



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

THE INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF UNIVERSITY STUDENTS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL BEING LEVELS OF HUMOR STYLES

Doç. Dr. Mücahit KAĞAN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Erzincan /
TÜRKİYE, ORCID: 0000-0003-1983-5748

Meryem ATALAY

Milli Eğitim Bakanlığı, Geçit TOKİ Ortaokulu, Okul Psikolojik Danışmanı, Erzincan /
TÜRKİYE

ÖZET

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, cinsiyet ve mizah tarzları (katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı) açısından ele alınmıştır. İlişkisel tarama modeli niteliğindeki araştırmanın örneklemini, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Ankara İli, Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören 145'i kız, 155'i erkek toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Mizah Tarzları Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanarak toplanmıştır. Verilerin analizinde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşarak farklılaşmadığına Bağımsız Örneklem t-testi ile bakılmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeyi ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile hesaplanırken; mizah tarzlarının psikolojik iyi oluşu ne derece yordadığını ortaya koymak için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada cinsiyetin psikolojik iyi oluşa etkisine bakıldığında, kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bireylerin psikolojik iyi oluşları ile olumlu mizah tarzları olan katılımcı, kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde; olumsuz mizah tarzı olan saldırgan mizah ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzına sahip bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olacağı söylenebilir. Diğer bir olumsuz mizah tarzı olan kendini yıkıcı mizah ile psikolojik iyi oluş arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çoklu Regresyon analizinde ise katılımcı ve kendini geliştirici ve saldırgan mizah tarzlarının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcılar oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Kendini yıkıcı mizah tarzının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Çalışmadan elde edilen sonuçlar, daha önce yapılmış benzer araştırmalar ile birlikte tartışılarak yorumlanmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mizah, Mizah Tarzları, Psikolojik İyi Oluş.

ABSTRACT

This research was carried out for investigating the relationship between humor styles and psychological well-being of the university students. In this sense, psychological well-being of the university students was discussed in terms of gender and humor styles (participative, self-improving, aggressive, self-destructive). The study was on relational screening model, and the sample of the research included totally 300 students including 145 females and 155 males studying at Ankara, Gazi University in 2016-2017 academic year. Data of the research were collected performing Personal Information Form, Humor Styles Scale, and Psychological Well-Being Scale to the students. In analysis of the data, whether the scores of Psychological Well-Being Scale differed according to their gender or not was analyzed performing Independent Samples t-test. The relationships between psychological well-being level and humor styles were calculated with Pearson Product-Moment Correlation, and multiple regression analysis was used to reveal to what extent humor styles predicted psychological well-being. In the study, when the effect of gender upon psychological well-being was analyzed, it was noticed that there was no significant difference between

psychological well-being levels of the female and male students. A positive significant relationship was found between psychological well-being of the individuals and participative, self-improving humor as positive humor styles; and there was a negative significant relationship between psychological well-being and aggressive humor as a negative humor style. Accordingly, it was possible to mention that psychological well-being of the individuals with participative humor and self-improving humor was higher. No significant relationship could be determined between self-destructive humor as another style of negative humor and psychological well-being. In Multiple Regression Analysis, it was concluded that participative, self-improving and aggressive humor styles were significant predictors of psychological well-being. It was noticed that self-destructive humor style had no significant effect upon psychological well-being. The results obtained from the study were interpreted discussing with the results of the previous studies, and some suggestions were offered.

Key Words: Humor, Humor Styles, Psychological Well-Being.

1. GİRİŞ

Bu bölümde psikolojik iyi oluş, mizah ve mizah tarzlarının kuramsal açıklamalarına ve konu ilgili daha önce yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Antik çağlardan günümüze değin “İnsan nasıl mutlu olur?” sorusuna cevap aranmış ve iyi bir yaşamın neleri içerdiğine ilişkin düşünceler üretilmiştir. Bazıları zenginliği, varlıklı olmayı iyi bir yaşamın ölçütü olarak ele alırken bazıları ise diğer insanlarla ilişkilerinin olumlu olmasını önemsemişlerdir. Bu ölçütlerin içsel ya da dışsal olup olmadığına bakılmaksızın bireylerin vurguladıkları aslında onların “iyi oluşları” olmuştur (Eryılmaz, 2009).

