özellikleri ile mizah ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi İtalya bağlamında inceledikleri araştırmalarında psikolojik iyi oluş ile olumlu mizah tarzları katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarını pozitif yönde, olumsuz mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah tarzını ise negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre mizah tarzları kullanımında da anlamlı bir farklılaşma bulunmuş, erkeklerin kadınlardan daha fazla saldırgan mizah tarzını kullandıkları tespit edilmiştir.

Cann ve Collette (2014) çalışmalarında olumlu bir mizah anlayışının daha istikrarlı bir psikolojik iyi oluş sürdürmeye yardımcı olma durumunu araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre iyi bir mizah anlayışına sahip olmak daha fazla psikolojik dayanıklılığa ve daha iyi bir seviyede psikolojik iyi oluşa yol açabileceğini bulmuşlardır.

Ford ve diğerleri (2016) ise çalışmalarında dört kişilik özelliği (dışadönüklük, kontrol odağı, benlik saygısı, iyimserlik) ile mizah tarzları ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ile mutluluk arasında pozitif anlamlı, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzları ile negatif anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Araştırmacılar, dışadönük, benlik saygısı ve iyimserlik düzeyi yüksek bireylerin, günlük yaşamda olumlu mizah tarzlarını kullandıkları için daha mutlu olduklarına dair çıkarımda bulunmuşlardır.

Kuiper ve diğerleri (2016) çalışmalarında mizahın Erikson'un psikososyal gelişim evreleri modelinin kimlik ve yakınlık aşamalarında nasıl yer alabileceğini ve ayrıca psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl etkili olabileceğini araştırmıştır. Çalışma sonucunda kimlik gelişimi katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ile pozitif, kendini yıkıcı mizah tarzı ile negatif

ilişkili iken duygusal yakınlık gelişimi ise katılımcı mizah tarzı ile pozitif, kendini yıkıcı mizah tarzı ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışma sonuçlarına göre katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları psikolojik iyi oluş ile pozitif, kendini yıkıcı mizah tarzı ise negatif yönde ilişkilidir.

Zeigler-Hill ve diğerleri (2016) araştırmalarında mizahın “karanlık tarafına” odaklanmıştır. Patolojik kişilik özellikleri ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, olumsuz duygulanım ve tarafsızlık, olumlu mizah tarzları ile negatif ilişkili bulunmuştur. Antagotizma, saldırgan mizah tarzı ile pozitif ilişkili iken katılımcı mizah tarzı ile negatif ilişkilendirilmiştir. Disinhibisyon, olumsuz mizah tarzları ile pozitif ilişkili bulunurken, psikotizm ise kendini yıkıcı mizah tarzı ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Marrero ve diğerleri (2020) çalışmalarında mizah tarzları, pozitif kişilik (iyimserlik ve öz saygı), sosyal destek ve hem öznel hem de psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Yapısal eşitlik modelinin kullanıldığı çalışmaya 468 yetişkin birey katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kendini geliştirici mizah tarzının daha fazla kendini yıkıcı mizah tarzının daha az kullanılması daha yüksek bir olumlu öz değerlendirmeye ve daha yüksek bir psikolojik iyi oluşa yol açtığını belirtmişlerdir.

Fritz (2020) araştırmasında iki farklı çalışma şeklinde mizah tarzlarının iyi oluş, sosyal destek, bilişsel yeniden değerlendirme ve sosyal yeterlilik ile ilişkilerini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları dikkate alındığında katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları psikolojik iyi oluş ile pozitif, kendini yıkıcı mizah tarzı ise psikolojik iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer dikkat çekici sonucu ise saldırgan mizah tarzı ustaca kullanıldığında bireylere beklenenin aksine sosyal destek sağlayabileceğidir.

Dursun ve diğerleri (2020) çalışmalarında, gülme ve alay etmeye yönelik üç eğilimi (gelotofobi, gelotofili ve katagelastisizm) değerlendirmek üzere tasarlanmış öznel bir ölçüm aracı olan PhoPhiKat-45’in faktör yapısını test etmeyi amaçlamıştır. Üç eğilimden, gelotofobi, gülünme korkusu, gelotofili gülünme sevinci, katagelastisizm ise başkalarına gülme sevinci olarak tanımlanabilir. Türkiye’deki iki üniversiteden 628 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada, mizah tarzları, benlik saygısı ve psikolojik semptomatoloji arasındaki ilişkiler PhoPhiKat-45 aracılığıyla incelenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları orijinal 3 faktörlü modeli destekler nitelikte bulunmuştur. İki değişkenli korelasyon ve regresyon analizleri sonuçlarına göre, gelotofobinin, düşük benlik saygısı, kişilerarası ilişkilere dayanan daha

yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı, mizahın sosyal ve başa çıkma işlevleriyle ilişkili olduğu, gelotofilinin, tüm mizah biçimleri ile ilişkili olduğu ancak benlik saygısı ve herhangi bir psikolojik sıkıntı ile ilişkili olmadığı, katagelastismin ise psikolojik sıkıntının tüm boyutlarıyla ve saldırgan mizah tarzı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Fritz (2022) bir başka çalışmasında ise COVID-19 salgını sürecinde engelli çocuğu olan yetişkinlerin mizah tarzlarının psikolojik iyi oluşları ile ilişkisini incelemiş, kendini geliştirici mizah tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif, kendini yıkıcı mizah tarzı ile ise negatif yönde ilişki olduğu sonucunu bulmuştur.

Oliveira ve diğerleri (2023) mizahın belirli bileşenleri ile iyi oluş arasındaki ilişkinin kapsamını ve belirli özelliklerini aydınlatmak için, mizah bileşenleri (yani, mizah tarzları, başa çıkma mizahı, mizah anlayışı, komik tarzlar ve kahkaha) ile psikolojik, fiziksel, sosyal ve genel refah arasındaki ilişkiyi inceleyen 128 çalışmayı belirleyip bir literatür incelemesi gerçekleştirmiştir. Araştırma kapsamında mizahın tüm bileşenleri (mizah tarzları, baş çıkma mizahı, mizah anlayışı, komiklik ve kahkaha) ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Liman ve Oral Paksoy (2024), okul öncesi öğretmenlerin mizahi tarzları, psikolojik iyi oluş ve çocuklar için kullandıkları mutluluk artırıcı strateji kullanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçladıkları bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzı ile pozitif yönde saldırgan mizah tarzı ile ise negatif yöne anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca kendini geliştirici ve saldırgan mizah tarzlarının psikolojik iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın diğer bir sonucuna göre ise mizah tarzları cinsiyet ve öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterirken medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

#### **2.4.2. Mutluluk Korkusu ile İlgili Araştırmalar**

Gilbert ve diğerleri (2014) çalışmalarında mutluluk ve şefkat korkularının depresyon, aleksitimi ve güvenli bağlanma ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre mutluluk korkusu kavramı aleksitimi, yetişkinlerde bağlanma, depresyon, kaygı ve stresle yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Joshanloo ve diğerleri (2014) çalışmalarında çok gruplu doğrulayıcı faktör analizi ve çok seviyeli modelleme kullanarak, 14 ülke genelinde mutluluk korkusu ölçeğinin ölçüm

değişmezliğini, seviyeler arası izomorfizmini, öngörücü geçerliliğini ve nomolojik ağını araştırmaktadır. Araştırma sonuçları, bu ölçeğin hem bireysel hem de kültürel düzeylerde iyi istatistiksel özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca tüm kültürlerde mutluluk korkusu kavramının öznel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Demirci ve diğerleri (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Joshanloo tarafından 2013 yılında geliştirilmiş olan mutluluk korkusu ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma grubu 283 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmanın sonuçları dikkate alındığında mutluluk korkusu ile yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu göze çarpmaktadır. Araştırmanın sonuçları mutluluk korkusu ölçeğinin Türkçe formunun geçerli güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ve Türkiye’de yürütülecek bilimsel araştırmalarda kullanılabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde Tük ve diğerleri de (2017) mutluluk korkusu ölçeğinin Türk üniversite öğrencileri için psikometrik özelliklerinin incelenmesini amaçlayan çalışmalarında yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlamışlar ve mutluluk korkusu ölçeğinin Türk üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir çalışmada da Bülbül (2019) mutluluk korkusu ölçeğinin Türk kültürüne uygun olup olmadığını belirlemeye çalışmıştır. Bu amaç doğrultusunda 180 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmasında ölçeğin Türk kültürüne uygun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sarı ve Çakır (2016), mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi için bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçları incelendiğinde mutluluk korkusunun hem öznel iyi oluşla hem de psikolojik iyi oluşla negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca mutluluk korkusu psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamaktadır.

Joshanloo ve Jarden (2016) çalışmalarında mutluluğa giden bir yol olarak hedonizmin daha bireyselci kültürlerde mutlulukla daha güçlü bir şekilde ilişkili olacağını varsaymıştır. Bu hipotezlerini 19 ulustan 6899 kişilik bir örnekleme yaş, cinsiyet ve ulusal ekonomik refahı kontrol ederek test etmek için çok seviyeli modelleme kullanmışlardır. Bu doğrultuda hedonizmin daha bireyselci kültürlerde mutlulukla daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Joshanloo (2017) tarafından gerçekleştirilen diğerk bir araştırmada ise Güney Koreli ve İrani bir örnekleme grubunda öznel iyi oluş ve mutluluk inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre mutluluktan kaçınma ve mutluluk korkusu gibi mutluluk inançlarının öznel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Togo ve Caz (2019) pozitiflik ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi için bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre mutluluk korkusu ve pozitiflik arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca mutluluk korkusunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Karagöz'ün (2021) gerçekleştirmiş olduğu yüksek lisans tez çalışmasında psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin mutluluk korkusu, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve evliliğe yönelik tutumları incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre hem mutluluk korkusunun hem de psikolojik iyi oluşun anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Ayar ve Karasu (2022) Suriyeli mültecilerin mutluluk korkusu düzeylerinin yaşam doyumunu ve sağlık algısı ile ilişkisini belirlemek için gerçekleştirdikleri araştırmalarında mültecilerin yüksek düzeyde mutluluk korkusu yaşadıklarını ve mutluluk korkusu ile yaşam doyumunu ve sağlık algısı arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Joshanloo ve diğerkleri (2024) çalışmalarında Güney Kore, Kanada, Türkiye, Polonya, Portekiz ve Amerika Birleşik Devletleri'nden yetişkin örneklemelerde mutluluk korkusu ölçeğinin ölçüm değişmezliği incelemişlerdir. Çalışmada örneklem büyüklükleri ülke başına 256 ile 1177 katılımcı arasında değişmiştir. Gizli ortalama analizi, Türkiye'nin en yüksek mutluluk korkusu puanına, Portekiz'in ise en düşük puana sahip olmasıyla önemli ülke farklılıkları ortaya koymuştur.

### **2.4.3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar**

Satıcı ve Deniz'in (2017) gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik sağlamlık ile iyimserliğin mizahla başa çıkma ve iyilik hali ilişkisinde aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş ile, mizah yoluyla başa çıkma, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Kağan ve Atalay (2018) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde, saldırgan mizah tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Kendini yıkıcı mizah tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Erkoç ve diğerlerinin (2021) gerçekleştirdiği araştırmada bireylerin aile uyumları, mutluluk korkuları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş aile uyumu ile yüksek düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunurken, mutluluk korkusu ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.

Göçet Tekin (2021) çalışmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri ve duygusal zekâ ve sosyal iyi oluşun psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluşun hem duygusal zekâ hem de sosyal iyi oluşla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Köksal ve Zubaroglu Yanardağ (2022), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve sosyal destek düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre değerlendirilmesini amaçladıkları bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş halinin algılanan sosyal desteğin alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik iyi oluşun cinsiyet ve psikolojik destek alma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kantarıcı'nın (2022) gerçekleştirmiş olduğu yüksek lisans tez çalışmasında COVID-19 pandemi döneminde hemşirelerin mizah tarzları ve psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek, mizah tarzları ve psikolojik iyi oluşu etkileyen bazı özellikleri ve aralarındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzı ile pozitif yönde saldırgan mizah tarzı ile negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Ayrıca hemşirelerin kullandıkları mizah tarzları cinsiyet ve medeni duruma göre anlamlı bir farklılık

gösterirken, psikolojik iyi oluş cinsiyete, medeni duruma ve eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Büyükyılmaz ve Acar (2022) Türkiye’de ceza infaz kurumlarında görev yapan psikologların, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin psikolojik iyi oluşlarını ne şekilde etkilediğini belirleyebilmek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonucuna göre psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Yalçın ve diğerlerinin (2024) gerçekleştirmiş olduğu diğer bir çalışmada ise liderlik stilleri ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlamlıkları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluş cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Psikolojik iyi oluş kavramının öz-şefkat, öz- anlayış, öz-yeterlik ve öz-saygı kavramları ile ilişkisinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Özmeden ve Sevilmiş (2023) çalışmalarında psikolojik iyi oluş ve öz şefkat arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Özdemir ve Çetinceli (2023) ise psikolojik iyi oluşla öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemişlerdir. Öz-yeterlik ile ilgili yapılan çalışmalarda ise hem Eroğlu ve Koca (2023) hem de Ateş ve Ateş (2023) psikolojik iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayaz ve Doğan (2023) ise çalışmalarında öz-saygı ve psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir.

