



**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI İLE BEŞ  
FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, BAŞA ÇIKMA VE MİZAH  
TARZLARININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SEDA SEZER**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**MERSİN  
AĞUSTOS-2024**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI İLE BEŞ  
FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, BAŞA ÇIKMA VE  
MİZAH TARZLARININ İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SEDA SEZER  
ORCID ID:**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**DANIŞMAN  
DOÇ. DR. BİNAZ BOZKUR  
ORCID ID:**

**MERSİN  
AĞUSTOS-2024**

## ÖZET

### LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI İLE BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, BAŞA ÇIKMA VE MİZAH TARZLARININ İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde sosyal kaygının beş faktör kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri ve mizah tarzlarıyla olan ilişkisini incelemektir. Araştırma betimsel ve nicel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma grubunu, 222 kadın ve 190 erkek olmak üzere toplam 412 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, "Kişisel Bilgi Formu", "Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği", "Beş Faktör Kişilik Envanteri", "Mizah Yaşantıları Ölçeği" ve "Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği" kullanılarak toplanmış ve SPSS-25 paket programı ile PROCESS Macrosu kullanılarak analiz edilmiştir. Korelasyon, hiyerarşik regresyon ve aracılık analizleri kullanılmıştır. Bulgulara göre, sosyal kaygı dışadönüklük ve sorumlulukla negatif; nevrozizmle pozitif ilişkilidir. Sosyal kaygı ile kişiliğin açıklık ve uyumluluk boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Sosyal kaygı, katılımcı, saldırgan ve kendini geliştirici mizah tarzlarıyla negatif, kendini yıkıcı mizahla ise pozitif ilişkiler göstermiştir. Olumsuz ve kaçınan başa çıkma stratejileri sosyal kaygıyla pozitif, aktif başa çıkma ise negatif ilişkilidir. Hiyerarşik regresyon analizine göre, dışadönüklük, nevrozizm, sorumluluk ve uyumluluk sosyal kaygıyı yordarken, açıklık anlamlı bir yordayıcı olmamıştır. Kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejileri sosyal kaygıda önemli bir rol oynarken, aktif başa çıkma yordayıcı değildir. Geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah sosyal kaygıyı anlamlı şekilde yordarken, katılımcı mizah yordayıcı değildir. Kişilik boyutları, başa çıkma stratejileri ve mizah tarzları, sosyal kaygının %45.4'ünü açıklamaktadır. Başa çıkma stratejileri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide, katılımcı ve geliştirici mizahın aktif başa çıkma ve sosyal kaygı ilişkisine aracılık ettiği, yıkıcı mizahın ise kaçınan başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracılık ettiği belirlenmiştir. Bu bulgular, sosyal kaygının kişilik özellikleri, mizah tarzları ve başa çıkma stratejileriyle karmaşık bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Eğitimciler ve danışmanlar, sosyal kaygısı yüksek öğrencilerde olumlu başa çıkma stratejilerini teşvik etmeli ve yıkıcı mizah gibi sosyal kaygıyı artıracı davranışları azaltmaya yönelik çalışmalara odaklanmalıdır.

**Anahtar kelimeler:** Sosyal Kaygı, Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah tarzları, Başa Çıkma, Ergenlik

## **ABSTRACT**

### **EXAMINING SOCIAL ANXIETY, THE BIG FIVE PERSONALITY TRAITS, COPING STRATEGIES, AND HUMOR STYLES AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS**

The aim of this study is to examine the relationship between social anxiety and five factor personality traits, coping strategies, and humor styles in high school students. The research is a descriptive and quantitative research. The study group consists of 412 high school students, 222 female and 190 male. Data were collected using "Personal Information Form", "Social Anxiety Scale for Adolescents", "Five Factor Personality Inventory", "Humor Experiences Scale" and "Coping Scale for Adolescents" and analyzed using SPSS-25 package program and PROCESS Macro. Correlation, hierarchical regression and mediation analyses were used. The findings indicate that social anxiety is negatively correlated with extraversion and conscientiousness and positively correlated with neuroticism. No significant correlation was identified between social anxiety and the openness and agreeableness dimensions of personality. The findings indicated a negative correlation between social anxiety and affiliative, aggressive, and self-enhancing humor styles, while a positive correlation was observed between social anxiety and self-defeating humor. The results indicated a positive correlation between negative and avoidant coping strategies and social anxiety, whereas active coping strategies were negatively correlated. The results of the hierarchical regression analysis indicated that, while extraversion, neuroticism, conscientiousness and agreeableness were significant predictors of social anxiety, openness was not a significant predictor. While avoidant and negative coping strategies were found to play an important role in social anxiety, active coping was not identified as a significant predictor. While enhancing, aggressive and self-defeating humour were found to significantly predict social anxiety, affiliative humour was not identified as a predictor. The results demonstrated that personality dimensions, coping strategies and humour styles collectively explained 45.4% of social anxiety. According to the mediation analyses, it was determined that affiliative and enhancing humor mediated the relationship between active coping and social anxiety, while destructive humor had a mediating role in the relationship between avoidant coping and social anxiety. The results demonstrate that social anxiety is associated with a multifaceted interplay between personality traits, humor styles, and coping strategies. It would be beneficial for educators and counsellors to encourage the utilisation of constructive coping strategies amongst students who exhibit high levels of social anxiety. Additionally, it would be advantageous to direct attention towards the minimisation of behaviours that may exacerbate social anxiety, such as the use of self-defeating humour.

**Keywords:** Social Anxiety, Big Five Personality Traits, Humor Styles, Coping, Puberty

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecim boyunca hiçbir zaman desteğini esirgemeyen, ihtiyacım olan her an yanımda olan, yol gösteren, paniklediğim anda konuşmasıyla sakinleştiğim, tez danışmanım olduğu için kendimi çok şanslı hissettiğim, Sayın Doç. Dr. Binaz BOZKUR'a teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimimin ilk yılında danışmanlığımı yapan, her zaman beni motive eden, her zorlukta yanımda olan, bana inanan Sayın Prof. Dr. Hakan Mehmet GÜNDOĞDU'ya teşekkür ediyorum.

Yüksek Lisans'a adım atmamda elimden tutan, bana ablalık yapan Dr. Özlem ERYILMAZ'a teşekkür ediyorum, iyi ki seni tanıdım. Bilgisiyle, tecrübesiyle desteğini veren Dr. Ali KESKİN'e teşekkür ediyorum.

Tüm hayatım boyunca ailemin desteğini hissetmiş biri olarak anneme, babama, kardeşime en çok da bu süreçte bana fazlasıyla destek olan, elinden geleni yapan abim Serkan SEZER'e teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız. Sizi çok seviyorum.

Manevi desteklerine sonuna kadar hissettiğim yakın arkadaşlarıma, anketleri en sağlıklı şekilde uygulamamda bana yardım eden öğretmen arkadaşlarıma en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

## İÇİNDEKİLER

|                                                                |      |
|----------------------------------------------------------------|------|
| ONAY .....                                                     | i    |
| ÖZET .....                                                     | ii   |
| ABSTRACT .....                                                 | iii  |
| TEŞEKKÜR.....                                                  | iv   |
| İÇİNDEKİLER.....                                               | v    |
| TABLolar DİZİNİ .....                                          | vii  |
| ŞEKİLLER DİZİNİ .....                                          | viii |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....                           | ix   |
| BÖLÜM 1 GİRİŞ .....                                            | 1    |
| 1.1. Problem Durumu .....                                      | 1    |
| 1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....                         | 3    |
| 1.3. Araştırma Problemi .....                                  | 3    |
| 1.4. Sayıtlar .....                                            | 4    |
| 1.5. Sınırlılıklar .....                                       | 5    |
| 1.6. Tanımlar .....                                            | 5    |
| BÖLÜM 2 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR..... | 6    |
| 2.1. Kaygı.....                                                | 6    |
| 2.1.1. Sosyal Kaygı .....                                      | 7    |
| 2.1.2. Sosyal Kaygının Belirtileri.....                        | 8    |
| 2.1.3. Sosyal Kaygının Neden Olduğu Sonuçlar.....              | 8    |
| 2.1.4. Sosyal Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar: .....     | 9    |
| 2.2. Kişiliğin Tanımı .....                                    | 12   |
| 2.2.1. Kişiliği Etkileyen Faktörler .....                      | 13   |
| 2.2.2. Kişilik kuramları .....                                 | 14   |
| 2.2.3. Beş Faktör Kişilik Kuramı Tarihçesi .....               | 17   |
| 2.2.4. Beş Faktör Kişilik Özelliği.....                        | 17   |
| 2.3. Mizah ve Gülmenin Tarihi .....                            | 19   |
| 2.3.1. Mizah.....                                              | 20   |
| 2.3.2. Mizahın İşlevleri .....                                 | 21   |
| 2.3.3. Mizah Duygusu .....                                     | 22   |
| 2.3.4. Mizah Kuramları .....                                   | 23   |
| 2.3.5. Gülme.....                                              | 24   |
| 2.3.6. Mizah Tarzları .....                                    | 25   |
| 2.3.7. Mizah Tarzları ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....    | 27   |
| 2.4. Başa Çıkmanın Kuramsal Temeli .....                       | 30   |
| 2.4.1. Başa Çıkma .....                                        | 31   |
| 2.4.2. Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....         | 32   |
| BÖLÜM 3 YÖNTEM .....                                           | 36   |
| 3.1. Araştırmanın Yöntemi.....                                 | 37   |
| 3.2. Araştırma Grubu.....                                      | 36   |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....                                | 37   |
| 3.3.1. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKO).....           | 37   |
| 3.3.2. Beş Faktör Kişilik Envanteri –BFI.....                  | 38   |
| 3.3.3. Mizah Tarzları Ölçeği .....                             | 39   |
| 3.3.4. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ) .....            | 40   |
| 3.3.5. Kişisel Bilgi Formu .....                               | 40   |
| 3.4. Veri Toplama Süreci .....                                 | 41   |

|                                                                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.5. Verilerin Analizi.....                                                                                                                                                               | 41 |
| BÖLÜM 4 BULGULAR.....                                                                                                                                                                     | 43 |
| 4.1. Korelasyon Analizi.....                                                                                                                                                              | 43 |
| 4.2. Hiyerarşik Regresyon Analizi .....                                                                                                                                                   | 44 |
| 4.3. Aracılık Analizleri.....                                                                                                                                                             | 46 |
| 4.3.1. Aktif Başa Çıkma İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Mizah Tarzlarının Aracılık Rollerinin İncelenmesi İçin Yapılan Analizden Elde Edilen Bulgular Şekil 1’de Sunulmuştur. ....   | 46 |
| 4.3.2. Kaçınan Başa Çıkma İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Mizah Tarzlarının Aracılık Rollerinin İncelenmesi İçin Yapılan Analizden Elde Edilen Bulgular Şekil 2’de Sunulmuştur. .... | 48 |
| 4.3.3. Olumsuz başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide mizah tarzlarının aracılık rollerinin incelenmesi için yapılan analizden elde edilen bulgular Şekil 3’de sunulmuştur. ...  | 50 |
| BÖLÜM 5 TARTIŞMA .....                                                                                                                                                                    | 53 |
| 5.1. Kişilik Boyutları ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler ve Kişilik Boyutlarının Sosyal Kaygıyı Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu.....                                 | 53 |
| 5.2. Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler ve Başa Çıkma Stratejisinin Sosyal Kaygıyı Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu .....                          | 55 |
| 5.3. Mizah Tarzları ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler ve Mizah Tarzlarının Sosyal Kaygıyı Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu.....                                       | 56 |
| 5.4. Başa Çıkma Stratejileri ile Sosyal Kaygı Arasında Mizah Tarzlarının Aracı Rollerile İlgili Bulguların Tartışma ve Yorumu.....                                                        | 58 |
| BÖLÜM 6 SONUÇ VE ÖNERİLER.....                                                                                                                                                            | 60 |
| 6.1. Sonuçlar.....                                                                                                                                                                        | 60 |
| 6.2. Öneriler.....                                                                                                                                                                        | 63 |
| KAYNAKÇA .....                                                                                                                                                                            | 64 |
| EKLER .....                                                                                                                                                                               | 76 |
| EK-1 ETİK BEYANI.....                                                                                                                                                                     | 76 |
| EK-2 ORJİNALLİK RAPORU .....                                                                                                                                                              | 77 |
| EK-3 ÖZGEÇMİŞ .....                                                                                                                                                                       | 78 |
| EK-4 KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....                                                                                                                                                            | 79 |
| EK-5 ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER .....                                                                                                                               | 80 |
| EK-6 BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ENVANTERİ (BFI) ÖRNEK MADDELER.....                                                                                                                               | 81 |
| EK-7 MİZAH YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER.....                                                                                                                                         | 82 |
| EK-8 ERGENLER İÇİN BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER .....                                                                                                                                 | 83 |
| EK-9 ETİK KURUL ONAYI .....                                                                                                                                                               | 84 |

## TABLÖLER DİZİNİ

|                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1 Çalışma grubuna ilişkin demografik veriler.....                                                                                  | 37 |
| Tablo 2 Araştırmada ele alınan sürekli değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma ve Pearson korelasyonları .....                     | 43 |
| Tablo 3 Ergenlerde sosyal kaygının yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon sonuçları ( n=412).....                               | 45 |
| Tablo 4 Aktif başa çıkmanın mizah tarzları aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin karşılaştırılması .....  | 47 |
| Tablo 5 Kaçınan başa çıkmanın mizah tarzları aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin karşılaştırılması..... | 49 |
| Tablo 6 Olumsuz başa çıkmanın mizah tarzları aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin karşılaştırılması..... | 51 |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                                                                                                                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1 Beş faktör kişilik özelliği (Yeşilyaprak, 2015) .....                                                                                                                                                                | 17 |
| Şekil 2 Ergenlerde aktif başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide mizah tarzlarının paralel aracılığına ilişkin model ve standardize edilmemiş beta değerleri (* $p < .05$ , ** $p < .01$ , *** $p < .001$ ). .....   | 46 |
| Şekil 3 Ergenlerde kaçınan başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide mizah tarzlarının paralel aracılığına ilişkin model ve standardize edilmemiş beta değerleri (* $p < .05$ , ** $p < .01$ , *** $p < .001$ ). ..... | 48 |
| Şekil 4 Ergenlerde olumsuz başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide mizah tarzlarının paralel aracılığına ilişkin model ve standardize edilmemiş beta değerleri (* $p < .05$ , ** $p < .01$ , *** $p < .001$ ). ..... | 50 |



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

**ABÇ:** Aktif Başa Çıkma

**KBÇ:** Kaçınan Başa Çıkma

**OBC:** Olumsuz Başa Çıkma

**KM:** Katılımcı Mizah

**GM:** Geliştirici Mizah

**SM:** Saldırgan Mizah

**YM:** Yıkıcı Mizah

**ESKÖ:** Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği

**ESK:** Ergenlerde Sosyal Kaygı

**APA:** Amerikan Psikiyatri Birliği

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

Bu çalışmanın ilgili bölümünde, problem durumu detaylandırılarak, araştırmanın amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve çalışmada ele alınan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

#### 1.1. Problem Durumu

Lise eğitim kademesinde öğrenim gören bireyler ergenlik döneminin içerisinde yer almakta ve çocukluk döneminden, gençliğe geçiş yapmaktadırlar. Lise düzeyindeki öğrencilerin yaşamda karşılaştıkları problemler, kişiler arası ilişkiler, aile beklentileri, sınavlar vb. gibi durumlar önceki senelere kıyasla daha önemli bir noktada yer alır (Şener, 2018). Bu dönemdeki öğrencilerde sosyal beğenirlik ihtiyacı, bireylerin sosyal kaygı yaşama riskini arttırabilir. Çünkü bu ihtiyaç olumsuz değerlendirilmelerden kaçınma arzusu ile yakından bağlantılıdır. Öğrenciler gerek bireysel gerekse çevresel olsun bu dönemlerde sosyal kaygı yaşayabilmektedir.

Sosyal kaygı bireyin, tanımadığı insanlar arasında bulunurken, diğer bireylerce değerlendirilebileceği, onların kendisini incelemesinden korkmasıdır. Sosyal kaygısı olan bireyler rezil olacağı bir davranış sergilemekten ve sonunda utanç duymaktan korku duyarlar. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin davranışlarına örnek verilecek olursa: başkalarının yanında yazı yazarken elinin titremesi, insanlar önünde konuşamama, ortak tuvaletleri kullanamama, diğerlerinin yanında yemek yemede zorluk çekme vb. gibi durumlar söylenebilir (Erkan, 2002). Sosyal kaygının ergenlerin hayatında yaratabileceği potansiyel zorluklar düşünüldüğünde hem sosyal kaygının gelişiminde hem de sosyal kaygıyla baş etmede hangi faktörlerin rol oynayabileceği önem kazanmaktadır.