İyi oluşla ilgili zamanla iki temel bakış açısı kabul edilmiştir. Bunlar; Hedonizm (hazcılık) ve Eudemonizm (psikolojik işlevsellik) dir. Hazcılık iyi oluşu, yaşam doyumunu ve mutluluk olarak tanımlamaktadır. Bu bakış açısına göre olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla yaşanması ile hayatın çeşitli alanlarında doyum sağlanması önemlidir. Kişi iyi oluşunu kendi belirlediği standartlara göre değerlendirir. Tek bir ölçüt vardır o da kişi ve onun öznel değerleridir. İyi oluşun bu türde kavramsal karşılığı ise öznel iyi oluştur (Kuyumcu, 2012). Psikolojik işlevsellik; iyi oluşu, kişinin kendini gerçekleştirme, anlamlılık, canlılık, potansiyelini işlevsel biçimde kullanabilmesi olarak açıklanmaktadır ve literatürdeki karşılığı “psikolojik iyi oluş” tur (Kuyumcu, 2012).

Psikolojik iyi oluş; Maslow’un (1968) kendini gerçekleştirme, Rogers’ın (1961) tam işlevselliğine; Jung’un (1933) bireyselliğine ve Allport’un (1961) olgunluk kavramına bakış açıları içermektedir. Bu kuramların birçoğunun psikolojik sağlık hakkında benzer noktalara değindiği görülmektedir. Bu kavram, aslında birçok araştırmada psikolojik işlevsellik hakkında söylenenleri kapsamaktadır (Ryff, 1989). Bu nedenle Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlamış ve iyi oluşun, yaşam doyumunu ve duygu temelli değerlendirilmesinin bu işlevsel bakış açısını ihmal ettiğini savunmuştur. Çoklu psikolojik iyi oluş modelinin teorik yapısını ve ölçümünü açıkladığı çalışmasını 321 kişi üzerinde gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada psikolojik iyi oluş kavramı ile yaşam doyumunu, duygusal denge, benlik saygısı, maneviyat ve içsel kontrol arasında pozitif yönde; diğerlerinin güçlü olduğu inancı, şans kontrolü ve depresyonla arasında negatif yönde ilişki olduğunu bulmuştur.

Ryff (1989), çoklu psikolojik iyi oluş modelinde psikolojik iyi oluşun altı temel boyutu olduğunu belirtmiştir. Bunlar; kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir. Bu boyutları kısaca açıklamak gerekirse birincisi kendini kabuldür. Kendini kabul; psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak ele alınmış ve kendini gerçekleştirme, üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramlarıyla, olumlu psikolojik sağlığın merkezinde ele alınacak bir kavram olarak tanımlanmıştır (Ryff, 1989). İkincisi diğerleriyle olumlu ilişkilerdir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler; samimiyet, ilişkilere güvenme, empati, doyum, yakın ilişkilerde bulunmaktan kaçınmama, diğerlerine yardımcı olma gibi özelliklerle tanımlanır (Kuyumcu, 2012). Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma düzeyi yüksek olan bireyler, insanlara güvenen, ilişkilerinden doyum sağlayan, diğer bireylerin mutluluğunu isteyen, empati kurabilen, kendine ve diğerlerine saygı duyan, başkalarının yanında kendini rahat hissedilen, ilişkilerin bir denge üzerine kurulduğu ve tek bir tarafın yararına olmadığını bilen bireylerdir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma düzeyi düşük olanlar, zor ilişki kuran, insanlara kolay kolay ısınmayan, uzak ve mesafeli davranan, ilişkilerini sürdürmede zorlanan, kendini açmaktan çekinen, içine kapanık, az sayıda arkadaşı olan, ilişkilerini aniden kesebilen ve ilişki kurmak isteyenlere de engel olan bireylerdir (Yılmaz, 2013). Üçüncüsü özerkliktir. Ryff (1989) Özerkliği; hür irade, insan davranışının içsel düzenlenmesi ve bağımsızlığı içeren bir kavram olarak tanımlar. Yani kişinin özerk olması onun hür iradesini kullanabilme kabiliyetidir. Psikolojik iyi oluşun dördüncü boyutu çevre hâkimiyetidir. Bu özelliği yüksek olan kişilerin, etrafındaki olanakları kullanarak gereksinim ve

öncelikleri doğrultusunda ortamlar oluşturduklarını veya seçtikleri görülmektedir. Çevre hâkimiyeti düşük kişilerin ise günlük işlerini idare etmekte zorlandıkları ve karşılıklarına çıkan imkânları kullanamadıklarını söylemektedir (Sözer, 2017). Psikolojik iyi oluşun beşinci boyutu, bireyin yaşamda ulaşmak istediği bir amacının olması ve yaşamın anlamlı olduğunu düşünmesidir. Bireyin yaşam amacının olması, ilerleyeceği yönü belirleyen kılavuz niteliğindedir (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluşun altıncı ve son boyutu ise bireysel gelişimdir. Bireysel gelişim, bireyin sürekli bir gelişim duygusuna sahip olması, kendini sürekli geliştirmekte olan bir birey olarak görmesi, yeni tecrübelerle açık olması, farkındalık duygusuna sahip olması, potansiyelini bilmesi, zaman içinde kendini ve davranışlarını geliştirebilmesi, kendini bilme ve etkililiğini daha fazla yansıtacak yollarla değişimi kapsamaktadır (Ryff; Singer,1996).