Ateş’in (2023) gerçekleştirdiği araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin mutluluk düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir.

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın modeli, örneklemini oluşturan çalışma grubu; araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve elde edilen verileri analiz etmek için kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nicel araştırma deseninde ilişkisel modele göre hazırlanmıştır. Nicel araştırma desenleri, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek objektif teorileri test etmeye yönelik bir yaklaşımdır (Creswell, 2017). Ayrıca nicel araştırma çalışması, bir araştırma sorusuna cevap vermek için sayısal veri toplayan bir araştırmadır (Christensen vd., 2020). Mevcut araştırmada yetişkinlerin mizah tarzları ile mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Mizah tarzları araştırmanın bağımsız değişkenini oluştururken mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ise araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturmaktadır.

İlişkisel model ise iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını, yönünü ve şiddetini belirlemeye çalışan araştırma modelleridir (Creswell, 2017). İlişkisel model ile yapılan araştırmalar eğitim psikolojisi, sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi, klinik psikoloji, gelişim psikolojisi ve kültürler arası psikoloji gibi psikoloji biliminin birçok alt alanın da önemli bir parçasıdır (Christensen vd., 2020). Mevcut araştırmada yetişkin bireylerin mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşu nümerik olarak betimlenip bu değişkenler arasındaki ilişki ve alt gruplardaki değişim belirlendiği için ilişkisel modele uygun çalışılmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen, Kocaeli ili Gebze ilçesinde ikamet eden yaşları 22 ile 60 arasında değişen kadın ve erkek 561 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışma grubunun cinsiyet ve eğitim seviyesi durumlarına göre sayısal ve yüzdeler dağılımları Tablo 3.1 ve 3.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1.** Çalışma grubunun cinsiyete göre sayısal ve yüzdeler dağılımı.

Cinsiyet	Sayı	Yüzdeler
Kadın	324	%57,8
Erkek	237	%42,2
<b>Toplam</b>	561	

Araştırmanın çalışma grubu 324 kadın ve 237 erkek olmak üzere 561 yetişkinden oluşmaktadır. Kadın yetişkinler çalışma grubunun %57,8'ini, erkek yetişkinler ise çalışma grubunun %42,2'sini oluşturmaktadır.

**Tablo 3.2.** Çalışma grubunun eğitim seviyesine göre sayısal ve yüzdeler dağılımı.

Eğitim Seviyesi	Sayı	Yüzdeler
İlkokul	46	%8,2
Ortaokul	51	%9,1
Lise	164	%29,2
Yüksek Okul	67	%11,9
Lisans	193	%34,4
Yüksek Lisans- Doktora	40	%7,1
<b>Toplam</b>	561	

Araştırmanın çalışma grubunu 46 ilkokul mezunu (%8,2), 51 ortaokul mezunu (%9,1), 164 lise mezunu (%29,2), 67 yüksekokul mezunu (%11,9), 193 lisans mezunu (%34,4) ve 40 lisansüstü mezunu (%7,1) yetişkin birey oluşturmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Mizah Tarzları Ölçeği, Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği veri toplama araçları kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireyler hakkında bazı genel bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan yetişkinlerin cinsiyetleri, eğitim seviyeleri, medeni durumları ve daha önce psikolojik yardım alma durumlarını belirtir sorular bulunmaktadır.

### 3.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği

Martin ve diğerleri (2003) tarafından mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört farklı boyutunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlama çalışması Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır.

Ölçekte ikisi uyumlu ikisi uyumsuz olmak üzere dört farklı mizah tarzını ölçmeyi amaçlayan dört alt ölçek bulunmaktadır. Bu alt ölçekler, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah olarak isimlendirilmiştir. ‘Kesinlikle Katılmıyorum (1)’ ile ‘Tamamıyla Katılıyorum (7)’ arasında değişen yedili likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı alt ölçeklerin her biri 8’er maddeden oluşmaktadır ve ölçekte 11 ters madde vardır. Her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 7 ile 56 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği o alt boyutta ait mizah tarzlarının kullanım sıklığına işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları, katılımcı mizah için  $\alpha=.74$ , kendini geliştirici mizah için  $\alpha=.78$ , saldırgan mizah için  $\alpha=.69$  ve kendini yıkıcı mizah için  $\alpha=.67$  olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin zamana karşı güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .88, .82, .85, .85 olduğu görülmüştür (Yerlikaya, 2003). Mevcut araştırmada ise Cronbach Alfa değerleri katılımcı mizah için  $\alpha=.76$ , kendini geliştirici mizah için  $\alpha=.77$ , saldırgan mizah için  $\alpha=.71$  ve kendini yıkıcı mizah için  $\alpha=.69$  olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. Mutluluk Korkusu Ölçeği

Joshanloo (2013) tarafından geliştirilmiş, Türk kültürüne uyarlama çalışması Türk ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 7’li likert tipinde olup tek boyutludur ve 5 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmalarında yapı geçerliğini sınamak üzere yapılan açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda, tek boyutlu yapı için açıklanan toplam varyansın %71,21 olduğu bulunmuştur. Güvenirlik çalışması kapsamında ise iç tutarlılık katsayısına bakılmış ve Cronbach Alpha katsayısı  $\alpha=.89$  olarak hesaplanmıştır. Yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile 512 kişilik örneklem grubu için kontrol edilmiş, elde edilen uyum değerleri ile ( $\chi^2/sd=1.85$ ; RMSEA=.06; SRMR=.04; NFI=.95; CFI=.95) Mutluluk Korkusu Ölçeğinin tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach

Alpha değeri  $\alpha=.93$  olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha değeri  $\alpha=.91$  olarak bulunmuştur.

### 3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 7'li likert tipinde olup tek boyutludur ve 8 maddeden oluşmaktadır.

Türkçe uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmış, ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.80$  olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r= 0.86, p<.01$ ). Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<.001$ ). Mevcut araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha değeri  $\alpha=.77$  olarak bulunmuştur.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma ile ilgili veriler 2024 yılında araştırmacı tarafından kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Christensen ve diğerleri (2020) araştırmada değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesine odaklanılmış ve evren hakkında kusursuz bir genelleme yapılmasına ihtiyaç duyulmuyorsa kolayda örnekleme yönteminin kullanılabilirliğini belirtmektedir. Kolayda örnekleme yöntemi, seçilen katılımcı örnekleminin uygunluğuna ya da müsait olmasına dayanan ve halihazırda mevcut olan kişileri kapsayan olasılıksız bir örnekleme yöntemidir. Bu tekniğin kullanılmasının en belirgin avantajı, katılımcılara çok para ya da zaman harcanmadan ulaşılmıştır (Christensen vd., 2020).

Yararlanılacak veri toplama araçlarının kullanım izinleri araştırmacı tarafından, ilgili kişilerden e-posta yoluyla kullanım izni istemek suretiyle alınmıştır. Ardından veri toplama araçları Google Formlara aktarılmış, her ölçeğin yönergesi açıklama kısmında gösterilmiştir. Katılımcılar araştırmaya dahil edilmeden önce bilgilendirilmiş onam formunu onaylamışlardır. Daha sonra Google Formlar bağlantısı paylaşılmış ve katılımcıların paylaşılan formu içten, tarafsız bir şekilde cevaplandırmaları istenmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yararlanılan ölçeklerden elde edilen veriler bir kullanılabilirlik denetiminden geçirilmiş hatalı doldurulan veriye rastlanmamıştır. Araştırmaya katılan 561 katılımcının ölçeklere verdikleri cevaplar bilgisayar ortamında IBM SPSS Statistics 29.0 programına aktarılmıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen tüm istatistiksel işlemler IBM SPSS Statistics 29.0 veri analiz programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin betimlenip temel özelliklerinin açıklanması için frekans dağılımı, tepe değer, ortalama ve standart sapma gibi betimleyici istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırma değişkenlerinin normal dağılım varsayımını karşılama durumunu kontrol etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların skewness ve kurtosis değerlerine ilişkin bulgular Tablo 3.3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.3.** Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve skewness kurtosis değerleri.

	<b>N</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>	$\bar{x}$	<b>Sx</b>	<b>Skewness</b>	<b>Kurtosis</b>
Katılımcı mizah	561	8	52	30.86	5.93	.17	.66
Kendini geliştirici mizah	561	8	56	33.79	8.27	-.19	-.16
Saldırgan mizah	561	8	47	29.89	5.54	-.60	1.5
Kendini yıkıcı mizah	561	8	56	24.13	7.48	.73	.89
Mutluluk korkusu	561	5	35	11.01	7.36	1.45	1.5
Psikolojik iyi oluş	561	8	56	45.62	8.15	-1.31	1.46

Tablo 3.3 incelendiğinde mizah tarzları ölçeğinin dört alt boyutunun minimum ve maksimum değerleri ile ortalamaları şu şekildedir: Katılımcı mizah alt boyutunda en düşük puan 8 iken en yüksek puan 52; ortalamasının ise 30.86 olduğu görülmektedir. Kendini geliştirici mizah alt boyutunda en düşük puan 8 iken en yüksek puan 56; ortalamasının ise 33.79 olduğu görülmektedir. Saldırgan mizah alt boyutunda en düşük puan 8 iken en yüksek puan 47; ortalamasının ise 29.89 olduğu görülmektedir. Kendini yıkıcı mizah alt boyutunda en düşük puan 8 iken en yüksek puan 56; ortalamasının 24.13 olduğu görülmektedir. Mutluluk korkusu incelendiğinde en düşük puan 5 iken en yüksek puanın 35; ortalamasının ise 11.01 olduğu

görülmektedir. Psikolojik iyi oluş incelendiğinde ise en düşük puan 8 iken en yüksek puanın 56; ortalamanın ise 45.62 olduğu görülmektedir.

Ölçeklerden elde edilen puanların skewness ve kurtosis değerleri incelendiğinde değerlerin -1.5 ve +1.5 katsayıları arasında olduğu görülmüştür. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre bir örnekleme dağılımın, normal dağılımdan anlamlı düzeyde farklılaşma göstermemesi için skewness ve kurtosis değerlerinin (-1.5 ve +1.5) katsayıları arasında kalması beklenir. Buradan hareketle mevcut araştırmada kullanılan ölçeklerden ve alt boyutlarından elde edilen puanlar normal dağılım göstermektedir.

Verilerin analizinde mizah tarzlarının mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşla arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yine mizah tarzlarının mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşu yordama durumunu ortaya koymak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşun; cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterme durumlarını belirlemek için t-testi, eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık gösterme durumlarını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) uygulanmıştır. Eğitim seviyesi değişkeninde farklılaşmanın olması halinde bu farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Games-Howell ve LSD post-hoc testleri kullanılmıştır.

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde mevcut araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucu elde edilen bulgular sunulmuştur.

#### 4.1. Mizah tarzları ile mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş ilişkisine ait bulgular

**Tablo 4.1.** Mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş ilişkisini gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları.

	1	2	3	4	5	6
1. Katılımcı mizah						
2. Kendini geliştirici mizah	.13**					
3. Saldırgan mizah	.24**	.23**				
4. Kendini yıkıcı mizah	.20**	.28**	.38**			
5. Mutluluk korkusu	.23**	-.10*	.07	.18**		
6. Psikolojik iyi oluş	.10*	.29**	.12**	-.06	-.19**	
Ortalama	30.86	33.79	29.89	24.13	11.01	45.62
Standart Sapma	5.93	8.27	5.54	7.48	7.36	8.15

Not. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

Tablo 4.1 incelendiğinde mutluluk korkusunun, katılımcı mizah tarzı ( $r = .23$ ) ve kendini yıkıcı mizah tarzı ( $r = .18$ ) ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu, kendini geliştirici mizah tarzı ( $r = -.10$ ) ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Saldırgan mizah tarzı ( $r = .07$ ) ile mutluluk korkusu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Mizah tarzlarının birbiri ile ilişkisi incelendiğinde katılımcı mizah tarzı, kendini geliştirici ( $r = .13$ ), saldırgan ( $r = .24$ ) ve kendini yıkıcı mizah tarzı ( $r = .20$ ) ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Kendini geliştirici mizah tarzı, saldırgan ( $r = .23$ ) ve kendini yıkıcı mizah tarzı ( $r = .28$ ) ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Saldırgan mizah tarzı ile kendini yıkıcı mizah tarzı ( $r = .38$ ) ise orta düzeyde pozitif yönde ilişkilidir.

Yine tablo 4.1'e göre psikolojik iyi oluş, katılımcı mizah tarzı ( $r = .10$ ), kendini geliştirici mizah tarzı ( $r = .29$ ) ve saldırgan mizah tarzı ( $r = .12$ ) ile düşük düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Kendini yıkıcı mizah tarzı ( $r = -.06$ ) ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Mutluluk korkusu ile psikolojik iyi oluş ( $r = -.19$ ) arasında ise düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.2.** Mutluluk korkusu değişim istatistikleri tablosu.