Sosyal kaygı ile ilişkili olabileceği düşünülen kavramlardan biri kişilik özellikleridir. Kişilik özellikleri, bireyin sosyal durumları nasıl algıladığını ve bu durumlara nasıl tepki verdiğini belirlemede önemli bir rol oynar. Bu nedenle, sosyal kaygı ile kişilik özellikleri arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu ilişki, bireyin sosyal ortamlarda nasıl davrandığını ve bu durumlar karşısında ne kadar kaygı hissettiğini anlamada kritik bir faktördür. Bu ilişkiyi anlamak için Beş Faktör Kişilik Modeli'ndeki özellikleri ve bunların sosyal kaygıyla nasıl etkileşime girdiğini inceleyebiliriz.

Beş faktör kişilik modelinin alt boyutları; dışadönüklük, uyumluluk, açıklık, nevrotiklik ve sorumluluk olarak belirlenmiştir. Bu boyutlarının özellikleri Türkiye’de kullanılan sıfatlara göre şu şekilde tanımlanmaktadır: (Somer ve Goldberg, 1999).

- 1) Dışadönüklük (Extraversion): Heyecan arayan, enerjik, cana yakın, neşeli ve baskın bireylerdir.
- 2) Nevrotiklik (Emotional Stability): Özgüvenli, sabırlı, rahat, strese karşı hoşgörülü, eleştiriye açık bireylerdir.
- 3) Uyumluluk (Agreeableness): Anlayışlı, iş birliğine inanan, samimi, alçak gönüllü bireylerdir.
- 4) Açıklık (Openness): Diğer insanların görüşlerine önem değer veren, yaratıcı, analitik düşünen bireylerdir.
- 5) Sorumluluk (Conscientiousness): Azimli, düzenli, başarmayı seven, titiz, hırslı, dakik bireylerdir.

Daha önce yapılan çalışmalarda sosyal kaygı ile dışadönüklük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, nevrotiklik ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Levinson vd., 2014). Başka bir meta-analiz çalışmasında ise sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklığın sosyal kaygı ile ilişkisinin daha az araştırma konusu olduğu belirtilmiştir (Kotov vd., 2010).

Sosyal kaygı ile ilişkili olabileceği varsayılan kavramlardan bir diğeri ise mizahtır. Mizah, komik veya eğlendirici bir hareket ya da ifade olarak, kişinin hoşça vakit geçirmesine katkıda bulunan ve gülmeyi sağlayan her türlü unsur olarak tanımlanır (Adams, 2002).

Literatüre bakıldığında mizah duygusunun bireyin psikolojik sağlığına olumlu katkıları olduğunu ve gelişmiş mizah duygusu olan bireylerin yaşamdaki gerilimler ve olumsuzluklar ile diğer bireylere nazaran daha sağlıklı baş ettiği görülmektedir (Yerlikaya, 2009). Ayrıca mizah duygusunun kaygıyı, depresyonu, stresi azaltıcı bir etkisi olduğuna dair çalışmalarda yer almaktadır. Mizah kişiler arası gerilimi ve çatışmaları azaltmakta iletişimi kolaylaştırmakta ve stresle başa çıkmada reaktif ve proaktif olarak rol oynamaktadır (Yerlikaya, 2009).

Sosyal kaygılı ilişki olabileceği düşünülen diğer bir kavram ise başa çıkmadır. Yaşanan problemlerle baş etme becerisi, insan yaşamının ilk yıllarından itibaren üzerinde özenle durulması gereken konulardan biridir. Çünkü birey ömür boyu kullandığı baş etme becerisinin etkilerini yaşamaktadır (Eroğlu, 2001). Bireyin ergenlik döneminde kimlik gelişimini tamamlaması, stres kaynaklarını tanıması, ruhsal hastalıklardan korunabilmesi için sağlıklı baş etme becerilerine sahip olması gerekmektedir (Eryılmaz 2009). Keskin ve Orgun (2007), bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi düzeylerini ve başa çıkma stratejilerini

değerlendirmişlerdir. Çalışmanın sonuçları, gençlerde kaygının ciddi ve olumsuz etkilerini hafifletmek için kullanılan başa çıkma stratejilerinin önemini vurgulamaktadır. Öneri olarak, ergenlerde kaygı ile başa çıkma stratejileri üzerine eğitim verilmesinin yararlı olabileceği belirtilmiştir. Bu bağlamda, sosyal kaygı ile başa çıkmanın, dikkate alınması gereken bir değişken olduğu düşünülmektedir.

Sosyal kaygıda rol oynayan etmenler incelendiğinde, bu konuda tek bir görüşte uzlaşamadığı gözlemlenmektedir. Bu araştırmada sosyal kaygıyı daha iyi açıklayabilmek amacıyla mizah tarzları, beş faktör kişilik özellikleri ve başa çıkma stratejileri birlikte ele alınacaktır. Kişilik özellikleri, mizah tarzları ve başa çıkma stratejilerinin sosyal kaygı ile olan ilişkisini incelemek sosyal kaygıda rol oynayan mekanizmaların anlaşılmasına önemli bir katkı sağlayacaktır. Araştırmanın sonucunda, lise düzeyindeki öğrencilerin sosyal kaygılarının anlaşılmasında mizah tarzları, kişilik özellikleri ve başa çıkma stratejilerinin rollerinin anlaşılmasına ilişkin bilimsel bilgilere ulaşılması hedeflenmektedir. Elde edilen bu veriler sayesinde, sosyal kaygı yaşayan öğrencilerin tespit edilmesi ve rehberlik hizmetleri ile eğitimcilerin bu konuda gerekli önlemleri alarak öğrencilere destek olmaları sağlanabileceği düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin sosyal kaygılarıyla ilişkili olabilecek mekanizmaların ortaya konulmasıdır. Bu çerçevede kişilik özellikleri, mizah tarzları ve başa çıkma stratejilerinin sosyal kaygıyla nasıl bir etkileşime sahip olduklarının ortaya konması amaçlanmıştır.

Sosyal kaygı ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam kalitesini ve sosyal ilişkilerindeki doyumunu negatif etkileyebilecek bir unsurdur. Lise dönemi özellikle bu açıdan kritik bir dönemdir. Bu dönemde sosyal ilişkiler onlar için çok kritik noktadadır. Sosyal kaygı ise bu sosyal ilişkileri sekteye uğratmakta ve zorlaştırmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin sosyal kaygısında rol oynayabilecek mekanizmaların ortaya konulması önem taşımaktadır.

## **1.3. Araştırma Problemi**

Bu araştırmanın genel amacı doğrultusunda lise öğrencilerinde sosyal kaygıyla ilişkili olabilecek mekanizmaların belirlenmesi bu araştırmanın ana problemini oluşturmaktadır. Bu çerçevede aşağıdaki alt problemler test edilmiştir.

### **Alt Problemler**

1. Lise öğrencilerinin sosyal kaygısı ile

- a. Dışadönüklüklük
- b. Sorumluluk
- c. Nevrotiklik
- d. Açıklık
- e. Uyumluluk arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Lise öğrencilerinin sosyal kaygısı ile

- a. Olumsuz Başa Çıkma
- b. Kaçınan Başa Çıkma
- c. Aktif Başa Çıkma arasında bir ilişki var mıdır?

3. Lise öğrencilerinin sosyal kaygıları ile

- a. Katılımcı Mizah
- b. Geliştirici Mizah
- c. Saldırgan Mizah
- d. Kendini Yıkıcı Mizah arasında bir ilişki var mıdır?

4. Lise öğrencilerinin sosyal kaygıları ile

- a. Kişilik Özellikleri (Dışadönüklük, sorumluluk, nevrotiklik, açıklık, uyumluluk)
- b. Başa Çıkma (Olumsuz başa çıkma, kaçınan başa çıkma, aktif başa çıkma)
- c. Mizah Tarzları ( Katılımcı Mizah, geliştirici mizah, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah) tarafından yordanmakta mıdır?

5. Lise öğrencilerinin

- a. Aktif Başa Çıkma
- b. Kaçınan Başa Çıkma
- c. Olumsuz Başa Çıkma

stratejileri ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkiye mizah tarzları (katılımcı, geliştirici, yıkıcı ve saldırgan mizah) aracılık etmektedir.

#### 1.4. Sayıtlar

Bu araştırma aşağıdaki sayıtlar üzerine temellendirilmiştir:

- Araştırmaya katılan öğrencilerin Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Envanteri –BFI, Mizah Yaşantıları Ölçeği ve Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ) maddelerini gerçek durumlarını yansıtacak şekilde, içten olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

• Araştırmada, örneklemin evrenin tüm özelliklerini yansıttığı ve evreni yeterli derecede temsil ettiği kabul edilmiştir.

### 1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma Akdeniz bölgesinde bir ilde lise düzeyinde öğrenim görmekte olan bireyler ile sınırlıdır.

Araştırma; kullanılan veri toplama araçlarının ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

### 1.6. Tanımlar

**Sosyal Kaygı:** Sosyal kaygı, kişinin sosyal ortamlarda rahatsızlık, sıkıntı hissetmesi ve olumsuz değerlendirilme korkusu gibi belirtilerle ortaya çıkan bir psikolojik rahatsızlık olarak tanımlanır (Demir vd., 2000).

**Kişilik:** Kişilik, bireyi diğer bireylerden ayıran, doğuştan getirdiği ve yaşantı sonucu kazandığı, özelliklerin bütünüdür (Doğan, 2013).

**Mizah:** Mizah, kişinin hoşça vakit geçirmesine katkıda bulunan, komik veya eğlenceli hareketler, ifadeler ya da durumlar olarak tanımlanır (Yardımcı, 2010).

**Başa Çıkma:** Başa çıkma stratejileri Folkman ve Lazarus (1986) tarafından bireyin yaşadığı sorunun etkisini azaltmak veya sorunu çözmek amacıyla kullandığı davranışsal ve bilişsel yöntemler olarak tanımlanmıştır.

## BÖLÜM 2

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan “Sosyal Kaygı”, “Beş Faktör Kişilik Özellikleri”, “Mizah Tarzları” ve “Başa Çıkma” hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1. Kaygı

APA'ya (American Psychological Association) göre kaygı, bireyin yaklaşan tehlikeyi, felaketi veya talihsizliği öngördüğü endişe ve gerginlik duygusuyla birlikte görülen somatik belirtilerle karakterize edilen bir durumdur. Bu durumda vücut, algılanan tehditle başa çıkmak için harekete geçer. Kaslar gerilir, nefes alma hızlanır ve kalp daha hızlı atar. Kaygı, kavramsal ve fizyolojik olarak korkudan farklıdır, ancak bu iki terim sıklıkla birbirinin yerine kullanılır. Kaygı, genel bir tehdide odaklanan, geleceğe yönelik ve uzun süreli bir tepki olarak kabul edilirken, korku, belirli ve tanımlanabilir bir tehdide karşı uygun, anlık ve kısa süreli bir tepkidir (American Psychological Association, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre kaygı, aşırı korku ve endişe ile karakterize edilen, bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilecek düzeyde sıkıntı ve işlevsellik bozukluğuna yol açan bir duygusal durumdur. Kaygı, çeşitli anksiyete bozuklukları kapsamında değerlendirilir ve bu bozukluklar, bireyin belirli durumlar, kişiler veya olaylarla ilgili olarak sürekli ve aşırı endişe hissetmesine neden olabilir (Dünya Sağlık Örgütü, 2022).

Psikanalitik yaklaşımda önemli bir kavram olan kaygı, bireyleri harekete geçme, iş yapma ve etkinlikte bulunma konusunda motive eden bir gerilim durumudur. Bu kaygı, id, ego ve süperegö arasındaki psişik enerjinin kontrolü amacıyla yaşanan çatışmalardan doğar. Kaygının temel işlevi, bireyi olası tehlikelere karşı korumaktır. Üç tür kaygı vardır: Gerçeklik kaygısı, Nörotik kaygı, Ahlaki kaygı. Gerçeklik kaygısı; dış dünyadan gelebilecek tehditlere karşı hissedilen korkudur ve bu kaygının şiddeti, karşı karşıya kalınan tehdidin büyüklüğüyle doğru orantılıdır. Nevrotik kaygı ise bireyler kendi içlerinde ‘güç dengesi’ barındırırlar. Bu güç dengesine gelen tehditte nevrotik kaygı harekete geçmektedir. Kaygının azalması için önlemler almadıkça sürekli egoya uyarı gönderilmektedir. Kısacası davranışlarından dolayı cezalandırılmaktan korkmaktır. Bireyin kendi vicdanına karşı duyduğu korkuya da ahlaki kaygı denilmektedir. Bireyler kendi ahlaki kurallarına aykırı davrandıklarında suçluluk hissedirler. Ego kaygıyı uygun bir şekilde kontrol altına alamadığında ego savunma mekanizmaları devreye girmektedir (Corey, 2015).

Kaygı Sullivan'ın kişiler arası ilişkiler kuramında da büyük bir öneme sahiptir. Sullivan'ın kaygı ile bahsettiği şey kişisel değersizlik, suçluluk, utanç, endişeli olma, korku gibi duygulardır. Kaygı yoğun bir şekilde yaşandığında korku, nefret gibi duygulara benzemektedir. Kaygı çevreden gelen olumsuz uyarıcılardan kaynaklanabilmektedir ancak ana kaynağı çocuğun annesi ile olan iletişimidir. Sullivan kaygının anneden çocuğa empati yoluyla geçtiğini söylemektedir. Kaygı ister çocuklarda olsun, ister yetişkinlerde her durumda etkisi bireyi rahatsız etmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Kaygının birçok çeşiti bulunmaktadır. Bunlardan birisi de sosyal kaygıdır. Kaygı bireyler üzerinde negatif etkiler bırakmakla birlikte diğer insanlarla iletişim kurmada normal olmayan zorluklar çıkarabilmektedir. Bunun sonucunda da sosyal kaygı ortaya çıkmaktadır (Aktan, 2018).

### **2.1.1. Sosyal Kaygı**

Sosyal Kaygı DSM-III ve DSM-IV' de sosyal fobi ile eş anlamlı olarak kullanılmıştır. Sosyal kaygılı bireyler toplum içerisinde konuşurken, otururken, bir eylemde bulunurken el titremesi, kızarma, terleme yaşarlar. Kendisini yanlış bir şey yaparak küçük düşürmekten korkarlar. Bundan dolayı birey, topluluk içine girmekten kaçınmaktadır. Topluluk içine girmek zorunda kaldıklarında da kaygının öznel ve nesnel belirtilerini yaşarlar ve bu durum bireyi rahatsız eder. Birey bu belirtilerin diğer insanlar tarafından da fark edileceğini düşünür ve topluluğa girmemek için bahaneler uydurur. Türkiye'de de bu durum yaşanmaktadır. Topluluğa girdiğinde yaşadığı kaygıdan dolayı fizyolojik belirti gösteren bireylerin hekime başvurmaları da sık karşılaşılan bir durumdur. Ayrıca Türkiye'deki Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre bu durumun kadınlarda daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir (Öztürk, 2004). Bu durum hakkında literatüre baktığımızda farklı bulgularında olduğu görülmektedir. Örneğin Erkan ve arkadaşları yaptıkları çalışmada sosyal kaygının cinsiyete göre bir fark yaratmadığını bulmuşlardır (Erkan vd., 2002).

Ek olarak yapılan bir çalışmada sosyal fobinin yaşam kalitesi ile ters orantılı olduğu ve sosyal fobisi olan bireylerin olmayan bireylere göre düşük not alma, sınavlarda başarı sağlayamama oranının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada sosyal kaygıyı tedavi etmenin ve sistematik çabalar uygulamanın kaygıyı önlemede etkili olacağından bahsedilmiştir (Stein ve Kean, 2000).

Yapılan bir diğer çalışmada ise sosyal kaygı bilişsel olarak açıklanmıştır. Sosyal kaygısı olan bireylerin değerlendirilme korkuları da bu bilişsel kısma girmektedir. Bireylerin bu kaygıyı yaşadığı durumlarda algıları işlevsiz hale gelmektedir (Knaap ve Beck, 2008).

Ayrıca sosyal kaygının eğitim ve sosyal yaşamdan kaynaklanan sorunlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Aderka vd., 2012).

Kişiler arası ilişkilerde duygularının farkında olan duygu düzenleme stratejisine sahip bireylerin stresli durumlar karşısında daha az sosyal kaygı yaşadıkları gözlemlenmiştir (Uslu, 2017). Ayrıca sosyal kaygı yaşayan bireylerin problem çözme ve sosyal ortama girme konusunda sosyal desteğin önemli bir kıstas olduğu vurgulanmıştır (Baltacı, 2010). Öztürk'e göre (2014) sosyal kaygı üzerinde aileden algılanan sosyal desteğin de etkisi vardır.