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002), her bir psikolojik iyi oluş boyutun, bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorluklarla ilişkili olduğunu söylemişlerdir. Örneğin, bireyler sınırlılıklarının farkında olsalar bile, kendilerini daha iyi hissetmeye; sıcak ve güvenli ilişkiler geliştirmeye; kişisel istek ve ihtiyaçlarını karşılayacak biçimde çevrelerini şekillendirmeye çalışmaktadırlar. Kişiler, bireyselliklerini daha geniş bir sosyal bağlamda devam ettirebilmek için kendi yaşamlarını belirlemekte ve kişisel otorite duygusu aramakta; çaba ve mücadelelerine anlam yüklemeye çalışarak yetenek ve kapasitelerini geliştirmektedirler. Bireylerin karşılaştıkları sıkıntılı durumlarla mücadele yöntemlerinden birinin de “mizah” olduğu ileri sürülmektedir. Mizahı kullanan bireyler, içinde buldukları stresli durumlardan uzaklaşmakta, mizah, bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sunabilmektedir (Martin, 2001). Bu doğrultuda yapılan bu çalışma kapsamında bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordadığı düşünülen değişkenlerden mizah kavramı üzerinde durulmuştur.

Gülme ve güldürme davranışına aracılık eden durumlar toplumda genel olarak mizah olarak kabul edilmektedir. Mizah, ilk insanın ortaya çıkışından günümüze değin vazgeçilmez bir uğraşı olmuştur. Edebiyat, tiyatro, sinema, ticaret, politika vb. birçok alanda bu kavram üzerinde durularak mizaha dair oldukça fazla ürün ortaya konulmuştur. Mizah, tıpkı diğer insani zevkler gibi toplumsal bir olgudur. Bu kavram gündelik insan ilişkilerinin çok önemli bir parçasıdır. Kişilerarası ilişkilerde mizahın kullanımı oldukça yaygın ve insan yaşamıyla oldukça iç içe geçmiştir. Günümüzde mizaha karşı bir açlığın söz konusu olması ve herkesin mizahın kendi kişilik özelliklerinde olduğunu gösterme çabası bu konunun önemini vurgulamaktadır (Sayar, 2012). Çevresindeki insanlarla etkili iletişim kurabilen, bulunduğu ortamda aranan kişilere bakıldığında; hayatın, yaşanan olayların komik ve eğlenceli yanlarını görebilen, espri yeteneği yüksek kişiler olduğu görülmektedir (Akıncı, 2015). Mizahın, olumlu kişilik özellikleri ve uyumlu başa çıkma becerileri sağlaması, stres ve kaygı azaltıcı etkisi ve kişiler arası ilişkileri geliştirme gibi yönleri öne çıkan işlevsellikleri arasındadır (Yerlikaya, 2003).

İnsanların mizah kullanımları incelendiğinde, uyumlu ya da uyumsuz; bireyin kendi içinde ya da kişiler arası olmasına göre 4 farklı mizah kullanımı olduğu görülmektedir. Bunlardan ikisi olumlu, ikisi olumsuz mizah tarzıdır. Olumlu olanlar katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzı; olumsuzlar ise saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzı olarak adlandırılmaktadır (Martin ve ark., 2003). Bu tarzlar kısaca açıklanacak olursa ilki katılımcı mizah tarzıdır.

Martin ve diğ. (2003) katılımcı mizah tarzını, toplumda kabul gören birinci mizah tarzı olarak ele almışlardır. Kişiler bu tarzı kullanarak hem kendisine hem de başkalarına saygı çerçevesinde ortamdaki sıkıntılı havayı dağıtma ve ilişkileri geliştirme adına esprili şeyler söyleyerek ortamı şenlendirirler. Katılımcı mizahı kullanmada temel amaç düşmanlık içermeden, kişiler arası ilişkileri geliştirmektir. Bu tarz, neşeli olma, öz saygı, samimiyet gibi tatmin edici ilişki ve baskın olan pozitif duygular ve ruh halleri, kendini gerçekleştirme, psikolojik iyi olma haliyle pozitif yönde ilişkili iken; depresyon ve öfke haliyle negatif yönde ilişkilidir (Martin ve ark., 2003). Örneğin; kişinin bir arkadaşının bir spor dalındaki beşinci kez birinciliğini kutladıkları bir parti ortamında “Eh senin kupalardan bir kahve takımı oldu galiba artık” şeklinde bir mizahi söylemde bulunması eğer oradakilerin gülüp eğlenmesini, kupayı alan kişinin kendini daha iyi hissetmesini ve şakayı yapanında sosyal beğenilirliğini arttırmayı amaçlıyorsa bu mizahi yaşantı katılımcı mizah olarak tanımlanabilir (Çetin, 2009).