Model	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	Düz <i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Sh</i> <i>Tah.</i>	Değişim İstatistikleri				
					$\Delta R^2$	$\Delta F$	<i>sd</i> <sub>1</sub>	<i>sd</i> <sub>2</sub>	<i>p</i>
Mutluluk korkusu	.323	.105	.098	6.99	.323	16.23	4	556	<.001

**Tablo 4.3.** Mizah tarzları puanlarının mutluluk korkusunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları.

Değişken	<i>B</i>	<i>Sh</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	3.955	2.145		1.844	.066
Katılımcı mizah	.276	.052	.223	5.328	<.001
Kendini geliştirici mizah	-.163	.038	-.183	-4.312	<.001
Saldırgan mizah	-.017	.059	-.013	-.294	.769
Kendini yıkıcı mizah	.188	.044	.191	4.270	<.001

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere regresyon modeli anlamlı olup mizah tarzları, mutluluk korkusu puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %10’unu açıklamaktadır ( $F(4, 556) = 16.23$ ,  $p < .001$ ,  $\Delta R^2 = .323$ ). Yetişkinlerde mizah tarzları puanlarıyla oluşturulan mutluluk korkusu çoklu regresyon modeli küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir.

Tablo 4.3’te görüldüğü gibi yetişkinlerde katılımcı mizah tarzı ( $\beta = .276$ ,  $t(556) = 5.328$ ,  $p < .001$ ) mutluluk korkusunun pozitif anlamlı bir yordayıcısı, kendini geliştirici mizah tarzı ( $\beta = -.163$ ,  $t(556) = -4.312$ ,  $p < .001$ ) mutluluk korkusunun negatif anlamlı bir yordayıcısı ve kendini yıkıcı mizah tarzı ( $\beta = .188$ ,  $t(556) = 4.270$ ,  $p < .001$ ) mutluluk korkusunun pozitif anlamlı yordayıcısıdır. Saldırgan mizah tarzı ( $\beta = -.017$ ,  $t(556) = -.294$ ,  $p > .05$ ) yetişkinlerde mutluluk korkusunun anlamlı bir yordayıcısı değildir.

**Tablo 4.4.** Psikolojik iyi oluş değişim istatistikleri tablosu.

Model	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	Düz <i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Sh</i> <i>Tah.</i>	Değişim İstatistikleri				
					$\Delta R^2$	$\Delta F$	<i>sd</i> <sub>1</sub>	<i>sd</i> <sub>2</sub>	<i>p</i>
Psikolojik iyi oluş	.359	.129	.122	7.64	.359	20.53	4	556	<.001

**Tablo 4.5.** Mizah tarzları puanlarının psikolojik iyi oluşu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları.

Değişken	<i>B</i>	<i>Sh</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	32.541	2.345		13.878	<.001
Katılımcı mizah	.105	.057	.076	1.853	.064
Kendini geliştirici mizah	.315	.041	.320	7.642	<.001
Saldırgan mizah	.160	.065	.109	2.470	.014
Kendini yıkıcı mizah	-.231	.048	-.212	-4.808	<.001

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere regresyon modeli anlamlı olup mizah tarzları, psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %12'sini açıklamaktadır ( $F(4, 556) = 20.53$ ,  $p < .001$ ,  $\Delta R^2 = .359$ ). Yetişkinlerde mizah tarzları puanlarıyla oluşturulan psikolojik iyi oluş çoklu regresyon modeli küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir.

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi yetişkinlerde kendini geliştirici mizah tarzı ( $\beta = .320$ ,  $t(556) = 7.642$ ,  $p < .001$ ) psikolojik iyi oluşun pozitif anlamlı bir yordayıcısı, saldırgan mizah tarzı ( $\beta = .160$ ,  $t(556) = 2.470$ ,  $p = .014$ ) psikolojik iyi oluşun pozitif anlamlı bir yordayıcısı ve kendini yıkıcı mizah tarzı ( $\beta = -.231$ ,  $t(556) = -4.808$ ,  $p < .001$ ) psikolojik iyi oluşun negatif anlamlı yordayıcısıdır. Katılımcı mizah tarzı ( $\beta = .105$ ,  $t(556) = 1.853$ ,  $p > .05$ ) yetişkinlerde psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı değildir.

**Tablo 4.6.** Mutluluk korkusu değişim istatistikleri tablosu.

Model	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	Düz <i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Sh</i> <i>Tah.</i>	Değişim İstatistikleri				
					$\Delta R^2$	$\Delta F$	<i>sd</i> <sub>1</sub>	<i>sd</i> <sub>2</sub>	<i>p</i>
Mutluluk korkusu	.195	.038	.036	7.22	.195	22.16	1	559	<.001

**Tablo 4.7.** Psikolojik iyi oluş puanlarının mutluluk korkusunu yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Değişken	<i>B</i>	<i>Sh</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	19.047	1.735		10.980	<.001
Psikolojik iyi oluş	-.176	.037	-.195	-4.708	<.001

Tablo 4.6'da görüldüğü üzere regresyon modeli anlamlı olup psikolojik iyi oluş, mutluluk korkusu puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %3.8'ini açıklamaktadır ( $F(1, 559) = 22.16$ ,  $p < .001$ ,  $\Delta R^2 = .195$ ). Yetişkinlerde psikolojik iyi oluş puanlarıyla oluşturulan mutluluk korkusu regresyon modeli küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir.

Tablo 4.7'de görüldüğü gibi yetişkinlerde psikolojik iyi oluş ( $\beta = -.176$ ,  $t(559) = -4.708$ ,  $p < .001$ ) mutluluk korkusunun negatif anlamlı bir yordayıcısıdır.

**Tablo 4.8.** Psikolojik iyi oluş değişim istatistikleri tablosu.

Model	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	Düz <i>R</i> <sup>2</sup>	<i>Sh</i> <i>Tah.</i>	Değişim İstatistikleri				
					$\Delta R^2$	$\Delta F$	<i>sd</i> <sub>1</sub>	<i>sd</i> <sub>2</sub>	<i>p</i>
Psikolojik iyi oluş	.392	.154	.146	7.54	.392	20.19	5	555	<.001

**Tablo 4.9.** Mizah tarzları ve mutluluk korkusu puanlarının psikolojik iyi oluşu yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Değişken	<i>B</i>	<i>Sh</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	33.276	2.320		14.345	<.001
Katılımcı mizah	.156	.057	.114	2.729	.007
Kendini geliştirici mizah	.285	.041	.289	6.890	<.001
Saldırgan mizah	.157	.064	.106	2.453	.014
Kendini yıkıcı mizah	-.196	.048	-.180	-4.072	<.001
Mutluluk korkusu	-.186	.046	-.168	-4.066	<.001

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere regresyon modeli anlamlı olup mizah tarzları ve mutluluk korkusu puanları, psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %15’ini açıklamaktadır ( $F(5, 555) = 20.19, p < .001, \Delta R^2 = .392$ ). Yetişkinlerde mizah tarzları ve mutluluk korkusu puanlarıyla oluşturulan psikolojik iyi oluş çoklu regresyon modeli küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne sahiptir.

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi yetişkinlerde katılımcı mizah tarzı ( $\beta = .114, t(555) = 2.729, p < .007$ ) psikolojik iyi oluşun pozitif anlamlı bir yordayıcısı, kendini geliştirici mizah tarzı ( $\beta = .285, t(555) = 6.890, p < .001$ ) psikolojik iyi oluşun pozitif anlamlı bir yordayıcısı, saldırgan mizah tarzı ( $\beta = .106, t(555) = 2.453, p .014$ ) psikolojik iyi oluşun pozitif anlamlı bir yordayıcısı, kendini yıkıcı mizah tarzı ( $\beta = -.196, t(555) = -4.072, p < .001$ ) psikolojik iyi oluşun negatif anlamlı yordayıcısı ve mutluluk korkusu ( $\beta = -.186, t(555) = -4.066, p < .001$ ) psikolojik iyi oluşun negatif anlamlı bir yordayıcısıdır.

#### 4.2. Mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumuna ait bulgular

**Tablo 4.10.** Cinsiyete göre mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız gruplar için t-testi sonucu.

	Grup	n	$\bar{x}$	Sx	Ortalama Farkı	t	sd	p.
Katılımcı mizah	Kadın	324	31.01	6.064	.36	.708	559	.479
	Erkek	237	30.65	5.757				
Kendini geliştirici mizah	Kadın	324	32.93	8.508	-2.04	-2.915	559	.004
	Erkek	237	34.97	7.819				
Saldırgan mizah	Kadın	324	29.56	5.694	-.77	-1.616	559	.107
	Erkek	237	30.33	5.307				
Kendini yıkıcı mizah	Kadın	324	23.19	7.287	-2.22	-3.505	559	<.001
	Erkek	237	25.41	7.580				
Mutluluk korkusu	Kadın	324	10.97	7,592	-.08	-.131	559	.896
	Erkek	237	11.05	7.051				
Psikolojik iyi oluş	Kadın	324	45.74	8.435	.28	.413	559	.680
	Erkek	237	45.46	7.780				

Tablo 4.10 incelendiğinde kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzlarında cinsiyetler arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Erkek yetişkinlerin kendini geliştirici mizah tarzı puan ortalaması ( $\bar{x} = 34.97$ ) ve kendini yıkıcı mizah tarzı puan ortalaması ( $\bar{x} = 25.41$ ) kadın yetişkinlerin bu mizah tarzlarındaki puan ortalamalarından [( $\bar{x} = 32.93$ ), ( $\bar{x} = 23.19$ )] istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Yetişkinlerin katılımcı mizah tarzı ile saldırgan mizah tarzı puanları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Tablo 4.10 incelendiğinde yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanları ve mutluluk korkusu puanları, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.

### 4.3. Mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşun eğitim seviyesi değişkenine göre farklılaşma durumuna ait bulgular

**Tablo 4.11.** Eğitim seviyesine göre mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları.

	Varyans kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p.
Katılımcı mizah	Gruplar arası	894.091	5	178.818	5.272	<.001
	Gruplar içi	18824.501	555	33.918		
	Toplam	19718.592	560			
Kendini geliştirici mizah	Gruplar arası	686.331	5	137.266	2.021	.074
	Gruplar içi	37696.268	555	67.921		
	Toplam	38382.599	560			
Saldırgan mizah	Gruplar arası	572.758	5	114.552	3.824	.002
	Gruplar içi	16627.167	555	29.959		
	Toplam	17199.925	560			
Kendini yıkıcı mizah	Gruplar arası	640.495	5	128.099	2.312	.043
	Gruplar içi	30749.519	555	55.405		
	Toplam	31390.014	560			
Mutluluk korkusu	Gruplar arası	1020.432	5	204.086	3.862	.002
	Gruplar içi	29331.540	555	52.850		
	Toplam	30351.971	560			
Psikolojik iyi oluş	Gruplar arası	587.575	5	117.515	1.778	.116
	Gruplar içi	36690.311	555	66.109		
	Toplam	37277.886	560			

Tablo 4.11 incelendiğinde katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzı puanlarında gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Katılımcı mizah tarzı için  $[F(5, 555) = 5.272; p < .001]$  anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Games-Howell post-hoc testi sonuçlarında anlamlı farkın lise-lisans ve yüksek okul-lisans düzeyleri arasında olduğu ve lise mezunu yetişkinlerin katılımcı mizah tarzı puan ortalamaları ( $\bar{x} = 31.88$ ) ile yüksek okul mezunu yetişkinlerin puan ortalamalarının ( $\bar{x} = 31.88$ ) lisans mezunu yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 29.16$ ) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur. Saldırgan mizah tarzı için  $[F(5, 555) = 3.824; p.002]$  anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Games-Howell post-hoc testi sonuçlarında anlamlı farkın ilkokul ve lisans düzeyleri arasında olduğu ve lisans mezunu yetişkinlerin saldırgan mizah tarzı puan ortalamalarının ( $\bar{x} = 30.51$ ) ilkokul mezunu yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 26.80$ ) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur. Kendini yıkıcı mizah tarzı için  $[F(5, 555) = 2.312; p.043]$  anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan LSD post-hoc testi sonuçlarında anlamlı farkın ilkokul-lisans, yüksek okul-lisans ve yüksek okul-lisansüstü düzeyleri arasında olduğu ve lisans mezunu yetişkinlerin puan ortalamalarının ( $\bar{x} = 25.02$ ) ilkokul mezunu yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 22.57$ ), yine lisans mezunu yetişkinlerin puan ortalamalarının ( $\bar{x} = 25.02$ ) yüksek okul mezunu yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 22.43$ ) ve lisansüstü mezunu yetişkinlerin puan ortalamalarının ( $\bar{x} = 25.60$ ) yüksek okul mezunu yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 22.43$ ) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur. Yetişkinlerin kendini geliştirici mizah tarzı puanları öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yine tablo 4.11'e göre mutluluk korkusu puanlarında da gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur  $[F(5, 555) = 3.862; p.002]$ . Yapılan Games-Howell post-hoc testi sonuçlarında anlamlı farkın ilkokul-lisans ve ortaokul-lisans düzeyleri arasında olduğu ve ilkokul mezunu yetişkinlerin mutluluk korkusu puan ortalamalarının ( $\bar{x} = 13.70$ ) lisans mezunu yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 9.57$ ) ve ortaokul mezunu yetişkinlerin mutluluk korkusu puan ortalamalarının ( $\bar{x} = 13.31$ ) lisans mezunu yetişkinlerin puan ortalamasından ( $\bar{x} = 9.57$ ) istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur. Yetişkinlerin psikolojik iyi oluş puanları eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulguların alan yazındaki çalışmalar ile karşılaştırılarak yorumlanmasına yer verilmiştir. Ardından araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar ortaya konulmuş ve bu sonuçlardan hareketle araştırmacılara, yetişkinlere, psikolojik danışmanlara ve eğitimcilere öneriler sunulmuştur.