### **2.1.2. Sosyal Kaygının Belirtileri**

Aşağıda yer alan bilgiler, DSM-5'te sosyal kaygının tanı ölçütleri sıralamasıdır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Birey toplumsal durumlarda diğer insanlar tarafından değerlendirileceğinden korku ve kaygı duyar. Bu durumlara örnek olarak: Toplumsal etkileşimler (tanımadığı insanlarla karşılaşma), diğer insanların önünde bir eylemi gerçekleştirme (konuşma), gözlenme (bir şeyler içerken) verilebilir.

1. Birey kendisinin küçük düşeceğinden korkar ve bunun sonucu diğerleri tarafından dışlanacağını ya da bir başka insanın kırılacağını düşünür.
2. Birey için toplumsal durumlar çoğu zaman kaygı ve korkuya neden olur. Bu durum çocuklarda kendisini tepinme, ağlama, sıkıca sarılma, kaygı, konuşamama şeklinde gösterir.
3. Bu bireyler kaygı yaratan durumlardan kaçınır ya da buna katlanır.
4. Bireyin hissettiği korku, kaygı toplumsal-kültürel olarak bakıldığında orantısızlık göstermektedir.
5. Bu durum altı ay ya da daha fazla sürede meydana gelmektedir.
6. Korku, kaygı, kaçınmacı davranışlar bireyin işlevselliğini düşürür.
7. Yaşanan bu durum bir başka sağlık probleminin belirtilerine bağlanamaz.
8. Bireyin bir başka sağlık sorunu varsa (örneğin: yanık, şişmanlık vb.) yaşanan korku, kaygı sağlık problemiyle ilişkisizdir ya da aşırıdır.

Birçok biyolojik ve psikolojik nedeni olan sosyal kaygı toplum içerisinde geç fark edilmektedir. Bu konuyla ilgili çalışmalar olsa da yeteri düzeyde değildir (Türkçapar, 1999).

### **2.1.3. Sosyal Kaygının Neden Olduğu Sonuçlar**

Sosyal kaygının neden olduğu sonuçlar, bireyin hem psikolojik hem de sosyal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde

düşürebilir ve uzun vadede daha büyük sorunlara yol açabilir. Örneğin, sosyal kaygı bireyin işlevselliğini kısıtlayarak mesleki ve akademik başarılarını engelleyebilir. Ayrıca, bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkilerini zayıflatabilir ve yalnızlaşmaya yol açabilir. Bununla birlikte, sosyal kaygı, bireyin kendine olan güvenini ve özsaygısını da olumsuz etkileyebilir, bu da bireyin genel ruh sağlığını daha da kötüleştirebilir. Aşağıda sosyal kaygının neden olduğu sonuçlara yer verilmiştir.

- Akademik başarı seviyesinin düşük düzeyde olması
- Meslek hayatını başarılı devam ettirememe ya da çalışma hayatının olmaması
- Sahip olduğu kapasitenin altında bir işte çalışma, kariyer planının olmaması
- Toplumla etkileşime geçmekten korkma ve kendisini kısıtlama
- Romantik ilişki kuramama
- Arkadaşlık kurmada zorlanma ya da bu arkadaşlığı sürdürmeme
- Farklı problemlere yönelik tıbbi incelemeler ve tedavi arayışında bulunma
- Kaygıyı hafifletmek amacıyla alkol ve ilaç kullanma
- Maliyette artışlar
- Depresyon
- Agorafobi
- İntihar düşünceleri ve intihar girişimleri sosyal kaygının sonuçları arasında yer alır (Yıldırım vd., 2011).

Sosyal kaygının uzun süre devam etmesi, kişinin sosyal hayatını ve eğitimdeki ilerlemesini olumsuz yönde etkileyerek, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde işlev kayıplarının artmasına yol açmaktadır (İzgiç vd., 2000). Sosyal kaygıdan muzdarip bireyler, sosyalleşme sürecinde zorluklarla karşılaşmakta ve bu zorlukların üstesinden gelme konusunda kendilerini yetersiz hissetmektedirler (Hardin, 2002).

#### **2.1.4. Sosyal Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar:**

Sosyal kaygı, psikoloji literatüründe önemli bir araştırma konusu olarak geniş çapta ele alınmış ve bu alanda yapılan çalışmalar, oldukça farklı popülasyonları hedeflemiştir. Aşağıda bireylerin sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygı düzeylerini, bu kaygının nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya yönelik yapılan bazı araştırmalardan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Bal ve Öner (2014) ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ile başa çıkma da psikolojik eğitim programının etkili olup olmadığını araştırmıştır. Çalışma deney ve kontrol gruplu model olarak desenlenmiştir. Örneklem 6. ve 7. sınıflarda okuyan 100 öğrenci olarak alınmıştır. Sonuç

olarak, uygulanan psiko eğitim programının sosyal kaygı ile başa çıkmada, deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azalttığı görülmüştür.

Yapılan bir araştırmada ilkokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri incelenmiştir. Çalışmaya 40 erkek, 40 kız öğrenci katılmakta olup, kız ve erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri eşit düzeyde bulunmuştur (Tosun vd., 2018). Bir diğer araştırma ise üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olup, sosyal bağlılık ve benlik saygısının sosyal kaygılarını yordadığı, sosyal kaygılarının ise ilişkisel saldırganlığı yordadığı bulunmuştur. Sosyal bağlılık duygusu güçlendikçe ve benlik saygısı arttıkça, sosyal kaygı düzeyinin azalmakta olduğu, sosyal kaygı düzeyi düşük olması durumunda da ilişkisel saldırganlığında azaldığı görülmüştür (Kurtıılmaz vd., 2017). Başka bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki, aile ile ilgili değişkenler dikkate alınarak incelenmiştir. Sonuçlar, öğrencilerin algıladıkları anne ilişkisine bağlı olarak sosyal kaygının alt boyutları olan sosyal kaçınma ve bireysel değersizlik duygusu arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Baba ilişkisi incelendiğinde ise, sosyal kaygının tüm alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalar tespit edilmiştir. Bununla birlikte, algıladıkları kardeş ilişkisine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Karabacak-Çelik vd., 2015).

Kiper (2016) yaptığı araştırmada sosyal kaygı ve psikolojik ihtiyaçların mükemmeliyetçiliği tetiklemekte olduğunu bulmuştur. Bir diğer araştırmada üniversite öğrencilerinde bulunan sosyal kaygı düzeyinin, depresyon, kaygı, sosyo-kültürel ve demografik özelliklerle ilişkisi belirlenmiştir. Öğrencilerin anksiyete ve depresyon puanları ile sosyal kaygının alt boyutlarından olan eleştirilme kaygısı, sosyal kaçınma ve bireysel değersizlik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ünal vd., 2018).

Ergenlerin problemli internet kullanımında sosyal kaygının ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların rolüne bakıldığı bu araştırmada ise değişkenlerin pozitif yönde ilişkili olup problemli internet kullanımını yordadığı bulunmuştur. Ek olarak cinsiyete göre sosyal kaygı düzeyinde herhangi bir farklılık görülmemiştir (Şahan ve Çapan, 2017).

Yapılan diğer bir araştırmada ise ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiş ve sınıf düzeyi arttıkça sosyal kaygının azaldığı, kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca anne ve babası ayrı yaşayan, aile geliri düşük olan ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin ergenlerin daha yüksek sosyal kaygıya sahip olduğu bulunmuştur. Kaçınan bağlanma ve güvenli bağlanma sosyal kaygıyı azaltırken kaygılı bağlanmanın sosyal kaygı düzeyini arttırdığı gözlemlenmiştir (Onur, 2023).

Chen ve diğerleri (2023) çalışmasında, genç ergenlerde yalnızlık ve sosyal anksiyetenin birlikte görülme durumunu (komorbidite) ve akran ilişkilerinin (karşılıklı arkadaş sayısı,

arkadaşlık kalitesi ve zorbalık mağduriyeti) bu durum üzerindeki rolünü incelemişler ve çalışma, Çinli ergenlerden oluşan geniş bir örnekleme ( $N = 2601$ ) ağ analizi kullanarak gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak yalnızlık ve sosyal anksiyetenin birlikte görülmesinde kilit köprü semptomlar olarak "alay edilme hissi", "reddedilme korkusu", "başkalarından bir şeyler istemekte zorlanma" ve "okulda dışlanmış hissetme" belirlenmiştir. Zorbalık mağduriyetinin, sosyal anksiyete semptomlarıyla daha fazla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Zorbalık mağduriyeti, sosyal anksiyetenin temel semptomlarından bazılarını artırarak yalnızlık ve sosyal anksiyete arasındaki köprü semptomları aktive ettiği görülmüştür.

Başka bir araştırmada ise ergenlerde sosyal anksiyete riskini ve bu riskin ergenlik dönemindeki değişimlerle, dış görünüş karşılaştırmalarıyla ve akran ilişkileriyle nasıl etkilendiğini uzunlamasına incelemiştir. 2016-2018 yılları arasında, 528 genç (51% erkek) üç yıllık bir süre boyunca 6., 7. ve 8. sınıflarda her yıl teste tabi tutulmuştur. Çevrimiçi anketlerle, gençlerin akran ilişkileri, dış görünüş karşılaştırmaları ve ergenlik gelişimleri hakkında veriler toplanmıştır. Sosyal anksiyete düzeyleri ise gençlerin ve ebeveynlerinin doldurduğu anketlerle ve yapılandırılmış tanısız görüşmelerle değerlendirilmiştir. Sonuç olarak ise test edilen ilişkilerden yalnızca görünüm karşılaştırmaları, tüm modellerde 12 ay sonra sosyal kaygı semptomlarındaki artışları doğrudan tahmin etmiştir. Daha ileri ergenlik gelişimi, sonraki yıl artan görünüm karşılaştırmalarıyla ilişkilendirilmiştir. Öte yandan, daha yüksek sosyal kaygı düzeyleri, ebeveyn ve görüşmecisi modellerinde olumlu akran bağlantılarında sonraki azalmaları tahmin ettiği bulunmuştur (Rapee ve vd., 2022).

Chiu, Clark ve Leigh (2021) araştırmasında ergenlerde sosyal kaygı belirtilerinin bilişsel süreçler tarafından nasıl etkilendiğini ve sosyal kaygının öngörülmesinde rol oynayan bilişsel süreçleri belirlemek istemişlerdir. Örneklem olarak 11-14 yaşları arasında 614 ergeni almışlardır. Sonuç olarak negatif sosyal bilişlerin, sosyal kaygının öngörülmesinde en güçlü belirleyici faktör olduğu, ergenlerde, sosyal durumlar hakkında daha fazla negatif otomatik düşünceye sahip olanların, zamanla daha fazla sosyal kaygı belirtisi gösterdiği bulunmuştur. Güvenlik davranışlarının, sosyal kaygı belirtilerini öngörmeye önemli bir rol oynadığı, daha fazla güvenlik davranışı sergileyen ergenlerin, gelecekte daha fazla sosyal kaygı belirtisi yaşadığı gözlenmiştir. Kendine odaklanmanın, gelecekteki sosyal anksiyete belirtilerini öngörmeye bağımsız bir belirleyici olduğu bulunmuştur. Kendilerine daha fazla odaklanan ergenlerin, zamanla daha fazla sosyal kaygı belirtisi gösterdiği tespit edilmiştir. Olay sonrası işlemin, gelecekteki sosyal kaygıyı öngörmeye anlamlı bir rol oynamadığı, ancak, diğer bilişsel süreçlerle birlikte incelendiğinde, olay sonrası işlemin sosyal kaygıyı artırabileceği öne sürülmüştür. Olay öncesi işlemin ise sosyal kaygı üzerinde bağımsız bir etkisi bulunmamıştır.

Doorley ve diğerleri (2020) çalışmasında sosyal kaygısı yüksek bireylerin dijital ve yüz yüze iletişimlere nasıl tepki verdiklerini araştırmışlardır. Araştırma için iki farklı çalışma yapmışlardır. Her iki çalışmanın sonuçları sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin dijital iletişimi, yüz yüze iletişime tercih etmedikleri bulunmuştur. Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin, iletişim şekli ne olursa olsun, genel olarak daha az pozitif ve daha fazla negatif duygular yaşadıkları görülmüştür. Sosyal kaygı ve duygular arasındaki ilişkiyi dijital iletişimin eşzaman (gerçek zamanlı) veya asenkron (metin/mesaj) olup olmamasının etkilemediği tespit edilmiştir.

Yapılan başka bir araştırmada ise ergenlerde öz-şefkat ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin üç bilişsel mekanizma (olumsuz değerlendirilme korkusu, kendine odaklanma ve bilişsel kaçınma) tarafından nasıl aracılık edildiğine bakılmıştır. Çalışmaya İskoçya'da 14-18 yaş aralığında 316 ergen katılmıştır. Katılımcılar, yedi farklı ölçek doldurmuşlardır. Araştırmanın bulguları Öz-şefkatin, sosyal kaygı ile ters orantılı olduğunu göstermiştir. Yani, yüksek öz-şefkate sahip ergenler daha düşük sosyal kaygı seviyelerine sahiptir. Öz-şefkatin sosyal kaygı üzerindeki etkisine kısmen olumsuz değerlendirilme korkusu ve bilişsel kaçınma ile aracılık edilmiştir, ancak kendine odaklanma bu ilişkide aracılık etmemiştir. Öz-şefkat, depresyon ve genel kaygı semptomlarından bağımsız olarak sosyal kaygı için önemli bir öngörürü olarak bulunmuştur (Gill vd., 2018).

## 2.2. Kişiliğin Tanımı

Biyolojik olarak benzer olan insanlar birçok özellik açısından farklılık göstermektedir. İdeolojiler, duygular, yaşam şekilleri, düşünceleri bireylerin birbirinden farklı olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı ailede yetişen bireyler bile aynı olaylara karşı farklı tepkiler vermektedir. Bireylerin aynı olaylar karşısında davranış ve tutumları farklıdır. İnsanların benzer özellikleri fazla olduğu halde, olaylara farklı tepki vermesi araştırmacıları “kişilik” kavramını araştırmaya yönlendirmiştir. Kişilik; bütün insanlarda var olan fakat ayırt edici bir unsurdur (Haydaroglu, 2020). Kişiliğin literatürde farklı tanımları bulunmaktadır. Kişilik, bireyi diğer bireylerden ayıran, doğuştan getirdiği ve yaşantı sonucu kazandığı özelliklerin bütünü kapsamaktadır (Doğan, 2013). Ayrıca, kişilik, bireylerde zaman içinde büyük ölçüde değişmeyen; davranışsal, duygusal ve bilişsel özellikleri bir araya getirerek, bireyin psikolojik yapısını da dikkate alarak onun kim olduğunu belirler (Mount vd., 2005).

Kişilik birçok faktörün birleşiminden meydana gelmektedir. Bunlar; birinci sırada kalıtım olmak üzere, aile, fiziksel ve coğrafi şartlar, sosyal çevre olabilmektedir. Diğer bireylerden farklılaşmamızı sağlayan özellikler bütünü olarak kişilik, bireyin tüm yaşamını

şekillendiren önemli bir faktördür. Aynı olay karşısında bireylerin farklı tepki, algı ve çözüm geliştirmelerinin nedenlerinden biride bireyin sahip olduğu kişilik özelliğidir (Erkuş ve Tabak, 2009).

Soysal (2008) ise kişiliği bir güç olarak ele almıştır. Kişilik, bireyin dış dünya ile olan ilişkisini nasıl şekillendirmesi gerektiğini belirleyen bir olgudur. Kişiliği biçimlendiren birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, bireyin iç dünyasından başlayarak sosyal, kültürel, ekonomik ve teknolojik çevre ile şekillenir; ayrıca toplumsal yapıda yer alan gelenek, görenek, örf, adet ve değer yargılarıyla bireyi dış dünyadaki sosyal ortamla buluşturur. Kısacası, kişiliğin bir güç olarak görülmesinin nedeni, bireyin çevresiyle ilişki kurmasını sağlayan, onu hayatta tutan ve yönlendiren bir unsur olmasıdır.

Kişilik, çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olduğundan, kişilikle ilgili değişkenlerin doğru bir şekilde anlaşılması önemlidir (Bulut, 2017). Kişilik özellikleri, kişinin durumlar karşısında vereceği tutarlı, istikrarlı eylemlere yatkınlığıdır (Caprara vd., 2013). Kişilik ile ilgili şimdiye kadar yapılan araştırmalarda birçok görüş ortaya konulmuştur.