Diğer bir olumlu mizah tarzı ise kendini geliştirici mizah tarzıdır. Kendini geliştirici mizah bireyin diğer insanların ihtiyaçlarını dikkate alarak, stresle başa çıkmada, sorunlar üzerindeki bakış açısını değiştirmede veya olumsuz duygularını azaltmada kullandığı mizah türüdür. Kişiler bu mizah tarzını, sadece mizahi görüşlerini devam ettirmek için değil, yalnız kaldıklarında, hayatın zorluklarına, stres

veya uyumsuzluklara karşı başa çıkma aracı olarak da kullanılmaktadırlar(Martin ve ark., 2003).Bu tarza örnek verilecek olunursa, iki tane arabaya sahip bir çift, sabah evden farklı işlere gitmek üzere çıkarken alacakları araçlar konusunda tartışır ve ardından istenmeyen arabayı alan eş kaza yapar. Kazayı sadece maddi kayıpla atlatan bu kişi, kazadan bir süre sonra olumsuz duygular içerisine girip pek de sonuç vermeyecek düşüncelere dalmak yerine sabah eşinin ona zorla kendi arabasını verdiğini ve eşini ilk gördüğünde bununla ilgili yapacağı espriyi düşünerek kendisini rahatlatır. Bu yaklaşım onun, hem daha az olumsuz duygu yaşamasını, hem daha soğukkanlı hareket edebilmesini hem de eşini daha az olarak olayı paylaşabilmesini sağlayacaktır (Çetin, 2009).

Olumsuz mizah tarzlarından ilki saldırgan mizahtır. Bu tarz, kişinin mizahı yalnızca kendi üstünlük ve haz duyguları ile ilgili olarak kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla uygun olmayan bir biçimde kullanmasıdır. Saldırgan mizah, aşağılamak, alay etmek, dalga geçmek, yermek ya da küçük düşürmek şeklinde kullanılarak kendisini gösterir. Mizahın bu boyutunun saldırganlık, öfke ve düşmanlıkla pozitif yönde; ilişki doyumu, vicdan ve hoşnut olma ile negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir (Martin ve ark., 2003) İş ortamında bir çalışanın, diğerlerinin ilgisini kendisinden daha çok çektiği için kıskandığı başka bir çalışan için, “Selma Hanım, bu gün etek giymeyi unuttuğunuz galiba!” şeklinde bir cümle kurması, saldırgan mizah kullanımına örnek olabilir. Burada çalışan, arkadaşının giydiği eteğin kısırlığını abartarak, onu zor duruma düşürmek, rencide etmek ya da aşağılamak amacındadır (Çetin, 2009).

Diğer bir olumsuz mizah tarzı ise kendini yıkıcı mizahtır. Mizahın bu kullanım tarzı da uyumsuz kategori içerisinde yer alır. Kendini yıkıcı mizahta birey; mizahı kendi ihtiyaçlarını düşünmeden, dikkate almadan kullanır. Kişi sadece başka insanları eğlendirmek adına sürekli olarak kendini yerer ve kötüler. Sıkıntı yaşadığı anlarda bu sıkıntısı yokmuş gibi davranıp inkâr eder. Bu durumun varlığı, kişide düşük benlik saygısının varlığını düşündürülebilir. Çünkü bir insanın başkalarını eğlendirmek için onlara şakalar yaparak kendini yerme davranışı içerisine girmesi sosyal olarak uygun değildir(Sayar, 2012). Bu tarzı bir örnekle açıklayacak olursak, yönetici, sekreterinden bir dosya istemiştir. Sekreter yöneticisinin istediği dosyayı getirir ancak yönetici yanlış dosyayı istediğini fark eder. Sürekli kendisini yeren ve kendisi ile ilgili komik ancak aşağılayıcı hikâyeler anlatan ve her türlü başarısızlığını bununla örtmeye çalışan bir sekreterin aslında kendi hatası olmayan bu durumda yöneticisiyle kurduğu bir diyalogda: “Affedersiniz ne kadar sakarım. Hiçbir şeyi beceremiyorum, herhalde beni sizin yerinize geçirseler firmayı bir günde batırırdım. Biliyor musunuz? Geçen gün yanlışlıkla amcamın ayakkabısını giydim bütün gün güldük ofiste.” şeklindeki bir ifade kullanması bu tür mizahi yaşantıdır (Çetin, 2009).