#### 5.1. Tartışma

##### 5.1.1. Yetişkinlerin mizah tarzları ile mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi

###### 5.1.1.a. Yetişkinlerin mizah tarzları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişki

Araştırma bulgularına göre; katılımcı mizah tarzı ve kendini yıkıcı mizah tarzı mutluluk korkusu ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterirken kendini geliştirici mizah tarzının mutluluk korkusu ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcı mizah tarzı ve kendini yıkıcı mizah tarzları mutluluk korkusunun pozitif anlamlı bir yordayıcısıyken kendini geliştirici mizah tarzı negatif anlamlı bir yordayıcısıdır.

Alan yazın tarandığında mizah tarzları ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmaya rastlanmamıştır ve mevcut çalışma bu yönüyle özgün görünmektedir. Mizah duygusunun ana kaynağının eğlence ve ondan alınan haz olduğu düşünülmektedir (Öngören, 1998). Alan yazında mizahın; mutluluk, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır (Ford vd., 2016; Heintz, 2017; Martin vd., 1993; Martin ve Kuiper, 1999). İyi bir mizah duygusuna sahip olmak insanlar için çoğunlukla arzu edilen bir durum (Cann ve Calhoun, 2001; N. A. Kuiper ve Martin, 1998) olsa da mizah olumsuz duygu ve durumları da içerisinde barındırabilmektedir (Martin vd., 2003). Kendini yıkıcı mizah tarzı, kişinin kendini küçük düşürmek pahasına komik şeyler yaparak veya söyleyerek başkalarını eğlendirmesini içermektedir ve çoğunlukla düşük öz-saygı, düşük psikolojik iyi oluş, depresyon, kaygı ve yalnızlık durumları ile ilişkilidir (Martin vd., 2003). Mutluluk korkusunun da depresyon, kaygı, stres, yalnızlık ve düşük öz-saygı gibi olumsuz durumlarla ilişkili olduğu pek çok araştırma mevcuttur (Dobos vd., 2024; Gilbert vd., 2012, 2014; Jordan vd., 2021; Payat ve Öksüz, 2022; Saini vd., 2021). Buradan hareketle

kendini yıkıcı mizah tarzı ile mutluluk korkusu arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki bu iki olgunun temelinde yer alan benzer psikolojik mekanizmalara dayanması sebebiyle olabilir. Kendini yıkıcı mizah tarzına sahip bireyler içsel yaşadıkları mutluluk korkusunu bu yöntemle dışavuruyor olabilirler ve ayrıca kişinin olası kaygı durumunu azaltmak için bilinçsiz bir şekilde başvurduğu bir strateji olarak değerlendirilebilir. Kendini geliştirici mizah ise hayata karşı genel bir mizahi bakış açısını içermektedir ve çoğunlukla depresyon, kaygı gibi olumsuz duygularla negatif, deneyime açıklık, öz-saygı ve psikolojik iyi oluş hali ile pozitif ilişkilidir (Martin vd., 2003). Kendini geliştirici mizah tarzı ile mutluluk korkusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması bu iki kavramın temelinde yatan farklı psikolojik süreçlerden kaynaklanıyor olabilir. Kendini geliştirici mizahı benimseyen bireyler, mutluluğa ve pozitif deneyimlere açık, esnek ve iyimser bir yaklaşım sergilerler, yaşamın getirdiği zorlukları mizahla karşıladıkları için, olumsuz duygulara karşı daha dirençlidirler ve mutluluğu bir tehdit olarak görmezler. Kendini geliştirici mizah, bireyin mutlulukla daha sağlıklı bir ilişki kurmasına olanak tanır; birey, mutlu olmanın ardından olumsuz bir olay geleceği korkusunu taşıyor olabilir, tam tersine, olumlu duyguların bireyi güçlendirdiğine ve zor durumlarla başa çıkma becerilerini artırdığına inanıyor olabilir (Martin vd., 2003). Başka bir ifadeyle kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan bireylerin daha fazla mutluluk korkusu yaşayabileceği, kendini geliştiren mizah tarzını kullanan bireylerin ise daha az mutluluk korkusu yaşayabileceği söylenebilir.

Mevcut araştırmanın dikkate değer bulgularından bir diğeri ise katılımcı mizah tarzı ile mutluluk korkusu arasında pozitif yönde bir ilişkinin olması ve katılımcı mizah tarzının mutluluk korkusunun pozitif bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymasındır. Katılımcı mizah tarzına sahip bireyler başkalarını eğlendirmek, sosyal ilişkileri kolaylaştırmak ve kişiler arası gerginlikleri azaltmak için esprili şakalaşmalara girme eğilimindedir. Katılımcı mizah kişiler arası ve sosyal uyumu önceleyen düşmanca olmayan hoşgörülü bir mizah kullanımındır (Lefcourt, 2001; Martin vd., 2003). Görüldüğü üzere katılımcı mizah tarzını kullanan bireyler kişiler arası ve sosyal ilişkilere öncelik vermekte, mizahı toplumsal bir kilit açıcı olarak kullanmaktadırlar. Nitekim bireyci kültürler ile toplumcu kültürlerin mutluluğa ve ulaşma yollarına karşı bakış açılarının farklılığı ve mutluluk korkusunun bireyci kültürlere nazaran daha çok toplumcu kültürlerde yaşandığını gösterir araştırmalar mevcuttur (Agbo ve Ngwu, 2017; Joshanloo, 2014, 2024; Joshanloo vd., 2024; Joshanloo ve Jarden, 2016). Bireyci kültürlerde başkaları için sorumluluk sahibi olmak ve onlarla ilgilenmek bir kısıtlama olarak görülebilirken toplumcu kültürlerde kişisel ilgi ve zevklerden çok sosyal uyum vurgulanır

(Joshanloo ve Jarden, 2016). Araştırma bulgularında ortaya konulan katılımcı mizah tarzı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişki toplumsal bağlar, sosyal uyum ve toplumcu kültür çerçevesinde değerlendirilebilir. Türkiye gibi toplumcu kültürlerde (Joshanloo vd., 2024) yaşayanlar katılımcı mizah tarzını, sosyal ve toplumsal uyumlarını arttırmak için kullanıyor olabilir; üstelik kişinin mutluluğunu yansıtanın toplumca hoş karşılanmayacağı (Joshanloo ve Weijers, 2014), bu durumun toplumsal uyumu bozacağı düşüncesi ile mutluluk korkusu yaşıyor olabilirler. Katılımcı mizah tarzı ile mutluluk korkusunun içerisinde barındırdığı toplumsal öz aralarındaki bu ilişkiyi açıklıyor olabilir. Başka bir ifade ile katılımcı mizah tarzını kullanan bireylerin daha fazla mutluluk korkusu yaşıyor olabileceği söylenebilir.

#### ***5.1.1.b. Yetişkinlerin mizah tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisi***

Araştırma bulgularına göre; katılımcı mizah tarzı, kendini geliştirici mizah tarzı ve saldırgan mizah tarzı, psikolojik iyi oluş ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca kendini geliştirici ve saldırgan mizah tarzları psikolojik iyi oluşun pozitif anlamlı birer yordayıcısıyken kendini yıkıcı mizah tarzı psikolojik iyi oluşu negatif anlamlı yordamaktadır.

Araştırma sonuçlarında ortaya konulan katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu bulgusu bu konudaki alan yazın ile benzer görünmektedir. Martin ve diğerleri (2003) geliştirdikleri mizah tarzları modelinde katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarını; sosyal uyum, olumlu ilişkiler, deneyime açıklık ve öz-saygı gibi olumlu özellikler ile ilişkilendirmiştir. Daha önce açıklandığı üzere Ryff (1989) ise psikolojik iyi oluşu, öz kabul, yaşam amaçları, çevresel hakimiyet, pozitif ilişkiler, kişisel gelişim ve özerklik olmak üzere altı temel boyutta açıklamıştır. Görüleceği gibi olumlu mizah tarzlarının ilişkili olduğu bazı kavramlar psikolojik iyi oluşun temel boyutlarını oluşturmaktadır. Buradan hareketle katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının psikolojik iyi oluşla ilişkili olması beklenebilir. Bu doğrultuda alan yazın incelendiğinde katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının psikolojik iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır (Chen ve Martin, 2007; Fritz, 2020, 2022; Kağan ve Atalay, 2018; Kantarcı, 2022; Kazarian ve Martin, 2006; N. Kuiper vd., 2016; N. A. Kuiper ve McHale, 2009; Liman ve Oral Paksoy, 2024; Martin vd., 2003; Puhlik-Doris, 2004; Sirigatti vd., 2014; Yip ve Martin, 2006). Araştırmada elde edilen bulgular bu yönüyle alan yazını desteklemektedir. Başka bir ifade ile olumlu mizah tarzlarını kullanan yetişkinlerin daha yüksek bir psikolojik iyi oluş hali içinde olabileceği söylenebilir.

Mevcut araştırmanın kayda değer diğer bir bulgusu saldırgan mizah tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya koymasındır. Ayrıca kendini geliştirici mizah ve saldırgan mizah psikolojik iyi oluşun birer pozitif anlamlı yordayıcısıyken, kendini yıkıcı mizah ise psikolojik iyi oluşun negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Alan yazın incelendiğinde saldırgan mizah tarzının psikolojik iyi oluşla pozitif bir ilişki gösterdiği başka bir çalışmaya rastlanmamıştır ve araştırma bulgularının bu yönüyle özgün olduğu düşünülmektedir. Mizah tarzları üzerine gelişen literatür, kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzlarının tipik olarak gelişmiş bir psikolojik iyi oluşla ilişkilendirildiğini, kendini yıkıcı mizah tarzının ise daha fazla sıkıntı ile ilişkilendirildiğini ve saldırgan mizah tarzının ise psikolojik sonuçlarla zayıf ve tutarsız ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Caird ve Martin, 2014; Campbell vd., 2008; Cann vd., 2009; N. A. Kuiper, 2010; Saroglou vd., 2010). Schneider ve diğerleri (2018) gerçekleştirdikleri meta analiz çalışmasında, ruh sağlığı ile katılımcı ve kendini geliştirici mizahın pozitif, kendini yıkıcı mizahın ise negatif korelasyona sahip olduğu sonucuna ulaşırken saldırgan mizahın büyük ölçüde ruh sağlığı ile ilişkili olmadığını söylemişlerdir. Bir başka çalışmada Marrero ve diğerleri (2020) kendini geliştirici mizah tarzının daha fazla, kendini yıkıcı mizah tarzının ise daha az kullanılmasının kişi için daha yüksek bir psikolojik iyi oluşa neden olacağını ifade etmiş ancak saldırgan mizah tarzını bu durum ile ilişkilendirmemiştir. Yine alan yazında saldırgan mizahın psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilmediği pek çok çalışma da mevcuttur (Fritz, 2022; N. A. Kuiper ve McHale, 2009; Puhlik-Doris, 2004). Ayrıca saldırgan mizah tarzının psikolojik iyi oluş ile negatif anlamlı ilişkili olduğu araştırmalar da vardır (Kağan ve Atalay, 2018; Kantarcı, 2022; Liman ve Oral Paksoy, 2024). Bu çalışmada ise saldırgan mizah tarzının psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkili ve pozitif anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgularına ulaşılmıştır dolayısıyla mevcut çalışmanın bulguları alan yazın ile çelişiyor görünmektedir.

Bu araştırmanın bulguları göz önüne alındığında saldırgan mizah tarzını kullanan yetişkinlerin daha fazla psikolojik iyi oluş hali içinde olduğu söylenebilir. Bu durumun bir açıklaması, saldırgan mizah tarzı kullanımının tekdüze bir şekilde olmaması ve farklı şekillerde kullanılması olabilir (Fritz, 2020). Şu şekilde açıklamak gerekirse saldırgan mizahın kullanımında sosyal yeterliliğin önemli bir değişken olduğu düşünülebilir (Fritz vd., 2017; Yip ve Martin, 2006). Yani etkili sosyal becerilere sahip olan bireylerde saldırgan mizah kullanımı alıcı kitlelerde olumlu bir tepkiye yol açabilir ve böylece kişide sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ile ilgili çağrışımlar ortaya çıkarabilir. Buna karşılık, etkisiz sosyal becerilere sahip olan veya saldırgan mizah tarzının kullanılmasının iyi karşılanıp karşılanmayacağını belirlemek için

ortamı okuma yeteneği veya motivasyonu olmayan bireyler arasında, olumsuz bir tepki ve ardından çatışma ve sıkıntıyla ilgili çağrışımlar ortaya çıkarabilir (Fritz, 2020). Sonuç olarak saldırgan mizah tarzı yapıcı bir şekilde kullanılırsa sosyal etkileşimi teşvik edebilir. Benzer mizah anlayışına sahip bireyler arasında bağlar kurarak sosyal desteği güçlendirebilir. Bununla birlikte, saldırgan mizah tarzının yapıcı bir şekilde kullanılması önemlidir. Çünkü bu tür mizah, eğer amacını aşarsa veya başkalarını incitecek şekilde uygulanırsa, olumsuz etkiler yaratabilir. Yapıcı bir şekilde ve ustaca kullanılan saldırgan mizah tarzı, ortak bir mizah anlayışı oluşturduğu için bireyler arasındaki iletişimi artırıp yalnızlık hissinin azalmasına ve birey için daha yüksek bir psikolojik iyi oluş haline katkı sağlayabilir (Gonot-Schoupinsky vd., 2020; Martin ve Ford, 2018f).