### **2.2.1. Kişiliği Etkileyen Faktörler**

Kişiliğin oluşmasında etkili olan birbirinden farklı birçok değişken yer almaktadır. Bireyin sahip olduğu kişiliğin tek bir olgu olarak düşünülmesi doğru değildir. Çünkü kişilik birçok olgunun bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Ayrıca bu faktörler sıralanamayacak kadar çok sayıda bulunmaktadır. Bu nedenden dolayı yapılan çalışmalar incelendiğinde kişiliği oluşturan faktörlerin gruplar halinde ele alındığı görülmektedir (Devcar, 2019).

Kişiliğin oluşmasında etkili olan faktörler; ailesel, çevresel, sosyo-kültürel, biyolojik ve diğer faktörler olarak sıralanabilir (Karslı, 2018).

#### ***Ailesel Faktörler***

Bireyin kendisini algılamasında; doğduğu aile, büyüdüğü ortam, geçirdiği yaşantılar, çevresi ile kurduğu ilişkiler önemli bir noktadadır. Bireyin olumlu çevre koşullarında gelişimi olumlu yönde etkilenirken, olumsuz çevre koşullarında gelişimi engellenmektedir. Bu nedenle anne-babaların çocukların gelişim ihtiyaçlarını bilmeleri büyük bir öneme sahiptir (Sezer, 2010).

#### ***Biyolojik Faktörler***

Fiziksel özelliklerimiz, genetik faktörlerle doğrudan etkiliyken, kişilik özellikleri ile dolaylı yünden etkilidir. Örneğin; kulaklarının kepçe olması, boyunun kısa olması vb. gibi

durumlardan ötürü diğerleri tarafından dışlanmış, alay edilmiş bireylerin içine kapanık ve mutsuz olması olası iken, sağlıklı, yakışıklı, kuvvetli görünüme sahip olan bireyin de diğerleri tarafından prestijli görünmesi kişiliği etkileyen bir unsurdur (Haydaroğlu, 2020).

### ***Sosyal-Kültürel Faktörler***

Birey yaşadığı toplumun değer ve kurallarını benimsemektedir. Bu durum göz önüne alındığında sosyal ve kültürel özelliklerin kişiliğin oluşmasında büyük bir öneme sahip olduğu görülmektedir. Doğu kültüründe yaşayanların toplumcu, batı kültüründe yaşayanların ise bireyci olması bu durumla ilgilidir (Haydaroğlu, 2020).

### ***Diğer Faktörler***

Yukarıda açıklaması yapılan faktörler dışında bireyin sahip olduğu kişiliği etkileyen başka faktörlerde bulunmaktadır. Bu faktörler gözlemlenen, gözlemlenmeyen, bilinen, bilinmeyen olarak sıralanabilir. Kitap, radyo, televizyon, gazete, dergi vb. kitle iletişim araçları kişiliğin oluşmasını etkileyen diğer faktörlere örnek olarak verilebilir (Devcar, 2019).

## **2.2.2. Kişilik kuramları**

### ***Psikodinamik Kuramlar***

Toplum tarafından kabul görünen ve tanınan ilk kuramlar arasında yer alan psikanalitik kuram Sigmund Freud tarafından geliştirilmiştir. Freud'a göre insan bilinçli zihne, bilinçöncesi zihne ve bilinçaltı zihne sahiptir. Ayrıca Freud'a göre kişilik üç kısımdan oluşmaktadır. Bunlar;

- 1- **İd:** Diğer adı alt benlik olup, içerisinde ahlak dışı temel güdülerini barındırırken, haz prensibine göre çalışmaktadır.
- 2- **Ego:** Benlik olarakta bilinen ego zihninin yöneticisi konumundadır. Bilinçli ve karar vericidir. Gerçeklik prensibine göre çalışır.
- 3- **Süperego:** Üst benlik zihninin vicdani yanıdır. Değer yargılarına önem vererek, ahlaki prensiplere göre çalışır.

Ayrıca ego bilinçdüzeyi başta olmak üzere bilinçaltında ve bilinçöncesinde de işlevini sürdürürken; id ve süperego sadece bilinçaltında yer almaktadır (Gladding, 2015).

### ***Davranışçı ve Bilişsel Kuramlar***

Davranışçı kuramın kökleri, bilginin deneyimden kaynaklandığını savunan ampirizm felsefi bakış açısına dayanır. İlk ampirik filozoflardan olan John Locke, insanın doğduğunda zihninin “*boş bir sayfa (tabular rasa)*” olduğunu öne sürer. Locke'un bu varsayımı, kişiliğin yaşam deneyimlerinin ve çevrenin etkisiyle şekillendiğinin önemini vurgular (Çapri, 2020).

Davranışçı ve bilişsel kişilik kuramları, kişiliği öğrenme bakış açısı üzerinden açıklamayı amaçlamışlardır. Bu kuramlara göre, insan davranışlarının temelinde, bireyin

geçmişteki öğrenme deneyimleri yatmaktadır. Öğrenme yaklaşımına göre, kişilik diğer davranış konularından ayrılmaz ve bir davranış örüntüsü olarak öğrenme kavramlarıyla açıklanabilir. İlk olarak davranışçı kuramcılar, kişiliği öğrenilmiş davranış kalıpları üzerinden tanımlamaya çalışmışlardır. Bu yaklaşımlar, insan davranışlarını anlamaya yönelik modeller geliştirmiş ve kişiliği, yani bireylerin tutarlı davranış örüntüleri sergileme nedenlerini açıklamayı hedeflemişlerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Davranışçılar, diğer kişilik kuramcılarından farklı olarak, biyolojik ya da bilişsel süreçlerden ziyade gözlemlenebilir ve ölçülebilir davranışları incelemenin daha doğru olduğunu savunmuşlardır. Onların görüşlerine göre, insan davranışlarını asıl şekillendiren, içsel-zihinsel süreçlerden ziyade dışsal-çevresel etmenlerdir. Ünlü Rus fizyolog Ivan Pavlov'un koşullanma üzerine yaptığı çalışmalar ve Amerikalı psikolog John B. Watson'ın çalışmaları, bu kuram çerçevesinde önemli katkılar sağlamıştır. Watson, bazı koşullanma ilkeleriyle tüm insan davranışlarının açıklanabileceğini savunmuştur. İnsan davranışlarının çevresel faktörler tarafından belirlendiğini ayrıntılı olarak inceleyen ve bunu bir kuram haline getiren kişi ise Burrhus Frederick Skinner olmuştur. Zamanla, davranışçılar da içsel süreçlerin ve durumların incelenmesi gerektiğini kabul etmeye başlamışlardır. Bu alandaki önemli girişimlerden biri, John Dollard ve Neal E. Miller'ın psikanaliz ile davranışçılık arasında köprü kurmaya çalıştıkları "Eklektik Kişilik Kuramı"dır. Daha eklektik bir yaklaşım, Albert Bandura'nın davranışın gözlem yoluyla öğrenildiğine dikkat çektiği çalışmalarıyla ortaya çıkmıştır. George Kelly ise kişiliği incelerken tamamen bilişsel bir yaklaşım benimsemiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Bilişsel yaklaşım, davranışçılığın aksine, düşünme süreçlerini merkeze almış ve davranışlarımızın, olayları nasıl algılayıp yorumladığımıza bağlı olarak şekillendiğini savunmuştur (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

### ***İnsancıl (Hümanistik) Kuramlar***

Hümanistik kuramlar, insana atfettikleri büyük önem ile diğer kuramlardan farklılaşır. Felsefi temellerini genellikle Varoluşçuluk'tan alan bu yaklaşımlara göre insan, davranışçı kuramlar ve psikanalizin tanımladığından çok daha fazlasını ifade eden bir varlıktır. Her birey, yaşamına anlam katmak için çaba sarf eder ve bu nedenle geçmiş ya da gelecekte çok, mevcut an ön plana çıkarılır. Bu yaklaşıma göre, bir bireyin davranışlarını yalnızca dışarıdan gözlemleyerek anlamak yeterli değildir; insanın tam olarak anlaşılması için içsel deneyimlerine ve öz farkındalığına başvurulması gerekir. İnsan davranışlarını anlama amacı, bu davranışları kontrol etmekten ziyade, kişinin daha özgür, bilinçli ve farkındalığı yüksek bir yaşam sürmesini

desteklemek olmalıdır. Hümanistik kuramların kişiliğe bakış açısı, diğer kuramlara göre daha özgürlükçüdür (Dursun, 2008).

Rogers, bireylerin kendilerini anlama, kendi yollarını belirleme ve yapıcı değişiklikler yapabilme kapasitesine sahip olduklarını; etkili ve üretken bir yaşam sürdürebilecek, potansiyel zenginliklerle dolu ve güvenilir varlıklar olduklarını savunmuştur (Corey, 2015). Rogers'a göre, tüm davranışların bir amacı vardır ve bu amacın nihai hedefi kendini gerçekleştirmedir. Kişilik gelişiminde en güçlü motivasyon kaynağı, kendini gerçekleştirme arzusu olarak kabul edilir (Dursun, 2008).

Maslow'a göre (1968), her birey biyolojik temellere dayanan, kısmen "doğal" ve büyük ölçüde değiştirilemez bir içsel doğaya sahiptir. Bu içsel doğa, bir kısmı tüm insanlıkla ortak, bir kısmı ise her bireye özgü nitelikler taşır. Maslow da, tıpkı Rogers gibi, insana iyimser bir perspektiften bakmayı savunur. Maslow'a göre, doğuştan getirdiğimiz eğilimler genellikle sağlıklı olup yapıcı bir potansiyel taşımaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

### ***Ayırıcı Özellik Kuramı***

Allport'a göre kişilik dinamik bir yapıya sahiptir. Bireylerin davranışları zaman içerisinde değişime uğrayarak sürekli gelişmektedir. Kişiliğin çeşitli bileşenli bütünleştiren ve örgütleyen bir yapısı olması onun durağan olduğu anlamına gelmemektedir. Ayrıca kişiliği oluşturan bir takım eğilimler bulunmaktadır. Eğilimler, uygun uyarıcılarla tetiklendiğinde, bireyin gerçek doğasını yansıtan davranışlar ortaya çıkar (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bireyler yaşamlarında tutarlı olarak, kendilerine ait tarzlarıyla aynı davranışları sergileme eğilimi içerisindeyler. Örnek olarak gelişime açık özelliği baksın olan birey, çalışma hayatlarında olan yeniliklere diğerlerine göre daha hızlı uyum sağlamaktadır. Kısacası bireyin eğiliminin yüksek olduğu alan, bireyin o alanda baskın olduğunu göstermektedir. Kişilik özelliklerin dereceleri diğerlerinden farklı olduğumuzu göstermektedir (Haydaroğlu, 2020).

Allport'un kuramında kişiliğin odak noktası benlik üzerine kurulmuştur. Allport benliği, davranışa neden olan insanın içinde bir varlık olarak görmeyi zarar verici bulmuştur, fakat bu kavramın kullanımının gerektiğini de belirtmiştir. Ona göre varlığımız ve kimliğimiz benlik duygumuza bağlıdır, bu kavramı görmezden gelirse kişiliğin özünü görmezden gelmiş oluruz. Allport benlik kavramını *proprium* terimi ile ifade etmiştir. Ayırıcı özellik kuramında temel kavramlar, *proprium* (kendilik) ile kapsanan, kişinin hayatını sürdürebilmesi için geliştirdiği farklı kişisel özellikler çevresinde tanımlanmıştır (Rcykman, 2008; Akt: Çapri, 2020). Ayırıcı özellikler, bireyin biricikliğini ortaya koyan yapılardır. Kendilik ise daha geniş bir yapı olarak; alışkanlıkları, ilgileri, ihtiyaçları, becerileri vb. de içeren ve bunlarla kişisel özelliklerin uyumunu sağlayan birleştirici bir güç olarak tanımlanmaktadır (Çapri, 2020).

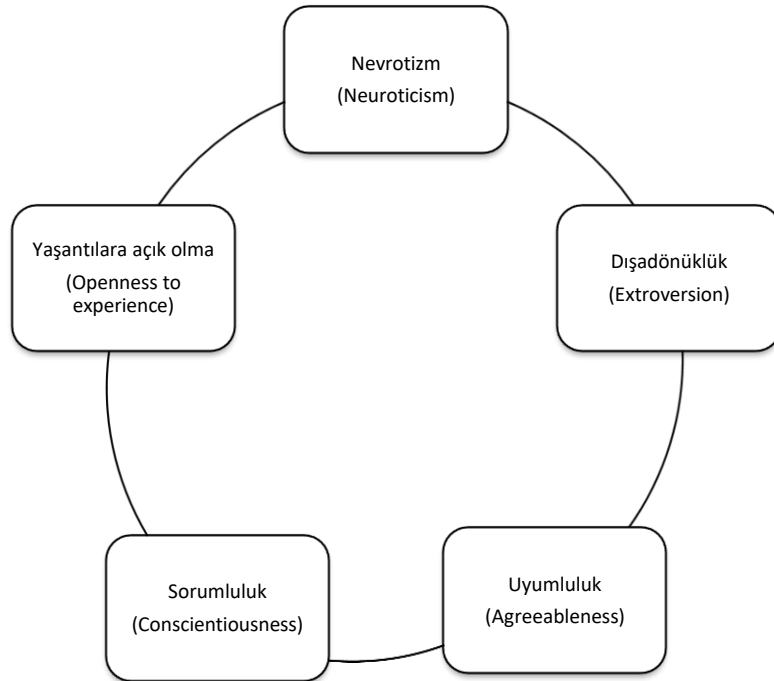
### 2.2.3. Beş Faktör Kişilik Kuramı Tarihçesi

Başlangıçta sadece kişilik özelliklerini sınıflandırma amacı ile araştırılan beş faktör zamanla bir kuram haline gelmiştir. Yaptıkları araştırmalar sonucunda kişiliğin yapısı hakkında doyurucu bilgiler bulduklarını düşünselerde McCrea ve Costa daha sonrasında sadece boyutları tanımlamanın yeterli düzeyde olmayacağını düşünerek kuram geliştirmek için ilk adımı atmışlardır (İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Beş faktör kişilik özelliği kuramının temelini Cattell'in ortaya çıkarmış olduğu Kişilik Özellikleri Kuramı oluşturmaktadır (Haydaroğlu, 2020).

### 2.2.4. Beş Faktör Kişilik Özelliği

Son yıllarda öne çıkan ve kişilik teorilerinden biri olan beş faktörlü kişilik teorisi, kişilik özelliklerini sınıflandırarak bu özellikleri "Büyük Beşli" olarak adlandırmıştır. Ayrıca, beş faktörlü kişilik teorisi geniş bir kesim tarafından da kabul görmüş ve fikir birliği oluşturmuştur (John vd., 2008). Beş faktör kişilik kuramının, farklı görüşleri bir araya getirerek ortak bir çerçeve sunduğu görülmektedir (Bacanlı vd., 2009). Beş Faktör Kişilik özelliği teorisi, İnsanların birbirinden farklı olduğunu savunur. Büyük beş kişilik özelliği, insanlar arasındaki bu farkı tanımlar (Mazhar, 2017). Beş Faktör Kişilik Kuramı'nda, kişiliğin boyutları Dışadönüklük, Uyumluluk, Nevrotiklik, Deneyime Açıklık ve Sorumluluk olarak tanımlanmıştır (Loehlin vd., 1998).



Şekil 1 Beş faktör kişilik özelliği (Yeşilyaprak, 2015)

### ***Dışadönüklük***

McCrea ve Costa (1985) dışadönüklük kavramını, kendini anlatabilme, girişken ve sosyal olma kavramlarıyla birlikte ele almıştır. Dışadönük bireyler; konuşkan, maceracı, sevimli, aktif, arkadaş canlısı, girişken ve sosyaldirler. İçe dönük bireylerden farklı olarak, dışadönük bireyler diğer insanlarla birlikte vakit geçirmeyi seven, liderlik, arkadaşça davranma, sosyallik, istekli olma gibi özelliklere sahiptirler (Somer ve Tatar, 2002). Kişiliğin bu boyutu bireyin sosyal yönüyle ilgilidir. Dışadönük bireyler, kendini kolayca açabilen, sokulgan ve konuşkan iken içedönük bireyler, kalabalıktan uzak duran, sessiz, konuşmayı sevmeyen, ketum ve pasif kimselerdir (Yeşilyaprak, 2015).

### ***Uyumluluk***

Uyumluluk kişilik özelliği olan bireyler vicdanlı, açık sözlü, fedakâr, güvenilir, yumuşak başlıdırlar. (Bono vd., 2002). Uyumluluk kişilik özelliği bir anlamda bireyin ahlaki değerler yönünü yansıtan faktördür (Tatar vd., 2014).