Mizah araştırmalarının hemen hepsinde, mizahın sosyal ilişkileri beslediği, iş stresini azalttığı, bunun yanında yüksek mizah duygusuna sahip olan bireylerin; iyimserlik, kendini kabul, özgüven ve özerklik gibi bu araştırmada değişken olarak ele alınan psikolojik iyi oluşun, bazı alt boyutlarına sahip oldukları ön plana çıkmaktadır. Ayrıca mizah duygusu yüksek insanların stresle daha etkin bir biçimde başa çıkabildikleri, genellikle daha az olumsuz duygular yaşadıkları, bedensel olarak daha sağlıklı oldukları ve diğerleri ile daha olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabildikleri görülmektedir (Tümekaya, 2009). Dolayısıyla psikoloji alan yazınında son zamanlarda ele alınan mizah kullanımının, kişiye ve topluma kazandırdıkları, iş yaşantılarına sağladığı avantajlar, yaşam kalitelerini arttırmadaki etkililiği araştırmacıların da dikkatini çekmeye başlamıştır (Sayar, 2012).

Literatürde psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili çalışmaların yurtiçinde son yıllarda arttığı ve birçok değişkenle ilişkisi incelendiği görülmekle birlikte mizah ile ilişkisine yönelik araştırmaların az olduğu göze çarpmaktadır. Mizah ve psikolojik iyi oluş kavramlarının bu çalışmada araştırılmasının eğitim ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanı için özellikle önem taşıdığı söylenebilir. Mizahın stres ve kaygı gibi istenmeyen durumlarla başa çıkmada etkili olduğu bilinmesine rağmen gerek rehberlik, gerekse psikolojik danışma hizmetlerinde mizahtan yeterince yararlanılmadığı dikkat çekmektedir. Özellikle rehberlik hizmetlerinin birinci basamağını teşkil eden “önleyici rehberlik” kapsamında yapılabilecekler bireylerde mizah duygusunun gelişmesi ve olumlu mizah tarzlarının kullanılmasının tercih edilmesinde önemli bir konumda yer almaktadır (İlhan, 2005).

Yukarıda sunulan gerekçeler doğrultusunda yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kullandıkları mizah tarzları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla, aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile cinsiyetleri arasında ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile mizah tarzları (katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı) arasında ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin kullanmış oldukları mizah tarzları onların psikolojik iyi oluşlarını yordamakta mıdır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, Karasar (2002)'ın "İki ve/veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli." şeklinde tanımlandığı ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Besyo, Tıp ve Hukuk Fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya 145'i kız, 155'i erkek olmak üzere toplam 300 öğrenci katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve algılanan mizah tarzlarını ölçmek için "Mizah Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, üniversite bilgilerini elde etmek üzere araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Mizah Tarzları Ölçeği: Araştırmada mizah tarzları ile ilgili veriler, Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından yapılan Mizah Tarzları Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Ölçekte ikisi uyumlu ikisi uyumsuz mizah kullanımı olmak üzere dört alt ölçek bulunmaktadır. Bu alt ölçekler; katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah, ve kendini yıkıcı mizahtır. Her alt ölçek 8' er maddeden oluşmaktadır. 32 maddeden oluşan ölçek bireylerin hangi mizah tarzını kullandığını ölçmeyi amaçlayan (1) Kesinlikle Katılmıyorum ile (7) Tamamıyla Katılıyorum arasında değişen 7li Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Böylece her bir alt ölçekten 7 ile 56 arasında puan alınabilmektedir. Her bir alt ölçekte yükselen puanlar, o mizah tarzının kullanım sıklığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında elde edilen, Türkçe formunda yer alan tüm maddelerin orijinal formda yer aldıkları faktörlere .32 ile .75 arasında değişen faktör yükleri olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular ışığında ölçeğin tutarlı bir faktör yapısına sahip olduğundan söz edilebilir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında her bir alt ölçeğe ilişkin olarak elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları Katılımcı Mizah için .74, Kendini Geliştirici Mizah için .78, Saldırgan Mizah için .69, Kendini Yıkıcı Mizah için .67 olarak belirtilmiştir (Yerlikaya, 2003).Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının sonuçlarına göre; ölçeğin Türkçe formu için, 16 ile 30 yaşları arasındaki kız ve erkek üniversite öğrencilerinin mizah kullanım tarzlarındaki bireysel farklılıkları belirlemek üzere kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Yerlikaya ve İnanç, 2003).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. 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. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık

katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86, p<.001$). Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları üniversite öğrencilerine ders saatlerinde uygulanmıştır. Verilerin analizinde, SPSS-18 istatistik paket programı kullanılmış ve sonuçların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır. Araştırma grubunda yer alan bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak için Bağımsız Örneklem t testi kullanılmıştır. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu, mizah tarzlarının psikolojik iyi oluşu yordama derecesini ortaya koymada ise Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır.