### ***5.1.1.c. Yetişkinlerin mutluluk korkusu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisi***

Araştırma bulgularına göre, mutluluk korkusu ile psikolojik iyi oluş arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca mutluluk korkusu psikolojik iyi oluşun negatif anlamlı bir yordayıcısıdır.

Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırmada ulaşılan sonucu destekler çalışmalar olduğu görülmektedir. Erkoç ve diğerlerinin (2021) bireylerin aile uyumları, mutluluk korkuları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Bir başka araştırmada Sarı ve Çakır (2016) mutluluk korkusunun hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluşla düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmalarının bir diğer sonucu da mutluluk korkusunun öznel ve psikolojik iyi oluşu negatif yordadığı bulgusudur. Karagöz (2021) ise okul psikolojik danışman adayları ile gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri artarken mutluluk korkularının azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Görüldüğü üzere bu çalışmalarda ulaşılan sonuçlar mevcut araştırmada elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Başka bir ifadeyle yetişkinler mutluluk korkusu yaşadıkça psikolojik iyi oluşları azalmaktadır. Şöyle ki, mutluluk korkusu nedeniyle mutluluğu deneyimlemekten kaçınan yetişkinler stres, kaygı ve düşük öz-saygı gibi olumsuz durumlarla karşılaşabilirler. Bu durum onların yaşamdan aldıkları memnuniyeti, sosyal ilişkilerini ve duygusal dengelerini olumsuz etkileyebilir (Gilbert vd., 2014). Ayrıca mutluluğun geçici bir durum olarak görülmesi, yetişkinlerin sürekli bir tatminsizlik hissi yaşamalarına yol açabilir. Sürekli olarak mutluluktan kaçınma eğiliminde

olan bireyler, olumlu deneyimleri tam anlamıyla yaşayamazlar ve bu da psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilir (Kahneman ve Deaton, 2010).

## **5.1.2. Yetişkinlerin mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumlarının incelenmesi**

### **5.1.2.a. Mizah tarzları ve cinsiyet**

Araştırma bulgularına göre; kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, katılımcı mizah ve saldırgan mizah tarzlarında ise gruplar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Erkek yetişkinler kendini geliştirici mizah tarzını ve kendini yıkıcı mizah tarzını kadın yetişkinlerden daha fazla kullanmaktadır. Araştırmada ulaşılan bulgular, konu ile ilgili pek çok araştırma sonucuyla paralellik göstermekte ancak kimi araştırma sonucu ile de çelişmektedir. Alan yazın incelendiğinde erkeklerin kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzlarını kadınlardan daha fazla kullandığını ortaya koyan pek çok çalışma mevcuttur (Akça Erdoğan, 2018; Altinkurt ve Yılmaz, 2011; Fritz, 2020; Kantarcı, 2022; Kazarian ve Martin, 2006; Sirigatti vd., 2014; Traş vd., 2011; E. Yerlikaya, 2009). Örnek vermek gerekirse Aktepe (2019) çalışmasında kadınların erkeklere göre katılımcı mizah tarzını daha fazla kullandıklarını, erkeklerin ise kadınlara göre saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarını daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Liman ve Oral Paksoy (2024) da çalışmalarında kadınların katılımcı mizah tarzını, erkeklerin ise kendini yıkıcı mizah tarzını daha fazla kullandıklarını ifade etmişlerdir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgular bu yönüyle alan yazına benzerlik göstermektedir. Belirtmek gerekir ki alan yazında mizah tarzlarının cinsiyete göre farklılaşma göstermediği çalışmalar da bulunmaktadır (Aslan ve Çeçen, 2007; Çimili Gök vd., 2021; Recepoğlu ve Özdemir, 2012).

Erkek yetişkinlerin kadın yetişkinlerden daha fazla kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzı kullanmasının çeşitli sebepleri olabilir. Kotthoff (2006) araştırmasında bu nedenlerin birinin toplumsal cinsiyet rolleri olduğunu ortaya koymaktadır. Toplumlar, kadın ve erkeklerden beklenen davranışlar konusunda belirli kalıplar sunmaktadır. Erkekler genellikle daha rekabetçi, sorun çözücü, cesur, güçlü ve girişken olmaları öğretilirken; kadınlar için daha nazik, uyumlu ve duygusal bir profil benimsetilir. Ayrıca erkeklerin duygusal yönden dayanıklı olmaları stresli durumlarda soğukkanlılıklarını korumaları beklenir. Bu toplumsal beklentiler doğrultusunda erkekler, mizah kullanırken daha sert, alaycı veya çözüm odaklı tarzlara yönelebilirler. Kendini geliştirici mizah, erkeklerin duygusal zayıflık göstermemeleri, problem çözme ve zorlukların üstesinden gelme konusunda

baskı altında olmaları durumlarında bir tür duygusal tampon olarak kullanılmasına neden olabilir (Courtenay, 2000; Kotthoff, 2006). Bu duruma neden olan bir başka sebep ise sosyal statü elde etmek veya kişinin grup içinde kendini kabul ettirmek için mizahı kullanılması gösterilebilir. Aynı zamanda mizah, bireylerin duygularını düzenleme biçimlerinden biridir. Erkekler, duygularını açığa vurmanın hoş karşılanmayacağı toplumlarda kendini yıkıcı mizahı, stresle başa çıkma ya da rahatsız edici duyguları gizleme aracı olarak kullanabilirler. Bu tür mizah, erkekler için sosyal ve psikolojik bir tampon işlevi görebilir (Martin ve Ford, 2018d, 2018f; Vaillant, 2000). Tüm bu sebeplerden hareketle erkekler kadınlara kıyasla daha fazla kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzını kullanıyor olabilir.

#### **5.1.2.b. Mutluluk korkusu ve cinsiyet**

Araştırma bulguları dikkate alındığında yetişkinlerin mutluluk korkuları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Şibka ve Duman (2022) araştırmalarında yetişkinlerin mutluluk korkuları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ve erkek yetişkinlerin kadın yetişkinlerden daha fazla mutluluk korkusu yaşadıklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde Elmas (2022) ile Dobos ve diğerleri (2024) de çalışmalarında erkeklerin kadınlardan daha fazla mutluluk korkusu yaşadıklarını söylemişlerdir. Erkoç ve diğerleri (2021) ise çalışmalarında daha farklı bir sonuca ulaşmış ve kadın yetişkinlerin erkek yetişkinlerden daha fazla mutluluk korkusu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Mevcut araştırma sonucunda ulaşılan sonuç bu çalışmalar ile çelişir gözükmeyle birlikte alan yazın incelendiğinde bu değişkenler arasında farklılaşmanın olmadığını ortaya koyan pek çok çalışma da vardır (M. D. Deniz, 2023; M. E. Deniz vd., 2022; Eker, 2021; Ekşi vd., 2020; Payat ve Öksüz, 2022; Saini vd., 2021; Togo ve Caz, 2019; A. Ç. Tunç, 2020; Yılmaz, 2022). Buradan hareketle ulaşılan sonuç genel literatür ile uyumlu görünmektedir.

#### **5.1.2.c. Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet**

Araştırma bulguları incelendiğinde gruplar arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşmanın tespit edilmediği çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Ateş ve Ateş, 2023; Aygün ve Topkaya, 2022; Başaran vd., 2020; Bayrı ve Sapancı, 2022; Göçet Tekin, 2021; Göktaş ve Öztürk, 2022; Kağan ve Atalay, 2018; Kayacan ve Bingöl, 2024; Kermen vd., 2016; Kocaman, 2019; Köksal ve Zubaroglu Yanardağ, 2022; Özmeden ve Sevilmiş, 2023; Sarıkan, 2023; Uzak ve Zubaroglu Yanardağ, 2024). Ancak belirtmek gerekir ki gruplar arasında anlamlı bir farklılaşmanın belirlendiği çeşitli araştırmalar da alan yazında

mevcuttur. Örneğin Gündüz ve Çağırğa (2023) çalışmalarında psikolojik iyi oluş ve cinsiyet değişkenleri arasında kadın öğretmenler lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine bir başka çalışmada Yıldız ve Aslan (2023) kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere kıyasla daha yüksek bir psikolojik iyi oluş hali içinde olduğunu belirtmiştir. Kadın bireylerin erkek bireylerden daha yüksek bir psikolojik iyi oluş hali içinde olduğunu belirten çok sayıda araştırma alan yazında mevcuttur (Büyükyılmaz ve Acar, 2022; Can ve Kağan, 2023; Geçgin ve Sahranç, 2017; Kağan ve Can, 2023; Özsat vd., 2024; Yalçın vd., 2024).

### **5.1.3. Yetişkinlerin mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşlarının eğitim seviyesi değişkenine göre farklılaşma durumlarının incelenmesi**

#### **5.1.3.a. Mizah tarzları ve eğitim seviyesi**

Yetişkinlerin eğitim seviyeleri belirlenirken mezun oldukları son okul türü dikkate alınmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcı, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. Buna göre lise ve yüksekokul mezunu yetişkinler katılımcı mizah tarzını lisans mezunu yetişkinlerden daha fazla kullanmaktadır. Saldırgan mizah tarzındaki farklılaşma incelendiğinde ise lisans mezunu yetişkinler ilkökul mezunu yetişkinlerden daha fazla saldırgan mizahı kullanmaktadırlar. Kendini yıkıcı mizah tarzında ise farklılaşma lisans mezunu yetişkinler ilkökul ve yüksekokul mezunu yetişkinlerden daha fazla kendini yıkıcı mizah kullanırken lisansüstü mezunu yetişkinler yüksekokul mezunu yetişkinlerden daha fazla kendini yıkıcı mizah kullandıkları şeklindedir. Alan yazın incelendiğinde yetişkinlerin mizah tarzları ile eğitim düzeyleri arasındaki farklılaşmayı inceleyen az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Açıkgöz (2016) çalışmasında, tıp fakültesi öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre mizah tarzlarında anlamlı bir farklılaşmaya rastlamazken, baba eğitim durumuna göre ise babası okuryazar olan-olmayan tıp fakültesi öğrencilerinin babası ilkökul, ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan tıp fakültesi öğrencilerinden daha fazla saldırgan mizah tarzı kullandığını ifade etmiştir. Bir başka çalışmada ise Liman ve Oral Paksoy (2024) lisansüstü eğitim mezunu olan okul öncesi öğretmenlerinin lisans mezunu öğretmenlere kıyasla mizah tarzlarını daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur. Bu çerçevede mevcut araştırma bulgularının özgün olduğu düşünülmektedir.

Lise ve yüksekokul mezunu olan yetişkinlerin lisans mezunu olan yetişkinlere kıyasla katılımcı mizah tarzını daha fazla kullanmasının bir nedeni, bu yetişkinlerin, daha çok topluluk içerisinde yaşama, geniş aile yapısı, mahalle kültürü veya daha geleneksel sosyal çevrelere yakın olma eğiliminde olmaları olduğu düşünülebilir. Bu tip çevrelerde ilişkileri güçlendiren,

ortak değerler ve deneyimlere dayalı katılımcı mizah daha çok kullanılabilir. Ayrıca bir diğer açıdan lisans mezunu yetişkinler, genellikle akademik ve profesyonel ortamlarda daha fazla zaman geçirmektedirler. Bu tür ortamlarda kişilerarası ilişkiler bazen daha mesafeli veya bireysel olabilir. Bu, katılımcı mizah gibi samimi ve grup dayanışmasına yönelik mizah türlerinin kullanımını azaltabilir. Öte yandan, lise ve yüksekokul mezunları daha çok işçi sınıfı veya yerel sosyal çevrelerde bulunabilirler, bu da daha fazla sosyal etkileşimi ve katılımcı mizah kullanımını teşvik edebilir. Katılımcı mizah tarzı, insanlar arasında sosyal bağları güçlendirdiği ve topluluk hissini artırdığı için bu tür çevrelerde daha sık görülebilir (Martin vd., 2003). Diğer bir bulgu olan lisans mezunu yetişkinlerin ilkokul mezunu olan yetişkinlere kıyasla saldırgan mizah tarzını daha fazla kullanmalarının nedeni de yine aynı çerçevede açıklanabilir. Şöyle ki, lisans mezunu yetişkinler, profesyonel ve rekabetçi iş ortamlarında daha fazla zaman geçirirler. Bu tür ortamlar, sosyal stresin artmasına ve bu stresi yönetmek için daha sert, bazen de saldırgan mizahın kullanılmasına neden olabilir. Saldırgan mizah tarzı, kişilerin sosyal becerilerini geliştirmekten ziyade başkalarını iğnelemek, alay etmek, küçük düşürmek gibi yollarla benliklerini yüceltmeye çalışmalarını içinde barındırır ve düşmanlık, saldırganlık gibi olumsuz durumlarla daha çok ilgilidir (Martin vd., 2003). Lisans ve lisansüstü mezunu olan yetişkinlerin ilkokul ve yüksekokul mezunu olan yetişkinlerden daha fazla kendini yıkıcı mizahı kullanmalarının nedeni ise sosyal çevrelerinde kendilerini daha rahat ve kabul edilebilir kılmak için kendini yıkıcı mizaha başvurabilmeleri olabilir. Bu mizah türü, başkalarının eleştirilerini yumuşatırken kendilerini eleştiren bir duruş sergileyerek empati oluşturabilir. Kendini yıkıcı mizah tarzı, kişinin, diğerleri tarafından sevilme ve sosyal kabul görebilmesi için kendini küçük düşürmesi ve kendi aleyhine de olsa komik şeyler yaparak başkalarını eğlendirmeye çalışmasını içermektedir (Martin vd., 2003).