Ayrıca uyumluluk, yıkıcı çatışma çözme taktikleriyle negatif olarak ilişkili olup yapıcı çatışma çözme becerileriyle pozitif yönde ilişkilidir (Jensen-Campbell vd., 2003).

Uyumluluk kişilik özelliğine sahip olan bireyler yardımseverlik niteliği daha ön planda iken uyumluluk kişilik özelliği zayıf olan bireyler ise eleştirel bir bakış açısı, muhalif tavırlar, tartışmaya yatkın ve uyumsuz olma daha çok görülen özelliklerdir (Perry, 2003). Ayrıca bu kavram bireyin içsel yönelimleriyle alakalıdır (Yeşilyaprak, 2015).

### ***Nevrotiklik***

Nevrotik kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin zorluklarla baş etme düzeyleri düşük olduğundan stres içeren durumlardan hemen etkilenirler ve duygusal olarak reaktif ve tepkilidirler. Duygusal olarak inişli çıkışlı olmaları nedeniyle de bu bireyler sık sık kaygı, depresyon ve öfke yaşamaktadırlar (Atlı, 2017). Bu bireyler nevrozizm düzeyi daha az olan bireylere göre günlük hayatlarında karşılaştıkları olaylar karşısında daha fazla stres yaşarlar. Ayrıca bu bireylerin ruh hastalıklarına yakalanma olasılıkları daha fazladır. Nevrotizm düzeyleri düşük olan bireyler ise günlük hayatlarında uyumlu, dingin, rahat, diğerleriyle daha iyi iletişim kurabilen bireyler olduğu gözlemlenmiştir (McCrea ve Costa, 2003). Bu bireyler yaşadıkları duygularla uygun olarak, kendini suçlama eğilimine daha yatkındırlar (Sevinç,2017).

### ***Deneyime Açıklık***

Deneyime açık bireyler; bağımsız, analitik, meraklı, geleneksel olmayan, yaratıcı, geniş ilgi alanlarına sahip, kendine özgü, sanatsal düşünme yeteneği olan, cesur, doğal, değişiklikten

hoşlanan, özgür düşünceli, açık fikirli, estetik bir bakış açısına sahip, dinamik ve zeki insanlar olarak tanımlanmıştır (Tatar vd. 2014).

Deneyime daha açık olan insanlar meraklıdır ve işlerinde daha uyumludurlar ve bu nedenle görevleri daha verimli bir şekilde ele alırlar (Mazhar, 2017 ). Deneyime açık bireyler sosyal yaşamda aktif olup, geleneksel ilişki modelini reddedip, cinsiyet kalıp yargılarına uymak konusunda daha rahat olup, daha fazla partner ile tanışabilirler (Curun ve Çapkın, 2014). Deneyime açık olan bireyler daha önce deneyimlemedikleri yaşantılar için daha cesaretlidirler. Deneyime açık olan bireyler deneyimlere ve yeniliklere açık oldukları gibi toplum tarafından kendilerine dayatılan cinsiyet rollerini de kabul etmemektedirler. Toplumsal kurallara karşı esnek, sınanmaya karşı ise mizahi bir bakış açısına sahiptirler (Yılmaz, 2019). Deneyime açıklık boyutundan düşük puan alan bireyler ise yeni olandan çok bilenini tercih etme eğilimindedir (Seviniş,2017). Değişikliklerden hoşlanmazlar, gelenekseli ve rutini severler (Yeşilyaprak, 2015).

### ***Sorumluluk***

Beş faktör kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan sorumluluğun bireyi ilerletici yönleri olduğu kadar ketleyici yönleri de vardır, sorumluluğun ilerletici yönü çalışma kararlılığı ve başarı ihtiyacı olarak görülürken; ketleyici yönleri de tedbirlilik ve titizlik olarak belirlenmiştir. Ayrıca sorumluluk kavramından bahsedilmeden önce onun yerine ‘yön’ kavramı düşünülmüştür (Costa vd., 1991). Kişiliğin bu boyutu içsel motivasyonu temsil eder.

Sorumluluk boyutu yüksek olan insanlar başarılı ve sebatkâr iken sorumluluk boyutunda sınırlı olan insanlar ise plansız, ihmalkâr, sorumsuz ve dağınıktır (Yeşilyaprak, 2015).

Kişiliğin sorumluluk boyutu, bireyin ne kadar disiplinli ve kontrollü olduğunu göstermektedir. Bu bireyler kendilerine verilen işleri başarılı bir şekilde tamamlarlar. Hırslı ve azimlidirler. Öz denetim-sorumluluk düzeyleri düşük olan bireylerin ise işlerini yaparken dikkatleri kolayca dağılabilmektedir (Obuz, 2019).

### **2.3. Mizah ve Gülmenin Tarihi**

İnsanların normal hayatları içerisinde önemli bir yere sahip olan mizah ve gülme geçmişten bugüne üzerinde birçok araştırma yapılan konular arasında yer almıştır. Bu araştırmalar Platon ve Aristo’dan başlayarak günümüze kadar farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Antik çağlardan bu yana toplumlarda farklı şekillerde yer alan mizah batılı kaynaklara göre geçmişinin 4. ve 5. yüzyıla kadar uzandığından bahsedilmiştir. Gülme davranışının ise ne zamandan beri var olduğu konusunda araştırmacılar farklı görüşlere sahip

olup; kimilerine göre insanlığın varoluşundan bu yana kimilerine göre ise dilin gelişimiyle birlikte ortaya çıktığı dile getirilmiştir (Yardımcı, 2010).

Kahkaha içinde büyüdüğümüz vokal topluluğun değil, genlerimizin programladığı içgüdüsel bir davranıştır. Kahkaha, genellikle olumlu duygusal bir uyarana yanıt olarak ortaya çıkan, istemsiz olarak meydana gelen, ritmik ve sesli bir solunum tepkisidir. Kahkaha, sosyal etkileşimlerde yaygın olarak görülür ve genellikle stres azaltıcı ve bağları güçlendirici bir işlevi vardır (Provine, 2001). Kahkaha ve mizah bireyin ilişkilerini ve sosyal bağlarını kuvvetlendirir, baş etme ve direnç gücünü geliştirir, iletişimi kuvvetlendirir ve sağlık, refah düzeyinin artmasını sağlar (Chauvet ve Hafmeyer, 2007). Toplumu oluşturan bireylerin duygusal ve bilişsel değer yargıları, mizahın ortaya çıkmasında önemli bir rol oynar. İnsanlar, durum ve olaylara karşı duygusal ve bilişsel şemalarını kullanarak tepkiler verirler ve bu tepkiler çoğu zaman "gülme" şeklinde dışa vurulur (Aydın, 2006).

### **2.3.1. Mizah**

Mizah, kişinin hoşça vakit geçirmesine katkıda bulunan, komik veya eğlenceli hareketler, ifadeler ya da durumlar olarak tanımlanabilir. Mizah, gülmeyi tetikleyen ve keyif veren unsurları içerir (Yardımcı, 2010). Mizah hakkında yapılan araştırmalara bakıldığında şu ana kadar hep farklı tanımlar yapılmıştır. Mizah için yapılmış net ve tek bir tanım bulunmamaktadır (Özdolap, 2015). Asan ve Dilmaç (2020) bunun nedeninin mizaha bütün olarak bakılmamasından kaynaklı olduğunu düşünmektedir. Mizaha daha çok boyutlu bir perspektiften bakıldığında mizahın davranışsal alışkanlıkları (komik yorum), şakaları anlama yeteneği ve stresli durumlarda başa çıkma stratejisini bir araya getiren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlandığı (Martin, 2007) görülmektedir. Mizah insanı güldüren resim, karikatür, konuşma ve yazı gibi hayatın komik tarafını gösteren bir sanattır. Mizah eserleri insanları güldürme maksadıyla ortaya konulduğu gibi belli fikirleri ifade etmek için de bir araç olarak kullanılabilir (Kaya, 2011). Mizah yaşamın komik, gülünç taraflarını yansıttığı kadar yaşamın gerçeklerini de yansıtmaktadır. Mizah hayatın çeşitli alanlarında kullanılarak daha etkin hale gelebilmektedir. Örneğin ders işleme esnasında kullanılan mizah öğrencilerin daha verimli ve etkili olmasını sağlayarak derse olan bağlılığı arttırmaktadır. Olumlu öğrenme ortamı sağlayarak konuların daha hızlı öğrenilmesine ve derse akıcılık kazandırmaya destek olmaktadır (Oruç, 2010). Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik sözlüğünde mizah; duyguları ve düşünceleri nükte yaparak güldürücü bir şekilde anlatma sanatı olarak yer almaktadır. Türkçe'ye Arapçadan geçen bu kelime 'şaka yapma ve şaka' anlamına gelmektedir (Özdemir vd., 2011). Ayrıca mizahı, Türk Dil Kurumu (2024) da 'gülmece' olarak tanımlamıştır.

Günümüzde ise mizah toplum tarafından bireyde bulunması gereken üstün bir özellik olarak görülmektedir. Ayrıca bu bireylerin mizah ile birlikte olumlu kişilik özelliklerini de taşıdığı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalar, mizahın kaygıyı azalttığını, uyumlu başa çıkma becerilerini ve kişiler arası ilişkileri geliştirdiğini göstermektedir. Mizahın olumlu özelliklerinden dolayı, psikolojik danışma sürecinde de faydalı olabileceğine dair araştırmalara yön verilmiştir (Yerlikaya, 2003). Bireylerin karşılaştıkları durumlarda mizah yaratıp yaratamamaları ve bu durumdan keyif alıp almamaları, kişilik özellikleriyle ilişkilidir; komik bir duruma karşı verilen tepkiler, bireyin duygu durumu ile yakından bağlantılıdır (Ünal, 2016). Mizahın, stres ve gerginliği azalttığı, hem fiziksel hem de psikolojik sağlığa olumlu etkiler sunduğu, kişiler arası ilişkileri güçlendirdiği ve bireyin yaşam kalitesini artırdığı kabul edilmektedir (İlhan, 2005). Aynı zamanda, mizahın ruhsal sağlığı iyileştirdiğine dair bulgular da mevcuttur (Bennet ve Lengacher, 2006). Mizah, çalışma hayatının yarattığı stresi azaltır, bireye umut vererek insan sağlığına olumlu etkilerde bulunur (Hurren, 2006). Mizah tepkisi, ister bir kolaylaştırıcı ister bir gösterge veya öngörücü olarak kabul edilsin, pek çok önemli sağlık ve sosyal olguyla açıkça ilişkilidir (Epstein ve Joker, 2007).

### **2.3.2. Mizahın İşlevleri**

Mizahın oluşmasında hatalar, sapmalar, yanlışlıklar etkilidir. Fakat bu durumun zararsız olduğunun ve kötü bir sonuca yol açmayacağının anlaşılması gerekir. Böylelikle rahatlama ve gülme gelir. Mizaha karşı ‘ciddilik’ göstermek ise bu tip durumların tehdit olarak algılanmasına, korkutucu ve kötü bulunmasına neden olur. Yaşamın uyumsuz ve saçma durumlarına vurgu yaparak sağlığa ve iyilik haline geliştirici etkide bulunan eğlendirici durumlar sağlatıcı mizah olarak kabul edilir. Sağlatıcı mizahın hem sağlığı geliştirmede hem de hastalık tedavilerini desteklemede önemli bir rolü vardır. Ruhsal, fiziksel, algısal, duygulanımsal, sosyal iyileşme ve uyum artırıcı özellikleri vardır. Mizahın hayatta yapıcı ilgisi çok büyüktür. Mizah sosyal hayatın barmetresi gibi düşünülebilir. İnsanların birbiriyle olan iletişimlerinde mizah yapıcı bir durum sağlamaktadır. Ayrıca mizah hatalar üzerinde dururken de insanda uyarıcı bir etkide bulunmaktadır. Mizah birçok şeyin sorgulanabilmesine imkân vermekte ve tehlikelerin küçümsenmesini hataların örtülmesini engellemektedir. Toplumsal çelişkilerin azalmasını sağlayarak kin ve hıncı olumlu yöne çevirir. İnsanların güç durumlarından

kurtulmasını sağlar. Mizahla hoşla gitmeyecek durumlar hoşla gidecek bir biçimde söylenebilirken bir karşı koyma yöntemi olarak da kullanılabilir (Güler ve Güler, 2010).

Mizah, bireyin ruhsal ve fizyolojik olarak rahatlamasına yardımcı olur. Aynı zamanda, diğer temel ihtiyaçlarımızla da iç içe geçmiş bir unsurdur. Birey, mizah yoluyla isteklerini ve eleştirilerini dile getirirken güç ihtiyacını, düşüncelerini ifade ederken özgürce konuşma ihtiyacını, toplulukla mizahı paylaşarak ait olma ihtiyacını ve diğer insanlarla keyifli vakit geçirerek eğlence ihtiyacını karşılar (Yardımcı, 2010).

Bilig (2005) mizahın sadece eğlence ve rahatlama aracı olmadığını, aynı zamanda toplumsal düzeni koruyan önemli bir mekanizma olduğunu savunur. Mizah, toplumsal normları sorgulamak veya eleştirmek için etkili bir yöntem olabilir, bu da değişim ve farkındalık yaratabilir.

Mizah, sosyal bağları kuvvetlendirme işlevi de görür. Ortak bir mizah anlayışı, grup içi uyumu ve iletişimi artırır. Mizah yoluyla insanlar arası mesafe azalır ve kişiler arası ilişkiler güçlenir. Bireylerin stresle başa çıkmalarına ve yaşamın zorluklarına karşı direnç geliştirmelerine yardımcı olan bir araç olduğunu vurgular. Mizah, bireylerin ruh sağlığını korumak, olumsuz durumlara karşı esneklik kazanmak ve yaşamın sıkıntılarını hafifletmek için önemli bir işlev görür (Lefcourt, 2001).

### **2.3.3. Mizah Duygusu**

Günlük hayatımızda sohbet ederken, insanların mizah duygusuna sahip olup olmadıkları hakkında çıkarımlarda bulunmaya çalışırız ve bu durumun kişiden kişiye değişiklik gösterdiğini fark ederiz. Aslında mizah duygusundan kastettiğimiz anlam, kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

Çağdaş Batı kültürlerinde mizah anlayışı yaygın olarak arzu edilen bir durum olarak görülmektedir. Hatta erdemli kişilik özelliği olarak da sayılmaktadır. Geçmiş dönemlerde mizahın aptallıklara, zayıflıklara ve çirkinliklere başkalarıyla alay etmek için, üstünlük kurmak için kullanılması olumlu bir unsur olarak yer almasını engellemiştir. 17. Yüzyılın sonuna kadar kabul edilebilir bir durum olarak görülen bu mizah anlayışı 18. Yüzyılda hümanist hareketler sonucu kaba olarak görülmeye başlayarak kahkaha biçimlerinin kavramsallaştırılması adına çalışmalara ilk adım atılmıştır (Martin, 2003). Sürekli uyanıklık ve farkındalık halini beraberinde getiren mizah duygusu bireylerin ilişkilerinin olumlu gelişmesini de sağlar (Yılmaz, 2011).

Birçok birey yaşamlarında mizah duygusuna önemli anlamlar yüklemektedirler. Günlük hayatımızda bireyler hakkında yorum yaparken her bireyin mizah duygusuna farklı derecede sahip olduğunu ya da mizah duygusuna sahip olup olmadığı konusunda yorumlar yaparız. Ancak bahsettiğimiz mizah duygusu herkeste aynı anlama karşılık gelmemektedir (Soyaldın, 2007). Raskin (1998) ise mizah duygusuna yorum yapabilme, mizahtan hoşlanma ve anlayış yeteneği olarak bakar.

Eysenck (1972), mizah duygusunun üç farklı anlama gelebileceğini belirtmiştir (Eysenck, 1972; akt: Avşar, 2008).

1. Karşımızdaki bireyin bizim güldüğümüz ve yapmış olduğumuz davranışlardan aynı şeylere gülüyor olmasından (konformist anlam).

2. Bireyin oldukça fazla ve kolayca gülüp eğlenebildiğinden (niceliksel anlam).

3. Bireyin komik şeyler üreterek diğerlerini çok fazla güldürebildiğinden (yaratıcı anlam).

Psikoloji alanında mizah duygusu alanında yapılan araştırmalar incelendiğinde genel olarak insanların eğlenceli buldukları durumlar, mizahla ne kadar zaman geçirdikleri ve hangi mizah tarzlarını kullandıkları gibi bireysel boyutta olan farklılıkları göstermek amacıyla kullanılmaktadır (Ruch, 1998).