3. BULGULAR VE YORUM

Araştırma bulguları, üç temel aşamada ele alınmıştır. İlk aşamada, cinsiyetin psikolojik iyi oluşa etkisine, ikinci aşamada araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri görmek için korelasyon analizine, son aşamada ise psikolojik iyi oluşun, bağımsız değişkenin alt boyutlarına göre farklılaşp farklılaşmamasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Cinsiyetleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	Sd	t	p
Kız	145	43.92	6.22	298	.90	.36
Erkek	155	43.20	7.49			

$p>.05$

Tablo 1’de belirtildiği üzere, öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden alınan puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında, kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş puan ortalamalarının ($\bar{x}=43.92$), erkek öğrencilerden ($\bar{x}=43.20$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu iki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı t- testiyle analiz edilmiş ve $t=.90$ değeri $p<.05$ düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

İkinci aşamada araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri görme, yorumlara ve regresyon analizlerine katkıda bulunma amacıyla korelasyon analizine yer verilmiştir. Psikolojik iyi oluş ile mizah tarzları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 2’ de verilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Düzeyi İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu

	PİO	KM	KGM	SM	KYM
Psikolojik İyi Oluş (PİO)	1.00				
Katılımcı Mizah (KM)	.23*	1.00			
Kendini Geliştirici Mizah (KGM)	.20*	.53*	1.00		
Saldırgan Mizah (SM)	-.11*	.05	.08	1.00	
Kendini Yıkıcı Mizah (KYM)	.00	.33*	.36*	.33*	1.00

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile katılımcı mizah tarzı arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.23$, $p<.01$). Psikolojik iyi oluş ile kendini geliştirici mizah tarzı ($r=.20$, $p<.01$) arasındaki ilişki de pozitif yönde ve anlamlıdır. Bu sonuçlardan yola çıkarak katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzına sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olacağı söylenebilir. Psikolojik iyi oluşla saldırgan mizah arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki ($r= -.11$, $p<.05$) bulunurken; kendini yıkıcı mizah tarzı ile pozitif yönde, anlamsız bir ilişki ($r=.00$, $p>.05$) olduğu görülmüştür.

Son aşamada psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata _{β}	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	36.55	2.35		15.54	.00		
Katılımcı Mizah	.16	.05	.19	2.91	.00	.23	.16
Kendini Geliştirici Mizah	.11	.05	.14	2.11	.03	.20	.12
Saldırgan Mizah	-.09	.05	-.10	-1.81	.07	-.11	-.10
Kendini Yıkıcı Mizah	-.06	.05	-.07	-1.23	.21	.00	-.07

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($R=.29$, $R^2=.08$, $p<.01$). Mizah tarzları psikolojik iyi oluş varyansının %8 'ini açıklamaktadır.

Çoklu regresyon katsayısına (β) göre, psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem sırası; katılımcı mizah ($\beta=.19$), kendini geliştirici mizah ($\beta=.14$), kendini yıkıcı mizah ($\beta=.07$) ve saldırgan mizah ($\beta=-.10$) olarak sıralanmaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına bakıldığında katılımcı mizah tarzı ($t=2.91$, $p<.01$), kendini geliştirici mizah tarzı ($t=2.11$, $p<.05$) değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Ayrıca saldırgan mizah tarzı ($t=-1.81$, $p<.05$) değişkeni psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcıdır. Buna karşın kendini yıkıcı mizah tarzı ($t=-1.23$, $p>.05$) değişkeni, psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri doğrultusunda elde edilen bulgular daha önce yapılan çalışmalarla ilişkilendirilerek tartışılmış ve bu bulgular yardımıyla önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmanın ilk alt probleminde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve elde edilen bulgulara göre erkekler ve kızlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alan yazında psikolojik iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından ele alınmasına ilişkin sonuçlar çeşitlilik göstermektedir. Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını (Marks ve Lambert, 1996; Tuzgöl-Dost, 2004; Tütüncü, 2012) gösteren bulgular olmakla birlikte farklılaştığını (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Khumalo, Temane ve Wissing, 2012; Cenkseven, 2004; Sarıcaoğlu, 2011) gösteren bulgulara da rastlanmaktadır. Bu nedenle araştırmalarda tam bir tutarlılıktan söz edilememektedir. Cinsiyete göre farklı sonuçlara ulaşılmasını etkileyen unsur söz konusu araştırmaların lise öğrencileri (Hamurcu, 2011), yetişkinler (Tütüncü, 2012), üniversite öğrencileri (Tuzgöl-Dost, 2004) gibi farklı profillere sahip olmaları olabilir. Yapılan bu araştırmada psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmaması örneklem özelliğinden kaynaklanmış olabilir.