#### **5.1.3.b. Mutluluk korkusu ve eğitim seviyesi**

Yetişkinlerin eğitim düzeyleri belirlenirken mezun oldukları son okul türü dikkate alınmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde ilkokul, ortaokul ve lisans mezunu yetişkinlerde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Buna göre ilkokul ve ortaokul mezunu yetişkinler lisans mezunu yetişkinlere kıyasla daha fazla mutluluk korkusu yaşamaktadır. Bu durumun bir nedeninin daha düşük öz-saygı ve yeterlilik hissi olduğu düşünülebilir. Lisans mezunu yetişkinler, eğitim düzeyleri sayesinde genellikle toplumda daha yüksek bir statüye ve kendilerini ifade edebilme becerisine sahip olurlar. Bu, onların daha fazla özgüven ve öz-saygıya sahip olmasını sağlayabilir. Oysa ilkokul ve ortaokul mezunu bireyler, sosyal çevrelerinde kendilerini yetersiz hissedebilirler. Bu yetersizlik hissi, mutluluk yaşadıklarında

bunu hak etmediklerine dair bir korkuya dönüşebilir. Özellikle düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde "Mutlu olmayı hak ediyor muyum?" gibi düşünceler daha sık yaşanabilir (Michalos, 2008).

### **5.1.3.c. Psikolojik iyi oluş ve eğitim seviyesi**

Yetişkinlerin eğitim düzeyleri belirlenirken mezun oldukları son okul türü dikkate alınmıştır. Araştırma bulguları dikkate alındığında yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile eğitim düzeyi değişkenleri arasında farklılaşmanın tespit edilmediği başka çalışmalar da vardır (Ateş ve Ateş, 2023; Büyükyılmaz ve Acar, 2022; Gündüz ve Çağırca, 2023; Özsat vd., 2024). Araştırmamızda ulaşılan sonuç bu çalışmalarda ulaşılan sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Ancak alan yazında gruplar arasında anlamlı farklılaşmaların tespit edildiği çalışmalar da vardır. Örnek vermek gerekirse Yıldız ve Aslan (2023) araştırmalarında gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma tespit etmiş ve lisansüstü mezunlarının lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek bir iyi oluş hali içinde olduğunu belirtmiştir. Erkoç ve diğerleri (2021) ise çalışmalarında lise ve ön lisans mezunlarına kıyasla lisansüstü ve lisans mezunları lehine anlamlı bir farklılaşma tespit etmişlerdir. Mevcut araştırmamızın bulgularının bu araştırmaların bulguları ile benzeşmediği görülmektedir.

## **5.2. Sonuç**

Bu araştırmada ortaya konulan sonuçlar şu şekildedir:

1. Yetişkinlerde katılımcı ve kendini yıkıcı mizah tarzları mutluluk korkusu ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiliyken kendini geliştirici mizah tarzı mutluluk korkusu ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Katılımcı ve kendini yıkıcı mizah tarzı mutluluk korkusunun pozitif anlamlı bir yordayıcısıyken kendini geliştirici mizah tarzı mutluluk korkusunun negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Katılımcı ve kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan yetişkinlerin mutluluk korkuları artarken kendini geliştirici mizah tarzını kullanan yetişkinlerin mutluluk korkuları azalmaktadır.

Yetişkinlerde katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan mizah tarzları psikolojik iyi oluş ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Kendini geliştirici ve saldırgan mizah tarzı psikolojik iyi oluşun pozitif anlamlı bir yordayıcısıyken kendini yıkıcı mizah tarzı psikolojik iyi oluşun negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Kendini geliştirici ve saldırgan mizah tarzını kullanan yetişkinler daha yüksek bir

psikolojik iyi oluş hali içinde iken kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan yetişkinler daha düşük bir psikolojik iyi oluş hali içindedir.

Yetişkinlerde mutluluk korkusu, psikolojik iyi oluş ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Ayrıca mutluluk korkusu psikolojik iyi oluşun negatif anlamlı bir yordayıcısıdır. Yetişkinlerin yaşadıkları mutluluk korkusu arttıkça psikolojik iyi oluş hali azalmaktadır.

2. Yetişkinlerin sahip oldukları mizah tarzları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir. Erkek yetişkinler kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzlarını kadın yetişkinlerden daha fazla kullanmaktadırlar.

Yetişkinlerin mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşu cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

3. Yetişkinlerin sahip oldukları mizah tarzları eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Lise ve yüksekokul mezunu yetişkinler lisans mezunu yetişkinlerden daha fazla katılımcı mizah tarzını kullanmaktadır. Lisans mezunu yetişkinler ilkököl mezunu yetişkinlerden daha fazla saldırgan mizah tarzını kullanmaktadır. Ayrıca lisans mezunu yetişkinler ilkököl ve yüksekokul mezunu yetişkinlerden; lisansüstü mezunu yetişkinler yüksekokul mezunu yetişkinlerden daha fazla kendini yıkıcı mizah tarzını kullanmaktadır.

Yetişkinlerin yaşadıkları mutluluk korkusu eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterir. İlkokul ve ortaokul mezunu yetişkinler lisans mezunu yetişkinlerden daha fazla mutluluk korkusu yaşamaktadır.

Yetişkinlerin psikolojik iyi oluşu eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

### **5.3. Öneriler**

Bu araştırmada ortaya konulan sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara, yetişkinlere, psikolojik danışmanlara ve eğitimcilere sunulan öneriler şu şekildedir:

#### **5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Mevcut araştırma mizah tarzları ve mutluluk korkusu ilişkisini incelemesi yönünden alan yazında özgün bir araştırmadır. Alan yazın tarandığında bu ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma bulgularına göre mutluluk korkusu, katılımcı, kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzları ile ilişkilendirilmiştir.

Bu ilişkinin nedenlerini araştıran yeni araştırmalar bu konudaki alan yazına katkı sağlayabilir.

2. Mevcut araştırmada veriler kısa bir sürede ve tek seferde toplanmıştır. Konuyla ilgili yapılacak boylamsal çalışmalarda mizah tarzlarının zaman içerisindeki değişimini ve bunların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek bu konuda daha derinlemesine bir bilgi oluşturabilir. Ayrıca farklı yaş grupları, meslek, medeni durum ve sosyoekonomik düzeye sahip yetişkinler arasında mizah tarzları, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılarak bulguların genele yayılması sağlanabilir.
3. Araştırmada ortaya konulan nicel bulguları desteklemek amacıyla katılımcılardan görüşmeler veya açık uçlu anketler yoluyla nitel veriler toplanarak çalışma zenginleştirilebilir.

### **5.3.2. Yetişkinlere Yönelik Öneriler**

1. Yetişkinlerin gündelik hayatlarında mizahı kullanırken olumlu mizah tarzlarına yönelmeleri psikolojik iyi oluş hallerine olumlu katkılar sağlayabilir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek yetişkinler daha az mutluluk korkusu yaşayabilir.
2. Mizahın yalnızca başkaları ile birlikteyken değil kendini geliştirici bir şekilde kişinin kendi iç dünyasında da kullanılması, hayattaki hatalara ve tersliklere mizahi bir bakış ile yaklaşılması kişinin kendine karşı daha kabul edici olmasını sağlayabilir ve daha az mutluluk korkusu duygusu yaşamasını sağlayabilir.

### **5.3.3. Psikolojik Danışmanlara ve Eğitimcilere Yönelik Öneriler**

1. Psikolojik danışmanlar, danışanlarının mizah tarzlarını değerlendirip onlara bu konuda farkındalık yaratabilirler. Bu farkındalık hali danışanların kendi duygu, düşünce ve davranışlarını gözden geçirmelerine yardımcı olabilir. Mizah duygusu danışma sürecinde terapötik bir araç olarak daha fazla kullanılabilir.
2. Olumlu mizah tarzlarının sınıf ortamında teşvik edilmesi öğrenmeyi olumlu destekleyebilir, derslerde motivasyonu artırma aracı olarak kullanılabilir ayrıca olumlu mizah tarzlarının etkin kullanımı öğrenci-öğretmen ilişkilerini güçlendirebilir. Sınıf içinde öğrencilerle eğlenceli, yapıcı ve güven veren bir iletişim tarzı geliştirmek onların özgüvenlerini, aidiyet hissini ve psikolojik iyi oluşlarını arttırabilir.

## KAYNAKLAR

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Agbo, A. A., ve Ngwu, C. N. (2017). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences*, 111, 227–231. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.010>
- Akça Erdoğan, B. (2018). *Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah tarzına göre duygu yönetimi becerilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Akoğlu, B., ve Erdoğan, B. (2023). Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 37–46.
- Aktepe, R. (2019). Lise öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin cinsiyetlerine ve mizah tarzlarına göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(6), 2631–2640. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3489>
- Alkın, S., ve Öksüz, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin algılanan gelecekteki istihdam edilebilirlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 211–219.
- Allport, G. W. (1950). *The individual and his religion: a psychological interpretation*. Macmillan.
- Altinkurt, Y., ve Yılmaz, K. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin mizah tarzları. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(2), 1–8.
- Apter, M. J. (1989). Reversal theory: A new approach to motivation, emotion and personality. *Anuario de Psicología*, 42, 17–29.
- Aslan, H., ve Çeçen, R. A. (2007). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyetlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre mizah tarzlarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 1–14.

- Ateş, B., ve Çelik, O. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 444–460. <https://doi.org/10.17556/erziefd.403476>
- Ateş, H. (2023). Examination of the correlation between physical education teachers' levels of happiness and psychological well-being (Diyarbakır province). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(2), 240–247. <https://doi.org/10.15314/tsed.1296289>
- Ateş, H., ve Ateş, N. (2023). Voleybol antrenörlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 1045–1059. <https://doi.org/10.38021/asbid.1374634>
- Ayar, D., ve Karasu, F. (2022). The relationship of fear of happiness levels of Syrian refugees with meaning of life and health perception. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1492–1501. <https://doi.org/10.1111/ppc.12955>
- Ayaz, E., ve Doğan, O. (2023). Üniversite öğrencilerinde özsaygı düzeyleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Atlas Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(6), 30–41. <https://doi.org/10.54270/atljm.2023.29>
- Aygün, N., ve Topkaya, N. (2022). Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 189–208. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.959606>
- Balcı Arvas, F. (2017). Öznel iyi olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26(2), 165–201.
- Başaran, M., Erol, M., ve Yılmaz, D. (2020). 4. ve 5. Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlımlıkları ile duygusal ve psikolojik iyi oluşlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı*, 290–303. <https://doi.org/10.21733/ibad.798643>
- Bayrı, H., ve Sapancı, A. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordanmasında öz-düzenleme ve psikolojik kırılganlığın rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(84), 1446–1464. <https://doi.org/10.17755/esosder.1067433>
- Bergson, H. (2014). *Gülme* (D. Çetinkasap, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- BM. (2024). *The World Happiness Report 2024*. <https://worldhappiness.report/>.
- Bülbül, A. E. (2019). Reliability and validity of fear of happiness scale: A case study of university students. *Journal of Education and E-Learning Research*, 5(2), 91–95. <https://doi.org/10.20448/journal.509.2018.52.91.95>
- Büyükyılmaz, O., ve Acar, B. (2022). Ceza infaz kurumlarındaki psikologların iyi oluşları üzerinde psikolojik dayanıklılığın etkisi. *İş ve İnsan Dergisi*, 9(1), 45–59. <https://doi.org/10.18394/iid.1058944>
- Caird, S., ve Martin, R. A. (2014). Relationship-focused humor styles and relationship satisfaction in dating couples: A repeated-measures design. *HUMOR*, 27(2). <https://doi.org/10.1515/humor-2014-0015>
- Cambridge Dictionary. (2024). *well-being*. 29 Eylül 2024 tarihinde <https://dictionary.cambridge.org/tr/> adresinden edinilmiştir.
- Campbell, L., Martin, R. A., ve Ward, J. R. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15(1), 41–55. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00183.x>
- Can, U., ve Kağan, M. (2023). Lise öğrencilerindeki psikolojik iyi oluş ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 239–265. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1393535>
- Cann, A., ve Calhoun, L. G. (2001). Perceived personality associations with differences in sense of humor: Stereotypes of hypothetical others with high or low senses of humor. *Humor - International Journal of Humor Research*, 14(2), 117–130. <https://doi.org/10.1515/humr.14.2.117>
- Cann, A., ve Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464–479. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- Cann, A., Stilwell, K., ve Taku, K. (2010). Humor styles, positiv and personality and health. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 213–235.