Berk (2001), mizahın nitel ve nicel araştırma bulgularına dayanarak sekiz psikolojik yararı olduğunu söylemiştir. Bunlar: Mizahın stresi, gerilimi, depresyonu, endişeyi ve yalnızlığı azaltırken; umudu, enerji ve özsaygıyı pekiştirdiği ve sonucunda kontrol ve güçlenme hissi yarattığıdır.

#### **2.3.4. Mizah Kuramları**

Temeli psikolojiye dayanan mizah konusundaki en eski kuram geleneksel gülme kuramlarıdır. Gülme motivasyonla ilişkili olması nedeniyle de psikoloji literatüründe bu kuramlara motivasyon-mizah kuramları da denilmektedir (Uluğ, 2013). Mizah hakkında birçok kuram ortaya atılmış olup yıllar boyunca birbirlerinin savunmalarını çürütmek adına uğraşmışlardır. Aşağıda halen geçerliliğini devam ettirmekte olan mizah kuramlarından bahsedilecektir. Mizahla ilgili kuramlar incelendiğinde birbirinden çok farklı yaklaşımlarla mizaha yaklaştıkları görülmektedir. Kuramlar arasındaki bu farklılıklar ise mizahın ne derecede sağlıklı ya da sağlıklı olmadığına dair içerdiği öğelerden kaynaklıdır.

##### ***Üstünlük Kuramı***

Başlangıçta Platon ve Aristoteles'in tanımladığı bu teori, mizah yoluyla psikolojik süreci vurgular ve başka bir bireyin (veya grubun) iyi hissetmesinin azaltılması ihtiyacıdır (Martin ve

Ford, 2018). Bu kurama göre gülme, insanların diğer insanları aşağılayarak zevk aldıkları saldırgan tutumlardan kaynaklanır (Yerlikaya, 2003). Üstünlük kuramına göre birey, diğer insanların başına gelen şanssızlıklara gümektedir (Şener, 2018). Özetle, gülme, diğer insanları kendisinden daha aşağıda görmesinden ve bu durumdan zevk almasından kaynaklanmaktadır.

### ***Uyuşmazlık Kuramı***

Tutarsız veya alışlagelmiş kurallardan farklı olan durumların ya da düşüncelerin birlikteliğinden doğan mizah, uyuşmazlık kuramının temelini oluşturmaktadır (Soyaldın, 2007).

Uyuşmazlık ve çatışma şimdiye kadar mizahı konu edinen birçok çalışmada ele alınmıştır. Bunun nedeni ise uyuşmazlık ve çatışma kavramlarının mizahın temel kavramları arasında sayılmasıdır (Şener, 2018). Bu kurama göre hikâyenin içerisinde yer alan düşüncelerimize uymayan ani bir değişim gülmemize neden olur (Güler ve Güler, 2010). Zihinsel olarak geçmişten gelen bilgilerinde katkısıyla olaylara ve durumlara karşı öngörülebilirlik bakış açısı geliştiririz. Örnek olarak sonunda iyinin kazanacağını umduğumuz hikâyenin, kötünün kazanmasıyla son bulması durumunda, ilk olarak zihnimizde şaşkınlık durumunu yaratacak ve gülme hissini beraberinde getirecektir. Buradaki şaşkınlık hissi uyuşmazlık kuramının gerçekleşmesindeki şartlardan bir tanesidir.

### ***Rahatlama Kuramı***

Rahatlama kuramını genel olarak ele alan yaklaşımlar bireylerin olumsuz duygularını, olumlu duygulara dönüşmesini sağlayan deyimler olarak görmektedir (Şener, 2018). Kısacası herhangi bir tehdidin yarattığı korkudan dolayı gülmeye başlayan birey gülme yoluyla güven duygusunu sağlamaya çalışmaktadır.

### **2.3.5. Gülme**

Gülme bireyin belli durumlar ve olaylar karşısında verdiği ‘tıpkı ağlama’ gibi fizyolojik eylemlerden birisidir. Gülme, çeşitli nedenlere bağlı olarak gerçekleşmektedir. Şimdiye kadar birçok toplum tarafından gülme hakkında fikirler ortaya atılmıştır. Gülme bazen yararlı veya zararlı bazen de vazgeçilmez veya gereksiz, insanları ciddiyetten uzaklaştıran bir eylem olarak görülmüştür (Aydın, 2006).

İnsanlar üzerinde düşünmeden birçok davranış sergilerler. Bu davranışlar arasında gülme de yer alır. Düşünmeden gerçekleştirdiğimiz gülme davranışı Aristo ve Platon başta olmak üzere Morreal, Hobbes, Rousseau, Bergson gibi birçok felsefeci, yazar ve düşünür

tarafından araştırılmış, nedenleri ve sonuçları hakkında açıklama yapılmaya çalışılmıştır. Fakat yapılan bütün araştırmalara rağmen kesin ve net bilgilere ulaşılamamıştır (Avşar,2008)

İnsanın gülmesine neden olan pek çok durum vardır. Hayatta anlık gerçekleşen durumlar gülmeye neden olabilir. Bu durumlar aynı zamanda zamana, mekâna ve geleneksel kurallara bağlanmıştır (Şahin, 2014).

Günlük hayatlarında insanlar pekçok duruma karşı gülme tepkisini verirler ve gülünç davranışlara, konuşmalara katılırlar. Bundan dolayı gülmece günlük etkileşimlerin yapı taşlarından birisidir ve geçmişten günümüze gülmeyi neyin oluşturduğu, nedenlerinin neler olabileceği araştırılmıştır. Platon ve Aristoteles'ten bu yana merak edilerek devamlı bir çalışma haline gelmiştir. Gülmenin günlük hayatta insanların sürekli kullandığı bir tepki olmasına rağmen tanımlamasının yapılması zordur (Uçar, 2014).

### **2.3.6. Mizah Tarzları**

Martin vd. (2003), araştırmalarında belirlemiş olduğu dört mizah tarzı bulunmaktadır ve bunların ikisi olumlu ikisi olumsuzdur. Bu mizah tarzlarından olumlu olanlar katılımcı mizah, kendini geliştirici mizahken, olumsuz olanları ise kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarıdır. Ayrıca mizahın olumlu ya da olumsuz kullanılması, hem bireyin doğasına hem de başkalarının doğasına olumlu ya da olumsuz etkisi bulunmaktadır (Özbay vd., 2012).

Sosyal ilişkilerde gezinme veya müzakere etme açısından, kendi kendini yıkıcı ve katılımcı mizah, sosyal bağları ve grup bütünlüğünü güçlendirmeye hizmet edebilirken, kendini geliştiren ve saldırgan mizah, bu tür bağları tehdit ederek tam tersi bir etkiye sahip olabilir (Chan vd., 2018).

Katılımcı ve kendini geliştirici mizah uyumlu olarak görülürken kendini yıkıcı ve saldırgan mizah uyumsuz olarak görülmektedir (Traş ve Taş, 2011).

Mizah tarzlarını örneklerle özetleyecek olursak;

- Kendini geliştiren mizah, benliği geliştirmek için kullanılır, ancak başkaları için zararlı değildir (örneğin, 'Hayata mizahi bakış açım beni bazı şeyler hakkında çok üzmekten veya depresyondan alıkoyuyor').
- Saldırgan mizah, en azından kısa vadede benliği geliştirir, ancak başkalarının pahasına yapılır (örneğin, 'Birisi bir hata yaptığında, bu durumu alaya alırım'). Uzun vadede, bu tarzın başkalarına yabancılaştırma eğiliminde olduğu için kendine zarar verdiğine inanılır.
- Katılımcı mizah, kişinin başkalarıyla ilişkilerini güçlendirir ve kişilerarası gerilimi azaltır (örneğin, 'İnsanları güldürmekten zevk alırım').

- Kendini yıkıcı mizah aynı zamanda kişinin başkalarıyla olan ilişkilerini geliştirir, ancak benlik pahasına (örneğin, 'Kendi zayıf yönlerim, hatalarım ve hatalarım hakkında espriler yaparak insanların beni daha çok beğenmesini veya kabul etmesini sağlamaya çalışırım'). Uzun vadede bu, kişiyi aşağılamayı ve kendi duygusal ihtiyaçlarını bastırmayı içerdiği için bireye zarar verici olarak görülüyor ( Martin ve Ford, 2018 ).

### ***Katılımcı Mizah***

Uyumlu mizah tarzları arasında yer alan katılımcı mizah, bireyin kendi ihtiyaçlarını dikkate alarak diğerleri ile arasındaki ilişkiyi önemseydiği bir mizah tarzıdır. Katılımcı mizah tarzına sahip olan bireyler diğerleri ile aralarında olan etkileşim ve ilişkiyi geliştirmek adına her iki tarafa da zarar vermeyerek bu mizah tarzını uyumlu bir biçimde kullanırlar (Yerlikaya, 2009).

Katılımcı mizah, başkaları hakkında olumlu atıflarda bulunarak ilişkileri güçlendiren ve grup bütünlüğünü artıran mizah anlamına gelir. Kendini yıkıcı mizah tarzını benimseyen bireyler, başkalarını eğlendirmek için mizahı kullanırlar, ancak bu onay kendi benliğine zarar verir. Katılımcı mizah tarzını benimseyen kişiler, grup gerilimini azaltmak için mizah kullanırlar ancak bu grup uyumu kendine zarar vermeden sağlanır (Chan vd., 2018). Katılımcı mizaha sahip bireyler ihtiyaçlarının farkında olarak, kendisine ve başkalarına saygı duyarlar (Martin vd., 2003).

### ***Kendini Geliştirici Mizah***

Sigmund Freud kendini geliştirici mizah tarzını insanların zorlayıcı durumlarla başa çıkmak için kullandığı savunma mekanizması olarak görmektedir. Bu mizah tarzına sahip bireyler hayatlarındaki olumsuz ve stresli durumlarda, uyuşmazlık ile karşılaştıklarında bu durum ile eğlenme potansiyeline sahiptirler (Teker ve vd., 2018). Kendini geliştirici mizaha sahip bireyler kendi özellikleriyle birlikte diğer bireylerin ihtiyaçlarını göz önüne alarak olumsuz özellikleri azaltmaya çalışırlar (Martin vd., 2003). Ayrıca kendini geliştirici mizah nevrotizm, kaygı ve depresyon ile negatif yönde ilişkiliyken, öznel iyi oluş, öz saygı ve deneyime açıklık ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Mizah kaybettiğimiz şeyleri geri kazanmak konusunda yardımcı olmasa da zor dönemlerimizi sağlıklı bir şekilde atlatmamıza yardımcı olmaktadır (İlhan, 2005).

### ***Saldırgan Mizah***

Olumsuz mizah tarzlarından olan saldırgan mizah bireyin haz ve üstünlük duygularını tatmin etmek adına başkalarını küçümsemesi, başkalarıyla alay etmesi, başkalarına ırkçı ya da cinsel içerikli eleştiride bulunması, sataşmasıdır (Teker ve vd., 2018).

Saldırgan mizah tarzına sahip bireyler kendi üstünlük ihtiyaçlarını karşılamak uğruna diğerlerine saygı duymazlar ve toplumsal kurallara uygun olmayacak şekilde hareket ederler (Martin vd., 2003).

Ayrıca saldırgan mizah, kısa vadede benliği geliştirir, ancak başkalarının pahasına yapılır (örneğin, 'Birisi bir hata yaptığında, onunla dalga geçerim'). Bireyin uzun vadede, bu tarzı kullanması başkalarına yabancılaştırma eğiliminde olduğu için kendisine zarar verdiğine inanılır (Martin, 2018).

### ***Kendini Yıkıcı Mizah***

Kendini yıkıcı mizah, olumsuz mizah türlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bireyin kendini ihmal ettiği bir yaklaşımdır. Birey kendisini küçük düşürerek, alay ederek başkalarını eğlendirme yoluna gitmektedir. Yapıcı çözüm yollarından kaçan bu bireyler olumsuz duygularının gerçek nedenlerini saklayarak bu mizah tarzına başvururlar. Bu mizah tarzına sahip bireyler mutsuz olsalar dahi mutluymuş gibi imaj çizerler (Teker vd., 2018). Kendini yıkıcı mizah, kendi pahasına ilişkileri güçlendiren ve grup uyumunu artıran mizah anlamına gelir. Örneğin, bir birey, başkalarını eğlendirmek için kendi zekâsıyla dalga geçmek için kendini yıkıcı mizahı kullanabilir (Chan vd., 2018)

Kısacası kendini yıkıcı mizaha sahip bireyler ise kendi ihtiyaçlarını görmezden gelerek başkalarını mutlu etmek amacıyla, kendisiyle dalga geçer (Martin vd., 2003).

### **2.3.7. Mizah Tarzları ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Mizah tarzları, bireylerin sosyal ilişkilerinden duygusal sağlığına kadar geniş bir yelpazede önemli etkiler yaratan psikolojik faktörler arasında yer almaktadır. Literatürde, mizah tarzlarının bireylerin psikolojik iyi oluşu, stresle başa çıkma yöntemleri ve sosyal etkileşimleri üzerindeki etkilerini inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar, farklı popülasyonlar üzerinde gerçekleştirilen ve farklı mizah tarzlarının bireylerin yaşam kalitesine nasıl katkı sağladığını ya da bu kalitede nasıl azalmaya neden olduğunu araştıran çok sayıda çalışmayı kapsamaktadır. Farklı yaş grupları, meslekler ve kültürel arka planlara sahip bireylerle yürütülen bu çalışmalar, mizah tarzlarının bireylerin kişisel ve sosyal yaşamları üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamamıza olanak tanımaktadır. Aşağıda, bu konuda yapılan araştırmaların bulgularına ve bu bulguların literatürdeki yerine yer verilecektir.

Mizah tarzları üzerine yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde Reisoğlu ve Yazıcı (2017) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada mizah tarzlarının etkisine bakmış ve sonuç olarak mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizahın öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı bulmuştur. Katılımcı, saldırgan ve kendini geliştirici mizahın ise öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklamadığı görülmüştür.

Başka bir araştırmada ise beden eğitimi öğretmenlerinin mizah tarzları ile algılanan duygusal bezdirme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 74 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Sonuçlar, kendini yıkıcı mizah tarzını benimseyen öğretmenlerin, görev ve sosyal ilişkilerde duygusal bezdirme alt boyutlarını düşük düzeyde yaşadıklarını, bu durumdan kurtulmada ise 'kendilerini geliştirici' mizahın önemli bir katkı sağladığını göstermiştir (Cengiz vd., 2016).

Ayduğ, Himmetoğlu ve Bayrak (2018) araştırmalarında öğretmenlerin, okul yöneticilerinin mizah tarzlarına ilişkin algılarını metaforlar aracılığıyla belirlemeye çalışılmışlardır. Çalışmada nitel araştırma tekniği kullanılmıştır ve örneklem olarak 73 görev yapan öğretmen seçilmiştir. Araştırmanın sonucu olarak öğretmenlerin okul müdürünün mizah tarzına ilişkin en fazla metafor geliştirdikleri kategoriler sorun çözücü mizah ve motive edici mizah olduğu; en az metafor geliştirdikleri kategorinin ise yansıtıcı mizah olduğu ortaya çıkmıştır.

Tıp fakültesi öğrencilerinin mizah tarzları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada ise çalışmaya 107 erkek, 96 kız tıp fakültesi öğrencisi katılmış olup sonuç olarak mizah tarzları ölçeğinde katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ortalama puanları saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları ortalama puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Erkeklerin, kız öğrencilere göre kendini yıkıcı ve saldırgan mizahı daha fazla kullandığı ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonucunda katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Çakmak vd., 2015).

Akdur ve Batıgün (2017) mizah tarzları ile kişilik özellikleri, kişilerarası ilişki tarzları ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında sosyoekonomik düzey ve cinsiyetin etkisini de incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda ise özdenetim kişilik özellikleri, nevroitiklik, katılımcı, saldırgan, kendini yıkıcı mizah tarzları ve ketleyici kişiler arası ilişki tarzının bireylerin psikolojik belirtilerini yordadığı bulunmuştur.

Yapılan diğer bir araştırmada ise mizah tarzları anketinin İspanyolca versiyonunun psikometrik analizleri yapılmıştır. Araştırmada yaşları 18-65 arasında değişen toplam 1068 yetişkin örneklem olarak alınmıştır. Sonuç olarak kendini geliştiren mizahın öfkeli duyguları

azaltma ve öfkenin dışa vurulmasından kaçınma konusunda daha yüksek bir yetenekle ilişkili olduğu bulunmuştur. Saldırgan ve kendini yıkıcı mizah gibi uyumsuz mizah tarzlarında daha yüksek puanlar, sırasıyla diğer insanlara karşı öfkeyi ifade etme konusunda daha büyük bir eğilim ve öfkeyi bastırma eğiliminde artış ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kıcacası araştırma bulguları mizah tarzları anketinin İspanyol toplumunda mizah tarzlarını ölçmek için güvenilir ve geçerli bir seçenek olduğunu göstermiştir (Torres vd., 2018).