Araştırmanın ikinci alt probleminde psikolojik iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bireylerin kullandıkları olumlu mizah tarzları (katılımcı, kendini geliştirici mizah tarzı) ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu mizah tarzlarına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu yöndeki bulguları, Martin ve diğerleri (2003)'nin olumlu mizah tarzlarının, psikolojik iyilik ile pozitif yönde ilişkili olduğuna dair bulguları ile paraleldir. Araştırma bulguları, benzer şekilde Yerlikaya (2003)'nin katılımcı ve kendini geliştirici mizah ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasından elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarını kullanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması yönündeki bu sonuçlar, bireylerin olumsuz etki oluşturabilecek negatif yaşam olaylarına yönelik bu mizah tarzlarını

kullanmaları ve sonucunda da onlar için olumsuz ve stres yaratan durumlarla daha rahat baş edebilmeleriyle açıklanabilir. Psikolojik iyi oluşla olumsuz mizah tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise saldırgan mizah tarzı ile bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmanın bu yöndeki bulguları, Martin ve diğerleri (2003)'nin saldırgan mizahın, sağlıklı ve iyi olma durumu ile olumsuz, düşmanlık ve saldırganlık ile olumlu ilişkiye sahip olduğuna dair bulgularıyla paralellik göstermektedir. Literatürde saldırgan mizahın iyi oluş üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını gösteren araştırmalarda (İlhan, 2005; Öner, 2012) bulunmaktadır. Saldırgan mizahın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini, bu tarzın olumsuz amaçlarla (başkalarıyla alay etme, onları küçük düşürerek eğlenme veya onların zayıflıklarını hedef alarak mizah üretme) kullanılması bunun sonucunda mizahın doğası gereği kişiyi eğlendirici bir yanı olsa da bu tarza sahip olan bireyleri stres, kaygı ya da üzüntü gibi psikolojik iyi oluşu negatif etkileyen olumsuz durumlar karşısında korumaya yaramaması şeklinde açıklanabilir. Diğer bir olumsuz mizah tarzı olan kendini yıkıcı mizah ile bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçları destekleyen araştırmalar (İlhan, 2005; Çetin, 2009) literatürde mevcuttur. Ayrıca kendini yıkıcı mizah tarzının psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilediğini gösterenlerde (Yerlikaya, 2003; Yerlikaya, 2009) vardır.

Araştırmanın son alt probleminde üniversite öğrencilerinin kullanmış oldukları mizah tarzlarının onların psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamakta olup olmadığı incelenmiştir. Olumlu mizah tarzları olan katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının ve olumsuz mizah tarzı olan saldırgan mizah tarzının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcılar oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca diğer bir olumsuz mizah tarzı olan kendini yıkıcı mizah tarzının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak bireylerin günlük yaşamda, çevresiyle ilişkilerinde mizaha yer vermesinin (katılımcı mizah) ve yaşama karşı mizahi bir bakış açısıyla yaklaşmasının (kendini geliştirici mizah) pozitif yönde; mizahı başkalarıyla alay etmek ya da onlarla dalga geçmek için kullanmasının (saldırgan mizah) psikolojik iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Ancak bireylerin sürekli kendini aşağılayarak mizahı kullanmasının (kendini yıkıcı mizah) psikolojik iyi oluşla ilişkili olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda mizah kullanımının psikolojik iyi oluşa olumlu katkı sağladığı iddia edilirken kastedilenin, olumlu mizah tarzları (katılımcı ve kendini geliştirici mizah) olduğu söylenebilir.

Yapılan bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak şu öneriler verilebilir:

Bu çalışmada cinsiyet değişkeni ele alınmıştır. Daha sonraki çalışmalarda cinsiyet farkı değil, cinsel rollerinin göz önünde bulundurulması farkın cinsiyetten mi cinsel rollerden mi kaynaklandığı konusunda yararlı olabilir. Ayrıca bu araştırma üniversite öğrencileri ile yapılan betimsel bir çalışmadır. Yaş gruplarının benzerliği nedeniyle psikolojik iyi oluş düzeyi sadece cinsiyet değişkeni açısından ele alınabilmektedir. Bu çalışma farklı yaş gruplarından örneklerle yapılarak elde edilen bulguların yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenebilir.