- Cann, A., Zapata, C. L., ve Davis, H. B. (2009). Positive and negative styles of humor in communication: Evidence for the importance of considering both styles. *Communication Quarterly*, 57(4), 452–468. <https://doi.org/10.1080/01463370903313398>
- Çalışkan, S., ve Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131–143.
- Çelenk, B., ve Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 147–162.
- Cesur, E., ve Köksal Akyol, A. (2019). Farklı lise türlerinde öğrenim gören ergenlerin mizah tarzların incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(2), 326–335. <https://doi.org/10.24315/tred.480383>
- Chen, G.-H., ve Martin, R. A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor – International Journal of Humor Research*, 20(3), 215–234. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2007.011>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., ve Turner, L. A. (2020). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz* (A. Apay, Çev.; 3.Baskı). Anı Yayıncılık.
- Christopher, J. C., ve Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563–589. <https://doi.org/10.1177/0959354308093396>
- Çimili Gök, E. B., Taşkıran, B., ve Azeken, N. (2021). Özel yetenekli öğrenciler ile normal gelişim gösteren öğrencilerin mizah tarzlarının karşılaştırılması. *Asya Studies*, 5(18), 63–72. <https://doi.org/10.31455/asya.1036297>
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385–1401. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(99\)00390-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00390-1)
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni - nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (M. Bursal, Çev.; 3.Baskı). Eğiten Kitap.

- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve Davranışı* (19. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardeş, S., ve Dinçer, D. (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057–2072.
- Deniz, M. D. (2023). *Anne-baba çocuk yetiştirme tutumları ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkide özgüvenin aracılık rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17–31.
- Deniz, M. E., Yıldırım, H., ve Uzun, G. (2022). Ergenlerde mutluluk korkusu ile gelecek beklentisi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(235), 2397–2416. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.907510>
- Dhensa-Kahlon, R. K., ve Woods, S. A. (2022). Humor styles as markers of personality facets: An examination of the personality structural foundation of humor. *Personality and Individual Differences*, 186, 111336. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111336>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dobos, B., Mellor, D., ve Piko, B. F. (2024). Exploring fear of happiness among university students: The role of perfectionism, academic burnout, loneliness, and hopelessness. *Scandinavian Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1111/sjop.13001>

- Durar, E., Keleş, İ., Durmuş, M., ve Ateş, K. (2024). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının, psikolojik iyi oluş ve atılganlık ile ilişkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 29–41. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1289248>
- Dursun, P., Dalğar, İ., Brauer, K., Yerlikaya, E., ve Proyer, R. T. (2020). Assessing dispositions towards ridicule and being laughed at: Development and initial validation of the Turkish PhoPhiKat-45. *Current Psychology*, 39(1), 101–114. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9725-2>
- Edwards, K. R., ve 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. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.213>
- Eker, M. (2021). *Kişilik özellikleri, mutluluk korkusu ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Düzce Üniversitesi.
- Ekşi, H., İkiz, K., ve Başman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(2), 820–829. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702904>
- Elmalı Şimşek, H., ve Demir Asma, P. (2024). Investigation of the relationship between psychological well-being and problem solving skills of faculty of health sciences students. *TOĞÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 179–191. <https://doi.org/10.52369/togusagbilderg.1372152>
- Elmas, İ. (2022). Yaşam doyumu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik kırılmanın öğretmenlerin mutluluk korkusu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 147–156. <https://doi.org/10.18863/pgy.1140303>
- Erkoç, B., Lofti, S., ve Daniş, M. Z. (2021). Aile uyumu, mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Archives of Health Science and Research*, 8(3), 175–181. <https://doi.org/10.5152/ArcHealthSciRes.2021.21037>
- Eroğlu, Ş. G., ve Koca, M. K. (2023). COVID-19 pandemisi döneminde sosyal bilgiler öğretmenlerinin öz-yeterlilik algıları ve psikolojik dayanıklılıklarının psikolojik iyi

- oluşları üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(50), 541–556. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.1077163>
- Ford, T. E., Lappi, S. K., ve Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: Happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320–337. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1160>
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., ve Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79–106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Fox, C. L., Hunter, S. C., ve Jones, S. E. (2016). Longitudinal associations between humor styles and psychosocial adjustment in adolescence. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 377–389. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1065>
- Freud, S. (1996). *Espri sanatı (Espriyer ve bilinçdışı ile ilişkileri)* (E. Alkan, Çev.). Toplumsal Dönüşüm Yayınları.
- Freud, S. (2016). *Uygurluk, Din ve Toplum* (S. Budak, Çev.). Öteki.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109641>
- Fritz, H. L. (2022). Caregiving in quarantine: Humor styles, reframing, and psychological well-being among parents of children with disabilities. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3), 615–639. <https://doi.org/10.1177/02654075211043515>
- Fritz, H. L., Russek, L. N., ve Dillon, M. M. (2017). Humor use moderates the relation of stressful life events with psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(6), 845–859. <https://doi.org/10.1177/0146167217699583>
- Fromm, E. (2016). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı* (Y. Salman ve N. İçten, Çev.). Payel.
- Geçgin, F. M., ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı), 739–756. <https://doi.org/10.19126/suje.383737>

- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., ve Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228–244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., ve Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>
- Göçet Tekin, E. (2021). An investigation of psychological well-being, emotional intelligence and social well-being levels of university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(63), 567–575. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1051414>
- Göktaş, P., ve Öztürk, F. (2022). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1097–1116. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1070004>
- Gonot-Schoupinsky, F. N., Garip, G., ve Sheffield, D. (2020). Laughter and humour for personal development: A systematic scoping review of the evidence. *European Journal of Integrative Medicine*, 37, 101144. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101144>
- Griffin, J. (2007). What do happiness studies study? *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 139–148. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9007-4>
- Gündüz, Y., ve Çağırğa, T. (2023). Öğretmenlerin tolerans düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 997–1028. <https://doi.org/10.30561/sinopusd.1257148>
- Hamarta, E., Ozyesil, Z., Deniz, M., ve Dilmac, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145–150. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-2/B.22>
- Hampes, W. (2016). The relationship between humor styles and forgiveness. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 338–347. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1012>

- Heintz, S. (2017). Putting a spotlight on daily humor behaviors: Dimensionality and relationships with personality, subjective well-being, and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 104, 407–412. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.042>
- Jordan, D. G., Collins, A. C., Dunaway, M. G., Kilgore, J., ve Winer, E. S. (2021). Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 646–660. <https://doi.org/10.1002/jclp.23066>
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475–493. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1>
- Joshanloo, M. (2017). Mediators of the relationship between externality of happiness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 119, 147–151. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.017>
- Joshanloo, M. (2024). Income and income satisfaction are better predictors of life satisfaction among people with lower levels of Eudaimonic Well-Being: a study in 141 countries. *Current Psychology*, 43(15), 13361–13364. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05404-4>
- Joshanloo, M., ve Jarden, A. (2016). Individualism as the moderator of the relationship between hedonism and happiness: A study in 19 nations. *Personality and Individual Differences*, 94, 149–152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.025>
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. Kh., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W.-C., Yeung, V. W., Sundaram, S., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Pang, J. S., Ho, L. S., Han, G., Bae, J., ve Jiang, D.-Y. (2014). Cross-Cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246–264. <https://doi.org/10.1177/0022022113505357>

- Joshanloo, M., ve Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Joshanloo, M., Yıldırım, M., Janus, E., Frosch, C. A., Silva, I., ve Jölluskin, G. (2024). Measurement invariance of the Fear of Happiness Scale in adults samples from six countries. *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000834>
- Kağan, M., ve Atalay, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(27), 3112–3121. <https://doi.org/10.26450/jshsr.689>
- Kağan, M., ve Can, U. (2023). Lise öğrencilerindeki psikolojik iyi oluş ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 239–265. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1393535>
- Kahneman, D., ve Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Kamali, R. (2023). *Genç yetişkinlerde olumlu olayların tadını çıkarma stratejilerinin bağlanma stilleri ve mutluluk korkusu bağlamında incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Kantarıcı, B. (2022). *Covid-19 pandemi döneminde hemşirelerin mizah tarzları ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kafkas Üniversitesi.
- Karagöz, S. (2021). *Okul psikolojik danışman adaylarında mutluluk korkusu ve psikolojik iyi oluşun, evliliğe yönelik tutumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Lefke Avrupa Üniversitesi.
- Kayacan, İ., ve Bingöl, T. (2024). Psikolojik iyi oluşun, belirsizliğe tahammülsüzlük, umut ve demografik değişkenler tarafından yordanması. *Humanistic Perspective*, 6(2), 180–201. <https://doi.org/10.47793/hp.1426217>

- Kazarian, S. S., ve Martin, R. A. (2004). Humour styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality*, 18(3), 209–219. <https://doi.org/10.1002/per.505>
- Kazarian, S. S., ve Martin, R. A. (2006). Humor styles, culture-related personality, well-being, and family adjustment among Armenians in Lebanon. *Humor – International Journal of Humor Research*, 19(4), 405–423. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2006.020>
- Kermen, U., İlçin Tosun, N., ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 1–29.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kim, H., Choi, H., ve Han, S. (2022). The effect of sense of humor and empathy on the interpersonal adaptation. *Personality and Individual Differences*, 197. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111791>
- Koçak, R. (2013). Mizah tarzları, yaratıcılık ve yaşam doyumu: Orta öğretim öğrencileri üzerinde bir inceleme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 739–767. <https://doi.org/10.9761/JASSS1538>
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler arasından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Köksal, S., ve Zubaroglu Yanardağ, M. (2022). Belirli değişkenlere göre üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve sosyal desteğin incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 20, 1–25. <https://doi.org/10.46218/tshd.1156461>
- Korkut Owen, F., ve Demirbaş Çelik, N. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 440–453. <https://doi.org/10.18863/pgy.364108>
- Korkut Owen, F., ve Owen, D. W. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulaması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3), 24–33.

- Kotthoff, H. (2006). Gender and humor: The state of the art. *Journal of Pragmatics*, 38(1), 4–25. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2005.06.003>
- Kuiper, N. A. (2010). Introductory comments: Special issue of EJOP (August 2010) on humor research in personality and social psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3). <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.205>
- Kuiper, N. A., ve Martin, R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? *The Sense of Humor: Explorations Of a Personality Characteristic* içinde (s. 159–178). Mouton de Gruyter. <https://doi.org/https://doi.org/10.5167/uzh-77940>
- Kuiper, N. A., ve McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 143(4), 359–376. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.4.359-376>
- Kuiper, N., Kirsh, G., ve Maiolino, N. (2016). Identity and intimacy development, humor styles, and psychological well-being. *Identity*, 16(2), 115–125. <https://doi.org/10.1080/15283488.2016.1159964>
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. Kluwer Academic Publishers. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4287-2>
- Liman, B., ve Oral Paksoy, S. A. (2024). Okul öncesi öğretmenlerinin mizah tarzları ile psikolojik iyi oluş ve çocuklar için kullandıkları mutluluk artırıcı stratejilerin incelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 14(2), 200–224. <https://doi.org/10.23863/kalem.2023.271>
- Lyubomirsky, S., ve Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22(2), 155–186. <https://doi.org/10.1023/A:1021396422190>
- MacDonald, K. B., Kumar, A., ve Schermer, J. A. (2020). No laughing matter: How humor styles relate to feelings of loneliness and not mattering. *Behavioral Sciences*, 10(11), 165. <https://doi.org/10.3390/bs10110165>
- Marrero, R. J., Carballeira, M., ve Hernández-Cabrera, J. A. (2020). Does humor mediate the relationship between positive personality and well-being? The Moderating role of gender

and health. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1117–1144.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-019-00121-x>

Martin, R. A., ve Ford, T. E. (2018a). Classic theories of humor. *The Psychology of Humor* içinde (2. Basım., s. 33–69). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812143-6.00002-3>

Martin, R. A., ve Ford, T. E. (2018b). Contemporary theories of humor. *The Psychology of Humor* içinde (2. Basım., s. 71–98). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812143-6.00003-5>

Martin, R. A., ve Ford, T. E. (2018c). Introduction to the psychology of humor. *The Psychology of Humor* içinde (2. Basım., s. 1–32). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812143-6.00001-1>

Martin, R. A., ve Ford, T. E. (2018d). The clinical psychology of humor. *The Psychology of Humor* içinde (2. Basım., s. 283–318). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-812143-6.00009-6>

Martin, R. A., ve Ford, T. E. (2018e). The health psychology of humor. *The Psychology of Humor* içinde (2. Basım., s. 319–342). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812143-6.00010-2>

Martin, R. A., ve Ford, T. E. (2018f). The personality psychology of humor. *The Psychology of Humor* içinde (2. Basım., s. 99–140). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812143-6.00004-7>

Martin, R. A., ve Ford, T. E. (2018g). The physiological psychology of humor and laughter. *The Psychology of Humor* içinde (2. Basım., s. 173–204). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-812143-6.00006-0>

Martin, R. A., ve Ford, T. E. (2018h). The social psychology of humor. *The Psychology of Humor* içinde (2. Basım., s. 247–282). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-812143-6.00008-4>

- Martin, R. A., ve Kuiper, N. A. (1999). Daily occurrence of laughter: Relationships with age, gender, and Type A personality. *Humor - International Journal of Humor Research*, 12(4), 355–384. <https://doi.org/10.1515/humr.1999.12.4.355>
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., ve Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor - International Journal of Humor Research*, 6(1), 89–104. <https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.1.89>
- Martin, R. A., ve 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), 1313–1324. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., ve 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. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., ve Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- May, R. (2009). *Man's search for himself*. W. W. Norton & Company.
- Michalos, A. C. (2008). Education, happiness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 87(3), 347–366. <https://doi.org/10.1007/S11205-007-9144-0/TABLES/2>
- Mireault, G., Sparrow, J., Poutre, M., Perdue, B., ve Macke, L. (2012). Infant humor perception from 3- to 6-months and attachment at one year. *Infant Behavior and Development*, 35(4), 797–802. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2012.07.018>
- Morreall, J. (1997). *Gülmeyi ciddiye almak* (K. Aysevener ve Ş. Soyer, Çev.). İris.
- Morreall, J. (2009). The incongruity theory: Humor as irrational. *Comic Relief: A Comprehensive Philosophy of Humor* içinde (s. 9–14). John Wiley & Sons.
- Mulkay, M. (1988). *On humor: Its nature and its place in modern society*. Polity Press.

- Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., ve Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251–266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- Neves, P., ve Karagonlar, G. (2020). Does leader humor style matter and to whom? *Journal of Managerial Psychology*, 35(2), 115–128. <https://doi.org/10.1108/JMP-12-2018-0552>
- Okudur Sabuncu, B., Kocabaş, D., ve Şenyurt, A. Y. (2023). Umudun psikolojik iyi oluşa etkisinde iyimserliğin aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 10(4), 1420–1431.
- Oliveira, R., Arriaga, P., ve Barreiros, J. (2023). The role of humor in social, psychological, and physical well-being. *HUMOR*, 36(3), 487–509. <https://doi.org/10.1515/humor-2022-0072>
- Öngören, F. (1998). *Türk mizahı ve Türk hicvi* (5. Basım). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özdemir, M., ve Çetinceli, K. (2023). Psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış: Sosyal çalışmacı örnekleminde bir araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*, 8(3), 416–435. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.1345928>
- Özmaden, M., ve Sevilmiş, U. (2023). Bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 64–72. <https://doi.org/10.48133/igdirsd.1379246>
- Özsat, K., Işıktaş, S., Karafistan, M., ve Şenol, H. (2024). Levels of depression and psychological well-being among individuals during the covid-19 pandemic process. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 68–88. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1397851>
- Payat, Ş., ve Öksüz, Y. (2022). Genç yetişkinlik çağındaki bireylerin evlilik kaygısı ile mutluluk korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 621–642.

- Puhlik-Doris, P. (2004). *The humor styles questionnaire: investigating the role of humor in psychological well-being* [Yüksek Lisans Tezi]. The University of Western Ontario.
- Recepoğlu, E., ve Özdemir, S. (2012). Okul müdürlerinin mizah tarzları ile öğretim liderliği davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 23–42.
- Rnic, K., Dozois, D. J. A., ve Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348–362.  
<https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1118>
- Ruch, W., ve Heintz, S. (2016). The virtue gap in humor: Exploring benevolent and corrective humor. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(1), 35–45.  
<https://doi.org/10.1037/tps0000063>
- Russell, B. (2017a). *Batı Felsefesi Tarihi 1. Cilt İlk Çağ Felsefesi* (A. Fethi, Çev.). ALFA.
- Russell, B. (2017b). *Batı Felsefesi Tarihi 3. Cilt Modern Felsefe* (A. Fethi, Çev.). ALFA.
- Ryan, R. M., ve 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.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- 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), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saini, M., Jha, M., Warikoo, S., ve Jha, K. (2021). Fear of happiness and its correlates with gender, adverse childhood experiences and perceived stress among medical graduate students in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 1633–1640.  
<https://doi.org/10.25215/0901.171>

- Santrock, J. W. (2014). *Yaşam Boyu Gelişim* (13. Basım; G. Yüksel, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarı, T., ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222–229.
- Sarıçalı, M., ve Türküm, A. S. (2021). The relation between positive humor use and authenticity: Mediation of cognitive flexibility and psychological vulnerability. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(62), 313–331. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1001698>
- Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Saroglou, V., Lacour, C., ve Demeure, M.-E. (2010). Bad humor, bad marriage: Humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3). <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.210>
- Satıcı, S. A., ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343–1356. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.330262>
- Schermer, J. A., Martin, R. A., Martin, N. G., Lynskey, M., ve Vernon, P. A. (2013). The general factor of personality and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 890–893. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.026>
- Schneider, M., Voracek, M., ve Tran, U. S. (2018). “A joke a day keeps the doctor away?” Meta-analytical evidence of differential associations of habitual humor styles with mental health. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(3), 289–300. <https://doi.org/10.1111/sjop.12432>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Şibka, D., ve Duman, H. (2022). Yetişkinlerde bazı demografik değişkenlerle mutluluk korkusu, aleksitimi, depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 5(1), 40–56.
- Sirigatti, S., Penzo, I., Giannetti, E., ve 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. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.682>
- Soyuk, G. N., Emanetoğlu, E., Bilgin, E., ve Güme, S. (2024). Examining the relationships between eating disorder symptoms, self-esteem, and psychological well-being in emerging adults. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 63, 85–98. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1429792>
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. MA: Pearson.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374–384.
- Togo, O. T., ve Caz, Ç. (2019). The Relationship between positivity and fear of happiness in people applying to graduate programs in physical education and sports department. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 93–96. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.93.96>
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Üniversitesi.
- Traş, Z., Coşkun, A., ve Mentin Taş, A. (2011). Öğretmen adaylarında mizah tarzları, problem çözme ve benlik saygısının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 716–732.
- TÜİK. (2024). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/bulten/index?p=yasam-memnuniyeti-arastirmasi-2023-49692>
- Tümkiye, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., ve Aybek, B. (2008). Duygusal zeka, mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1–18.

- Tunç, A. Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57–68. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.655508>
- Tunç, B. (2022). Seligman'dan iyi oluşa farklı bir bakış: PERMA modeli. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 1–15. <https://doi.org/10.30803/adusobed.992436>
- Türk, T., Malkoç, A., ve Onat Kocabıyık, O. (2017). Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 9(1), 1–1. <https://doi.org/10.18863/pgy.281036>
- Uzak, B., ve Zubaroğlu Yanardağ, M. (2024). Algılanan sosyal destek, travmatik stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: depremzedeler üzerine bir araştırma. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 12(23), 74–96. <https://doi.org/10.46218/tshd.1364244>
- 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>
- Vrabel, J. K., Zeigler-Hill, V., ve Shango, R. G. (2017). Spitefulness and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 105, 238–243. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.001>
- Warren, C., ve McGraw, A. P. (2015). Differentiating what is humorous from what is not. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(3), 407–430. <https://doi.org/10.1037/pspi0000041>
- WHO. (2024). *Constitution of World Health Organization: Principles*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Yalçın, E., Yalçın, S., ve Köroğlu, M. (2024). Liderlik stilleri ile psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 14(2), 865–879. <https://doi.org/10.24315/tred.1396644>
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah Tarzları Ölçeği'nin (Humor Styles Questionnaire) uyarlama çalışması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.

- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yip, J. A., ve Martin, R. A. (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1202–1208. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.005>
- Yıldız, B., ve Aslan, H. (2023). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile erteleme davranışları arasındaki ilişki. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 6(2), 246–278. <https://doi.org/10.55150/apjec.1375474>
- Yılmaz, H. (2022). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve yaşam stillerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Yue, X. D., Liu, K. W.-Y., Jiang, F., ve Hiranandani, N. A. (2014). Humor styles, self-esteem and subjective happiness. *Psychological Reports*, 115(2), 517–525. <https://doi.org/10.2466/07.02.PR0.115c18z6>
- Zeigler-Hill, V., McCabe, G. A., ve Vrabel, J. K. (2016). The dark side of humor: DSM-5 pathological personality traits and humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 363–376. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1109>
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20–36. <https://doi.org/10.12984/egeefd.481963>

## **EKLER**

**EK 1. MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ**

**EK 2. MUTLULUK KORKUSU ÖLÇEĞİ**

**EK 3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ**

**EK 4. KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**EK 5. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ**

**EK 6. ETİK KURUL İZİNİ**



## EK 1: MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1.							
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.							
4.							
5.							
6.							
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.							
8.							
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.							
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.							
11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracığını pek önemsemem.							
12.							
13.							
14.							
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.							
16.							
17.							
18. Tek başınsam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.							

19.									
20.									
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.									
22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.									
23.									
24.									
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.									
26.									
27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.									
28.									
29.									
30.									
31.									
32.									

## EK 2. MUTLULUK KORKUSU ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin, sizi ne derece yansıttığını, gösterilen dereceleme üzerinde 1 ile 7 arasında işaretleyerek belirtiniz.

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

1.Çok neşeli olmayı tercih etmem, çünkü genellikle neşenin arkasından üzüntü gelir.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3.	1	2	3	4	5	6	7
4.Fazla eğlenmek ve keyifli olmak, kötü şeylerin olmasına neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
5.	1	2	3	4	5	6	7

### EK 3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

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

1.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3.Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5.	1	2	3	4	5	6	7
6.	1	2	3	4	5	6	7
7.	1	2	3	4	5	6	7
8.İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

## **EK 4. KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

**1. Cinsiyetiniz.....:** Kadın ( ) Erkek ( )

**2. Yaşınız.....:**

**3. Medeni durumunuz.....:** Evli ( ) Bekar ( )

**4. En son bitirdiğiniz okulu göz önünde bulundurarak  
Öğrenim Durumunuz.....:**

İlkokul Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu ( ) Lise Mezunu ( )

Yüksek Okul Mezunu ( ) Üniversite Mezunu (Lisans) ( )

Yüksek Lisans/Doktora Mezunu ( )

**5. Daha önce bir ruh sağlığı uzmanından (psikiyatrist, psikolojik danışman, psikolog vd.) yaşadığınız psikolojik bir problemle ilgili yardım aldınız mı?**

Evet ( ) Hayır ( )

## EK 5. ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ



Ercument Yerlikaya

Alici: ben

3 Nis 2023 Pzt 15:12

Selamlar,

Mizah Tarzları Ölçeği'ni araştırmanızda kullanmaya karar vermenize sevindim. İhtiyaç duyabileceğiniz kimi bilgileri ekteki dosyalarda bulabilirsiniz. Kolay gelsin, iyi çalışmalar.

E. Ercument Yerlikaya  
Çukurova Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi  
Psikoloji Bölümü  
01330 Balcalı/ADANA

### Mutluluk Korkusu Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

Ölçek İzinleri x



Hüseyin Çetin

Alici: tugbatürk

Merhaba.

İsmim Hüseyin Çetin.

Necmettin Erbakan Üniversitesi - Eğitim Bilimleri Enstitüsü - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim.

Sayın hocam izniniz olursa tez çalışmamda "Mutluluk Korkusu Ölçeği"ni kullanmak isterim.

Saygılarımla.



Tuğba Türk Kurtça

Alici: ben

Merhaba hocam,

Ölçeği tezinizde kullanmanızda sakınca yoktur. Ölçekle ilgili tüm bilgiler makalede mevcuttur.

Kolaylıklar dilerim

**Kimden:** "Hüseyin Çetin"

**Kime:** "TUGBA TURK"

**Gönderilenler:** 1 Ocak Pazartesi 2024 20:16:12

**Konu:** Mutluluk Korkusu Ölçeği Kullanım İzni

\*\*\*

Dr. Tuğba Türk Kurtça  
Associate Professor  
Trakya University Education Faculty  
Department of Guidance and Psychological Counselling

### Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

Ölçek İzinleri x



Hüseyin Çetin

Alici: bakitelef

Merhaba.

İsmim Hüseyin Çetin.

Necmettin Erbakan Üniversitesi - Eğitim Bilimleri Enstitüsü - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim.

Sayın hocam izniniz olursa tez çalışmamda "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği"ni kullanmak isterim.

Saygılarımla.



Bulent Baki Telef

Alici: ben

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

4 Mar 2024 Pzt 11:58 tarihinde Hüseyin Çetin şunu yazdı:

\*\*\*

2 ek - Gmail tarafından tarandı



## EK 6. ETİK KURUL İZİNİ



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU  
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayı ve Karar No	Tarih :29/03/2024 Toplantı Sayısı:07 Karar No :2024/300
Araştırmanın Başlığı	Yetişkinlerde Mizah Tarzları, Mutluluk Korkusu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki.
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
Yardımcı Araştırmacı	Hüseyin ÇETİN Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	18732 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından "Uygun" olduğuna karar verilmiştir.

ASL GİBİDİR  
29/03/2024

Doç. Dr. Mustafa AYDIN  
Başkan Yardımcısı