Plessen ve diğerleri (2020) mizah tarzları ile beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri sistematik bir şekilde gözden geçiren ve meta-analizini yapan bir araştırma yapmışlar ve çalışmalarında sağlığa yararlı ve sağlığa zararlı mizah tarzlarının kişilik özellikleri ile nasıl ilişkili olduğunu incelemişlerdir. Çalışmalar için kapsamlı bir literatür taraması yapılarak, 13 ülkeden 24 çalışma belirlenmiştir (  $N = 11.791$ ). Sonuç olarak sağlığa yararlı mizah tarzlarının (kendini geliştiren ve katılımcı mizah) dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık ile pozitif, nevrotiklik ile ise negatif korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır. Sağlığa zararlı mizah tarzlarının (kendini yıkıcı ve saldırgan mizah) ise nevrotiklik ile pozitif, uyumluluk ve sorumluluk ile negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Başka bir çalışmada ise kinci davranışlar (spitefulness) ile mizah tarzları arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışmaya katılan 539 katılımcı, kinci davranışlarını, temel kişilik boyutlarını ve mizah tarzlarını değerlendiren öz bildirim ölçeklerini doldurmuştur. Sonuç olarak kindarlık, zarar verici mizah tarzlarıyla (saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) pozitif, iyi huylu mizah tarzlarıyla (katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah) negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kinci bireylerin daha az empatiye sahip oldukları ve başkalarına zarar verme eğiliminde oldukları için zararsız mizah tarzlarını kullanmaktan kaçındıkları, buna karşın zarar verici mizah tarzlarını daha sık kullandıkları sonucuna varılmıştır (Vrabel vd., 2017).

Diğer bir çalışmada ise Almanca konuşulan 570 kişilik bir örnekleme Mizah Tarzları Anketi ile Çizgi Roman Tarzı Belirteçlerini karşılaştırarak ampirik olarak kaç tarzın ayırt edilebileceğini belirlemeyi amaçlamış ve bulgular; üç mizah tarzı (katılımcı, kendini geliştiren ve saldırgan mizah) ve üç komik tarz (eğlence, iyi niyetli mizah ve alaycılık) arasında örtüşmeler olduğu bulunmuştur. Bu tarzlar, mizahın benzer bireysel farklılıklarını yakalamaktadır. Bir mizah tarzı (kendini yıkıcı) ve beş komik tarz (saçmalık, espri, ironi, hiciv ve sinizm) diğer tarzlardan ayrı olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla bu bulgular en az dokuz stilin ayırt edilmesi gerektiğini göstermektedir ( Heintz ve Ruch, 2019).

Wu, Lin ve Chen (2016) genç ergenlerde mizah tarzlarındaki cinsiyet farklılıklarını ve empati düzeyinin bu farklılıklardaki aracılık rolünü incelemişler ve çalışma, 431 genç ergeni kapsamakta olup, mizah tarzları ve empati düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmektedir.

Araştırma bulguları erkeklerin saldırgan ve kendini geliştiren mizah kullanmayı tercih ettiğini, kadınların ise daha fazla empatiye sahip olduğunu göstermiştir; perspektif alma ve empatik ilgi, olumlu mizah tarzlarıyla pozitif, olumsuz mizah tarzlarıyla ise negatif ilişkilidir. Perspektif alma ve empatik ilgi, cinsiyet ve mizah tarzları arasındaki ilişkiye aracılık etmeye hizmet eder. Özellikle empatik ilgi cinsiyet ve saldırgan mizahın aracısı, perspektif alma ise cinsiyet ve diğer üç mizah tarzının aracısıdır. Saldırgan mizah, kişinin başkalarının acısını karşılama becerisiyle büyük ölçüde ilişkiliyken, üç mizah stilini kullanmak, kişinin diğerinin bakış açısını algılayıp algılayamaması veya bu bakış açısıyla özdeşleşebilmesiyle ilgili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma erkeklerin neden düşmanca mizahı tercih ettiğini anlamamıza yardımcı olmuştur.

## **2.4. Başa Çıkmanın Kuramsal Temeli**

Baş çıkma, stres kaynaklarının yarattığı rahatsızlıkları azaltmak, ortadan kaldırmak veya bu durumlardan kaynaklanan gerilime karşı koymak amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkilerin toplamı olarak tanımlanabilir (Folkman, 1984). Baş çıkma kavramı zaman içinde önemli gelişim süreçlerinden geçmiştir. Bu kavramın kökeni, Sigmund Freud'un savunma mekanizmaları teorisine dayanır. Freud'un çalışmaları, daha sonra kızı Anna Freud tarafından detaylandırılmış ve savunma mekanizmalarının kişilerin psikolojik uyumları üzerindeki etkileri incelenmiştir (Freud, 2011; Freud, 2018).

Modern anlamda baş çıkma kavramının gelişiminde, Richard Lazarus ve Susan Folkman'ın 1984'te geliştirdikleri model önemli bir dönüm noktası olmuştur (Lazarus & Folkman, 1984). Bu model, baş çıkmayı bireylerin stresli durumlarla baş çıkmak için gösterdikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlar. Lazarus ve Folkman, baş çıkmanın iki ana türü olduğunu belirtmiştir. Bunlar; problem odaklı baş çıkma ve duygu odaklı baş çıkmadır. Problem odaklı baş çıkma; stres kaynağını ortadan kaldırmak veya değiştirmek için aktif çabalar göstermeyi içerir. Birey, karşılaştığı sorunu tanımlar, çözüm yolları geliştirir ve uygulamaya çalışır. Duygu odaklı baş çıkma ise stresin yarattığı duygusal rahatsızlıkları azaltmaya yönelik çabaları içerir. Birey, stresli durumun etkilerini hafifletmek için duygularını düzenlemeye çalışır; örneğin, rahatsız edici duyguları bastırma, olumlu düşünceleri pekiştirme ya da stresli duruma farklı bir açıdan bakma gibi yollar kullanır. Ayrıca Lazarus ve Folkman baş çıkma teorisinde, bireylerin stresli durumlarla baş çıkma süreçlerini iki temel değerlendirme aşamasında ele almıştır. Bunlardan ilki birincil değerlendirmedir. Bu aşamada, birey bir durumu tehdit, kayıp veya bir meydan okuma olarak değerlendirir. Bu değerlendirme, durumun birey için ne kadar stresli olduğunu belirler. İkincil değerlendirme ise birey stresli durumla baş çıkmak için hangi kaynaklara sahip olduğunu ve hangi stratejileri

kullanabileceğini değerlendirir. Daha sonrasında Carver ve arkadaşları tarafından da başa çıkma stratejilerini kapsamlı bir şekilde ele almışlardır (Carver vd., 1989). Carver (1997) yılında yayımladığı çalışmasında stresli durumlarla başa çıkma stratejilerinin ölçülmesinde kullanılan COPE adlı aracı tanıtmıştır. Çalışması bireylerin stresle nasıl başa çıktığını anlamaya yönelik önemli bilgilere yer vermiştir.

2000'lerde pozitif psikoloji alanındaki araştırmalarda, başa çıkmanın olumlu yönlerini, yani bireylerin sadece stresle nasıl başa çıktığını değil, aynı zamanda esneklik ve psikolojik iyilik hali geliştirme kapasiteleri de incelenmeye başlanmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu dönem, başa çıkma stratejilerinin yalnızca sorun çözmeye odaklanmaktan ziyade, bireylerin potansiyellerini artırma ve refah seviyelerini yükseltme konularında da etkili olabileceğini göstermiştir.

Ayrıca, sosyal destek ve kültürel faktörlerin başa çıkma süreçlerine olan etkileri üzerine yapılan araştırmalar da artmıştır. Özellikle, bireylerin sosyal ağları ve kültürel değerlerinin stresle başa çıkmadaki rolleri daha fazla vurgulanmıştır (Cohen & Wills, 1985; Hobfoll, 2001). Bu çalışmalar, başa çıkmanın bireysel bir süreç olmanın ötesinde, sosyal ve kültürel bağlamda da incelenmesi gerektiğini ortaya koymuştur.

#### **2.4.1. Başa Çıkma**

Başa çıkma kişilik özellikleriyle birlikte duygusal ve kişisel birçok konuyla ilişkisi olan bir kavramdır (Bedel ve vd., 2014). Bireyler yaşamlarında yeni ve zorlayıcı durumlarla karşı karşıya gelmektedir. Sorunlarla karşılaşmaktadır. Önemli olan ise bu durumlar karşısında bireyin nasıl baş ettiği.

Özellikle ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimle birlikte birey birçok konuda sorun yaşamaktadır (Kulaksızoğlu, 2009). Başa çıkma ergenlik dönemi sürecinde önemli bir yere sahiptir. Nedeni ise ergenlik döneminde ilk defa karşılaştıkları kaygıya neden olan durumlarla karşılaşmaları ve durumlarla nasıl başa çıkmaları gerektiği konusunda yeterli bilgi ve deneyime sahip olmamalarıdır. Stres yaşamın her alanında mevcut olup, ergenlik döneminde daha yoğun hissedilebilir (Jabłkowska vd., 2010). Başa çıkma stratejileri Folkman ve Lazarus (1986) tarafından bireyin yaşadığı sorunun etkisini azaltmak veya sorunu çözmek amacıyla kullandığı davranışsal ve bilişsel yöntemler olarak tanımlanmıştır.

Spirito, Stark ve Williams (1988) tarafından geliştirilen ergenler için başa çıkma ölçeğinde, başa çıkma stratejileri üç alt boyutta incelenmiştir. Bunlar; aktif başa çıkma, olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkmadır. Aktif başa çıkma stratejisi; olumlu yaklaşarak problemi tanımlama, çözüm yolları üretme, karar verme, değerlendirme aşamalarından

oluşmaktadır. Kısacası işlevsel ve yapıcı başa çıkma stratejisidir. Kaçınan başa çıkma stratejisi ise problem çözmede işlevsel olmayan yaklaşımları içermektedir. Bunlar sorunun kendiliğinden çözülmesini bekleme, sorunlardan kaçma gibi yaklaşımlardır. Diğer bir boyutu olan olumsuz başa çıkma stratejisi ise sorunu çözemeyeceğine dair inanç, kendisini ve diğerlerini suçlama, sorunu tehdit olarak algılama ve çevresine zarar verme davranışlarını içermektedir.

#### **2.4.2. Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Başa çıkma stratejileri, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma biçimlerini tanımlayan önemli bir psikolojik kavramdır. Literatürde, bireylerin stresle başa çıkma yollarının, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve genel yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmalar, başa çıkma stratejilerinin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini farklı popülasyonlar ve kültürel bağlamlarda ele almış, çeşitli yaş grupları ve sosyal çevrelerden gelen katılımcılarla yürütülmüştür. Aşağıda, başa çıkma stratejileri ile ilgili yapılan araştırmaların bulguları ve bu bulguların bireylerin yaşamlarına olan yansımaları ele alınacaktır.

Başa çıkma konusundaki araştırmalar incelendiğinde, Buldu (2021) tam aile ve tek ebeveynli ailede büyüyen ergenlerin algıladıkları psikolojik istismar düzeyleri, kendine zarar verme davranışları ve başa çıkma becerilerinin aile yapısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Sonuçlar, ergenlerin algıladıkları psikolojik istismar düzeyleri ile başa çıkma becerilerinin aile yapısına bağlı olarak değiştiğini göstermiştir. Ayrıca, başa çıkma becerilerinin cinsiyet ve gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiş, ancak yaş, kardeş sayısı ve ebeveynlerin eğitim durumu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bir başka araştırmada, bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bilişsel esnekliğin başa çıkma stratejilerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının araştırılması hedeflenmiştir. Çalışma, 362 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, bilişsel esneklik ile olumsuz başa çıkma ve aktif başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ancak, bilişsel esneklik ile kaçınma stratejisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Toksoy ve Oktan (2019) ergenlerde kendine zarar verme davranışını öngören faktörler olarak öz duyarlılık ve stresle başa çıkma tarzlarını ele almıştır. Araştırma bulguları, kendine zarar verme davranışı ile başa çıkma tarzları ve öz duyarlılık arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, olumsuz başa çıkma tarzı ve öz eleştirinin, kendine zarar verme davranışının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Bir başka çalışmada, ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlıklarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiş; bu değişkenler arasındaki ilişki ve başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sonuçlar, kız ve erkek öğrenciler arasında psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklı olduğunu ve aktif başa çıkma stratejisinin psikolojik sağlamlık üzerinde en güçlü belirleyici olduğunu göstermiştir (Bedel ve Güler, 2019).

Işık ve Bedel'in (2015) araştırmasında, ergenlerin başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Aktif başa çıkma stratejisinin, olumlu duygular, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkilerde doyumla orta düzeyde pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Bunun aksine, olumsuz başa çıkma stratejisinin, hem olumlu duygular hem de aile ilişkilerinde doyum ile orta düzeyde negatif bir ilişki sergilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, olumsuz başa çıkma stratejisinin, yaşam doyumu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyumla düşük düzeyde negatif bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Ek olarak, çalışmada öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcılarının sırasıyla olumsuz başa çıkma ve aktif başa çıkma stratejisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçınan başa çıkma stratejisinin ise öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Başka bir çalışmada, ergenlerin okulda öznel iyi oluş düzeylerini başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme değişkenlerinin ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı olarak gerçekleştirilmiş olup, 205 kız ve 184 erkek olmak üzere toplam 389 ergen çalışmaya katılmıştır. Veriler, Ergenler İçin Kısa Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği, Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak elde edilen sonuçlar, başa çıkma, duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin ergenlerde okulda öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Aktif başa çıkma stratejisi, duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu ve bilişsel esneklik, okulda öznel iyi oluşu pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı şekilde yordarken, kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejileri ile duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun bu ilişkiyi negatif yönde ve orta düzeyde etkilediği bulunmuştur (Sağar, 2022).

Foster ve diğerleri (2023) COVID-19 pandemisi sürecinde ergenlerde algılanan stres ve başa çıkma stratejileri ile ruh sağlığı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma, 2020 ve 2021 yazlarında 553 ergen (2021'de yaş aralığı 12-18 yıl) tarafından çeşitli ruh sağlığı sorunlarının semptomlarını, algılanan COVID-19 ile ilgili stres faktörlerini ve başa çıkma stratejilerini değerlendiren bir öz bildirim çevrimiçi anket uygulanarak tamalanmıştır. Sonuç olarak ise olumlu başa çıkma stratejileri (örneğin, bilişsel yeniden yapılandırma) daha az

anksiyete, depresyon ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu semptomları ile ilişkili olduğu, olumsuz başa çıkma stratejileri ise (örneğin, kendini eleştirme, başkalarını suçlama) daha fazla anksiyete, depresyon ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu semptomları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca özellikle kızların pandemi sürecinden daha fazla etkilendiği ve olumsuz başa çıkma stratejileri kullanma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir.

Chok, Suris ve Barrense-Dias'ın (2023) çalışması, ergenlerin ruh sağlığı, başa çıkma stratejileri ve sosyal destek ile ilgili görüşlerini incelemek üzerine odaklanan nitel bir araştırmadır. Çalışmaya 12-19 yaş aralığındaki 28 katılımcı dâhil edilmiştir. İsviçre'de COVID-19 pandemisinin üçüncü dalgası sırasında Mart ve Nisan 2021 arasında cinsiyete ve yaşa göre ayrılmış dört çevrimiçi odak grubu ile çalışma yürütülmüştür. Sonuç olarak, ergenlerin genellikle sorunlarını başkalarıyla konuşmak yerine, kendi başlarına çözmeye çalıştıkları bulunmuştur. Katılımcılar, özellikle boş zaman aktiviteleri ve arkadaşlarla dışarı çıkmanın stres ve ruh sağlığı sorunlarını azaltmada en etkili yöntemler olduğunu belirtmişlerdir. Ergenler, sorunlarını başkalarıyla paylaşmanın zor olduğunu ve genellikle bu sorunları paylaşmak istemediklerini belirtmişlerdir. Erkekler, sorunlarını paylaşmanın zayıflık olarak görülebileceğinden korktuklarını ifade etmişlerdir. Aile ve arkadaşlar önemli destek kaynakları olarak görülsede, ergenler genellikle sorunlarını sağlık profesyonelleriyle paylaşmaktan çekinmektedirler. Bunun nedeni, damgalanma korkusu ve sağlık profesyonellerinin yabancı olması olduğu görülmüştür.