Olumlu ve uyumlu bir başa çıkma yöntemi olan mizah kullanımının birçok farklı değişkenle ilişkisi incelenebilir. Örneğin kültürel örüntülerin bireylerin kullandığı mizah tarzlarını etkileyip etkilemediği araştırılabilir.

Öğrencilere mizah tarzları hakkında bilgi vererek, olumlu mizah tarzlarını (sosyal ve kendini geliştirici) kullanmalarının teşvik edilmesi yararlı olabilir. Öğrencilerin yaşam doyumlarını arttırmak amacıyla, olumlu mizah tarzı kullanmaya yönelik eğitim grupları oluşturmak faydalı olabilir. Ayrıca araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin sağlıklı bir mizah anlayışı ve kişilik gelişimine sahip olabilmelerinde onlara atılacak davranışlar kazandıracak eğitimsel ve uygulamalı çalışmalarda ve bu konu ile ilgili projeler geliştirilmesinde kullanılabilir.

Bu araştırma Ankara ili Gazi Üniversitesi'nin değişik fakültelerinde öğrenim gören öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma Türkiye'nin farklı illerinde bulunan üniversite öğrencilerini kapsayacak şekilde genişletilebilir.

KAYNAKÇA

Akıncı, Ş. (2015). *Resimli Çocuk Kitaplarında Yer Alan Mizahi Unsurların İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- Cenkseven, F. ; Akbaş, T. (2007) *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 27(3), 43-65.
- Çetin, M. (2009). *Çalışanların Mizah Tarzlarının İşe İlişkin Duygusal İyiye Algıları Üzerine Etkisi ve Sosyal İklimin Bu İlişki Üzerindeki Şartlı Değişken Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Diener, E., Wirtz, D., Toy, 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, 143-156.
- Eryılmaz, A. (2009). *Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi*. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(4), 975-989.
- Freud, S. (1998). *Espriler ve Bilinçdışı İle İlişkileri*. (Çev. Emre Kapkın). 3.Basım, İstanbul: Payel Yayınları.
- Güven, S. (2013). *Cerrahi Kliniklerde Çalışan Hemşirelerin Mizah Tarzları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İlhan, T. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Keyes, C. L., M. Shmotkin, D. ; Ryff, C. D. (2002). *Optimizing well being: The empirical encounter of two traditions*, Journal of Personality & Social Psychology, C. 82, (6), s. 1007-1023.
- Khumalo, I. P., Temane, Q. M. & Wissing, M. P. (2012). *Socio-demographic Variables, General Psychological Well-being and the Mental Health Continuum in an African Context*. Social Indicators Research, 105, 419-442.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Marks, N. F. & Lambert, J. D. (1996). *Marital Status Continuity and Change Among Young and Midlife Adults: Longitudinal Effects on Psychological Well-being*. Child and Family Studies, 71, 1-25.
- Martin, R. A. (2001). *Humor, Laughter And Physical Health: Methodological Issues and Research Findings*. Psychological Bulletin, 127(4), 504-519.
- Martin, R. A.; Puhlik-Doris, P. L.; G,Gray, J.; Weir, K. (2003). *Individual Differences of Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire*, Journal of Research in Personality, 37 (1), 48-75.
- Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor*. MA-USA: Elsevier Academic Press.
- Öner, A. (2012). *Yetişkin Bireylerin Anksiyete Bozukluğuna Sahip Olup Olmaması ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- 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.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). *The Structure of Psychological Well-being Revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). *Psychological Well-being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research*. Psychotherapy and Psychosomatics, 65, 14-23.

- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-anlayış Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sayar, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Sözer, T. Ö. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Kimlik Duygusu, Dini Yönelim ve Psikolojik İyi Oluş*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi.
- Telef, B. B. (2011). *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, Selçuk- İzmir.
- Telef, B., Uzman, E., Ergün, E. (2013). *Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Turkish Studies-International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 8/12, sf. 1297-1307, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümekaya, S. (2006). *Öğretim Elemanlarının Mizah Tarzları ve Mizahı Yordayıcı Değişkenler*. Eğitim Araştırmaları, 23, 200-208.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah Tarzları Ölçeği'nin (TheHumorStylesQuestionnaire) Uyarlama Çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Yerlikaya, E. ve İnanç, B. (2003). *Mizah Tarzları Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Özet Kitabı)*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Yılmaz, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemlerini İnternet Kullanımı ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.