Addy ve diğerleri (2021) çalışmasında, Gana'da okula giden ergenler arasında ruh sağlığı sorunları, başa çıkma stratejileri ve destek sistemlerini incelemiştir. Bu birleşik karma yöntemli çalışmada, 405 ergenin ruh sağlığını değerlendirmek için geçerliliği doğrulanmış güçlü yönler ve zorluklar anketi kullanılarak nicel veriler elde edilmiştir. Nitel veriler, 18 öğretmenle derinlemesine görüşmeler ve 35 öğrenciyle yedi odaklı grup tartışması yoluyla toplanmıştır. Sonuç olarak İzolasyon, madde kullanımı ve ruhsal yardım arama en yaygın başa çıkma stratejileri olarak belirlenmiştir. Öğrenciler, zihinsel sağlık sorunlarıyla ilgili damgalanma korkusu nedeniyle genellikle sorunlarını başkalarına açmak yerine yalnız kalmayı tercih etmekte oldukları bulunmuştur.

Heffer ve Willoughby'nin (2017) çalışması, üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejilerinin sayı temelli ve ortalama temelli modellerle nasıl incelenebileceğini ve bu stratejilerin öğrencilerin uyum sürecine etkisini araştırmıştır. Çalışmada, çeşitli başa çıkma stratejilerini kullanmanın, özellikle pozitif stratejilerin, öğrencilerin akademik başarı, özsaygı ve duygusal düzenleme gibi olumlu uyum göstergeleri üzerinde etkili olup olmadığı ve negatif başa çıkma stratejilerinin depresif belirtiler ve intihar düşünceleri gibi olumsuz uyum

göstergeleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma örneklemini, Kanada'daki orta büyüklükte bir üniversiteden 1.132 birinci sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda pozitif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanan öğrencilerin daha iyi uyum gösterdikleri ve daha az intihar düşüncesi, daha yüksek özsaygı ve akademik başarı sergiledikleri bulunmuştur. Negatif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanan öğrencilerin ise daha fazla depresif belirti ve daha kötü duygusal düzenleme yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca başa çıkma stratejilerinin sayısının, stratejilerin kullanım sıklığından bağımsız olarak önemli olduğu ve daha fazla sayıda pozitif strateji kullanmanın uyum üzerinde olumlu etkilerinin olduğu vurgulanmıştır.

Diğer bir araştırmada ise COVID-19 pandemisi sırasında çocukların aktif ve kaçınmacı başa çıkma profillerini ve bu profillerin kaygı ve depresyon belirtileriyle ilişkisini araştırılmaktadır. Çalışmada, çocukların aktif ve kaçınmacı başa çıkma profillerinin kaygı ve depresyon belirtilerine etkisi incelenmiştir. Çin Halk Cumhuriyeti'ndeki 322 Çinli çocuk arasında iki dalgalı uzunlamasına bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcılar, ilk ölçümden altı ay sonra Çocukların Başa Çıkma Stratejileri Kontrol Listesi ve Revize Çocuk Kaygı ve Depresyon Ölçeği anketlerini doldurmuşlardır. Sonuç olarak; dört başa çıkma profili belirlenmiştir: düşük aktif başa çıkanlar, yüksek aktif başa çıkanlar, dengeli başa çıkanlar ve kaçınmacı başa çıkanlar. Kaygı ve depresyon belirtileri; düşük ve yüksek aktif başa çıkanların, dengeli ve kaçınmacı başa çıkanlara göre daha düşük kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Kaçınmacı başa çıkanlar, yüksek aktif başa çıkanlar ve dengeli başa çıkanlara göre depresyon belirtilerinde daha büyük bir azalma göstermiştir. Genel olarak, çalışmanın yapıldığı altı aylık sürede çocukların kaygı ve depresyon seviyelerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Zhang vd., 2022).

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Yöntemi

Lise öğrencilerinde mizah tarzlarının, kişilik özelliklerinin ve başa çıkmanın sosyal kaygıyı yordamadaki etkisinin incelendiği bu çalışmada betimsel tarama modelinde ilişkisel tarama çalışması yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal kaygı; mizah tarzları, kişilik özellikleri ve başa çıkma ise bağımsız değişkenleridir. Araştırmada kullanılan aracılık modellerinde ise yine sosyal kaygı bağımlı değişken iken başa çıkma bağımsız değişken mizah tarzları ise aracı değişken olarak belirlenmiştir.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırma için gerekli örneklem büyüklüğünün hesaplanması için güç analizi yapılmıştır. Oniki yordayıcı değişken, .95 düzeyinde güç ve .05 anlamlılık düzeyi ile çoklu regresyon analizi için toplam  $R^2$  değeri için a priori yani önsel güç analizi yapılmıştır. G\*Power (Faul, Erdfelder, Lang ve Buchner, 2007) kullanılarak yapılan bu analizden elde edilen sonuçlar, orta etki büyüklüğünü belirlemek için Yapılan analizde 12 bağımsız ve 1 bağımlı değişken için gerekli örneklem büyüklüğünün en az 184 olması gerektiği tespit edilmiştir ( $f^2 = 0.15$ ;  $p=.005$ ). Araştırmada kullanılan aracılık analizleri için ise çalışmada oluşturulan modellerdeki değişkenler arasında düşük düzeyde korelasyonlar olduğu varsayılmış ve 20.000 çizim ile 10.000 Monte Carlo replikasyonu kullanarak %95 güven düzeyiyle 0.80'lik bir güce ulaşmak için (Schoemann vd., 2017) gereken minimum örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. Yapılan analiz bu araştırma için gerekli örneklem büyüklüğünün minimum 307 olması gerektiğini göstermiştir. Bu nedenler her iki güç analizi de dikkate alındığında çalışmada ulaşılan 412 sayısı örneklem büyüklüğü açısından belirlenen sınırın üzerindedir.

Bu tezin araştırma grubunu Akdeniz bölgesindeki bir ilde öğrenim görmekte olan amaçlı örnekleme tekniklerinden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın dâhil etme kriterleri lise öğrencisi olmak ve okula devam ediyor olmaktır. Açık lise ve devamsızlıkları 30 günün üzerinde olan öğrenciler araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

Tablo 1 Çalışma grubuna ilişkin demografik veriler

| Cinsiyet | N   | Sınıf Düzeyi | N   | Yaş    | N   |
|----------|-----|--------------|-----|--------|-----|
| Kadın    | 222 | 9.Sınıf      | 91  | 13-14  | 47  |
| Erkek    | 190 | 10.Sınıf     | 120 | 15-16  | 268 |
|          |     | 11.Sınıf     | 122 | 17-18  | 97  |
|          |     | 12.Sınıf     | 79  |        |     |
| Toplam   | 412 | Toplam       | 412 | Toplam | 412 |

Tablo 1 incelendiğinde çalışma grubunun 222'sini kadın 190'nını erkek öğrenciden oluştuğu görülmektedir. Kadın öğrenciler toplam örneklemin %53,8 'ini, erkek öğrenciler ise toplam örneklemin %46,11'ini oluşturmaktadır.

Çalışma grubundaki bireylerin sınıf düzeyleri ise şu şekildedir: Dokuzuncu sınıf öğrencisi (91kişi) toplam örneklemin %22.08'ini, onuncu sınıf öğrencisi (120) toplam örneklemin % 29.12'sini, onbirinci sınıf öğrencisi (122) toplam örneklemin %29.61'ini, onikinci sınıf öğrencisi ise (79) toplam örneklemin %19.17'sini oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubuna kişisel bilgi formunda yaş bilgileri sorulduğunda ise elde edilen veriler şu şekildedir. 13-14 yaş aralığında olan öğrencilerin (47) toplam örneklemin %11.40'mı, 15-16 yaş aralığında olan öğrencilerin (268) toplam örneklemin %65,04'ünü, 17-18 yaş aralığında olan öğrencilerin ise (97) toplam örneklemin %23,54' ünü oluşturtuğu görülmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği”, “Mizah Yaşantıları Ölçeği”, Beş Faktör Kişilik Envanteri(BFI) , Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKO)

Çocuklarda sosyal kaygıyı ölçmek için LaGreca, Dandes ve Wick (1988) tarafından geliştirilen ölçek, daha sonra LaGreca ve Lopez (1998) tarafından ergenler için adapte edilmiştir." (Akt. Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007). Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği çocuk formuna benzer olarak 4'ü ilişkisiz olup 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Likert tipi derecelendirmeli bir ölçek olup maddeleri (1) Hiçbir zaman ile (5) Her zaman arasında puanlanmaktadır. Ölçek üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Bunlar; Genel Durumlarda Sosyal

Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (GSKHD), Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK)'dur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada örneklem olarak 12-15 yaş aralığında bulunan 1242 ergen seçilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda da orijinal formunda olduğu gibi üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı Y-SKHD için .71, GSKHD alt boyutu için .74 ve ODK alt boyutu için .86 bulunmuştur. Ölçeğin tamamına ait iç tutarlılık katsayısının ise .86 olduğu saptanmıştır. ESKÖ, Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇESFÖ) ( $r = .75$ ), Çapa Çocuk ve Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri- Sürekli Kaygı Formu (ÇDSKE-SK) ( $r = .66$ ) ile ilişkili olduğu görülmüştür (Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

### ***ESKÖ'nün Uyarlama Çalışmaları***

Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencilerine uyarlanan ESKÖ'nün daha sonra lise öğrencileri için yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında örneklem olarak Ankara Çankaya Anadolu Lisesi ve Ankara Çankaya lisesinde 2012-2013 öğrenim yılında eğitim görmekte olan 9, 10 ve 11. Sınıf öğrencilerinden 145'i erkek, 183'ü kadın öğrenci seçilmiştir. Toplam 328 öğrenciden elde edilen veriler ile çalışma yapılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı ise 14-17'dir. Çalışmada orijinal ölçek formunun yapı geçerliliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. ESKÖ'nün güvenirlik çalışmalarında ise test-tekrar-test yöntemi kullanılmıştır. ESKÖ'nün test tekrar-test çalışması Ankara Çankaya Lisesinde 2012-2013 yıllarında öğrenim görmekte olan 9, 10 ve 11. Sınıf öğrencilerinden 60 kişiye iki hafta ara ile uygulanmasıyla gerçekleşmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin test-tekrar-test güvenirlik katsayısının .82 olduğu bulunmuştur (Büyüköztürk, 2010).

### **3.3.2. Beş Faktör Kişilik Envanteri –BFI**

Beş Faktör Kişilik Envanteri John ve Benet-Martinez (1998) ile birlikte 1998 yılında geliştirilmiş olup Beş Faktör Kişilik Envanteri (The Big Five Inventory) ismini almıştır. Kişiliğin beş boyutunu ölçmek için geliştirilen bu envanterde 44 madde bulunmaktadır. Ölçek Schmitt, Allik, McCrae ve Benet-Martinez (2007) in 56 ülkeyi kapsamında bulundurduğu bir çalışma da Türkçeye uyarlanması kısmı Sümer, Lajunen ve Özkan (2005) tarafından yapılmıştır. Bahsedilen çalışmada Cronbach Alfa değerleri gelişime açıklık için 0.76, nörotiklik için 0.79, uyumluluk için 0.77, öz-disiplin için 0.78, dışadönüklük için 0.70 bulunmuştur (Schmitt vd., 2007).

Beş Faktör Kişilik Envanteri (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Ne katılıyorum ne de katılmıyorum(Kararsızım), (4) Biraz katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum olmak üzere 5’li Likert tipinde hazırlanmıştır. Alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 8-50 arasında yer almaktadır. Bireylerin alt ölçeklerden aldıkları puanlar alt ölçeklerden hangi kişilik özelliğini ne derecede gösterdiğini ifade etmektedir.

Beş Faktör Kişilik Envanteri içerisinde yer alan maddelerden 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36 dışadönüklük kişilik özelliğini, 2, 7, 12, 17,22, 27, 32, 37 ve 42’inci maddeler uyumluluk kişilik özelliğini, 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38 ve 43’üncü maddeler sorumluluk kişilik özelliğini, 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34 ve 39’uncu maddeler nevrotizm kişilik özelliğini ve son olarak 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41 ve 44’üncü maddeler açıklık kişilik özelliği alt boyutunu ölçmektedir. Maddeler arasında yer alan 2. 6. 8. 9. 12. 18. 21. 23. 24. 27. 31. 34. 35. 37. 41. ve 43. maddeler için ters yönde puanlama yapılmaktadır.

Bu çalışmada Cronbach Alpha İç tutarlılık katsayıları sırasıyla Dışadönüklük alt boyutu için .77, Uyumluluk alt boyutu için .60, Sorumluluk alt boyutu için .75, Nevrotiklik alt boyutu için .62 ve Açıklık alt boyutu için .72 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3. Mizah Tarzları Ölçeği**

Martin, Rod A. Ve Patricia Puhlik-Doris mizah kullanımında bireysel farklılıkları öncelik tutarak mizah tarzları ölçeğini geliştirmiştir. Bu ölçeğin Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanına kazandırılması amacıyla Yerlikaya (2003) Türkçeye uyarlama çalışması yapmıştır. Mizahın uyumlu ve olumlu özelliklerinin yanında diğer bireyleri aşağılama ve kaçınma gibi olumsuz ve uyumsuz özellikleri de bulunmaktadır. Mizah tarzları ölçeği üç farklı örneklem üzerinde çalışma sonucunda geliştirilmiştir. İlk örneklem üniversite öğrencileri, ikinci örneklem yaşlıları ve üniversite öğrencileri kapsarken üçüncü örneklem ise lise ve üniversite öğrencileri olmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek amacıyla test-tekrar-test yöntemi kullanılmıştır. Mizah tarzları ölçeğinin ölçüt bağıntılı geçerliliğini kontrol etmek için Beck Depresyon Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeğinden faydalanılmıştır. Araştırmacı tarafından toplanan veriler SPSS paket programına geçirilerek analizler yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında çeviri sorunun ortaya çıkmasını engellemek amacıyla iki kültürü ve dili iyi bilen uzmanlardan yardım alınıp, düzenlemeler yapılarak orijinal İngilizce formun ve Türkçe formun eşdeğer olduğu görülmüştür. Mizah Tarzları Ölçeği tamamıyla katılıyorum, katılıyorum, biraz katılıyorum, kararsızım, biraz katılmıyorum,

katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum olarak yedi bölümden oluşmuş Likert tipi bir ölçektir ve 32 maddeden oluşmaktadır.

Türkçe formda yer alan maddeler ile orijinal formda yer alan maddeler arasında 0.32 ve 0.75 arasında faktör yükleri bulunmuş, faktörlerin aynı değerleri sahip olması sonucunda ölçekler eşdeğer kabul edilmiştir. Mizah Tarzları Ölçeğinde yer alan alt boyutlardan 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 ve 29'uncu maddeler katılımcı mizahı, 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26 ve 30'uncu maddeler kendini geliştirici mizahı, 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27 ve 31'inci maddeler saldırgan mizahı ve 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 ve 32'inci maddeler kendini yıkıcı mizah tarzını temsil etmektedir.

Alt ölçeklerden alınan puanlarının yüksekliği mizah tarzının kullanım sıklığını ifade edip puanlar 7 ile 56 arasında değişmektedir.

Ölçeğin orijinalinde güvenirlik katsayıları Katılımcı Mizah için .74, Kendini Geliştirici Mizah için .78, Saldırgan Mizah için .69 ve Kendini Yıkıcı Mizah için .67 olarak saptanmıştır. Bu çalışma için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Katılımcı Mizah alt boyutu için .76, Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu için .78, Saldırgan Mizah alt boyutu için .63 ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu için .69 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ)**

Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ) Spirito ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir (Spirito, Stark ve Williams, 1988). Türkçeye uyarlama çalışmaları ise Bedel, Işık ve Hamarta tarafından 2014 yılında yapılmıştır. Ölçek 11 maddeden oluşan, hiçbir Zaman'dan (0) her Zaman'a (3) olmak üzere 4'lü Likert tipindedir. Aktif başa çıkma (ABÇ), kaçınan başa çıkma (KBÇ) ve olumsuz başa çıkma (OBÇ) olmak üzere üç alt boyutu olan bir ölçektir. Ölçeğin puanlaması şu şekildedir; Aktif Başa Çıkma (ABÇ) için: 3,6,8,10. maddeler, Kaçınan Başa çıkma (KBÇ) için: 1,2,9,11. maddeler, Olumsuz Başa Çıkma (OBÇ) için: 4,5,7. Maddeler sırasıyla toplanarak her bir alt ölçek puanı hesaplanır. Alınan puanın 0-12 arasında olması aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkmayı, 0-9 arasında olması olumsuz başa çıkmayı ifade etmektedir. Puanın yüksek veya düşük olması, ilgili başa çıkma yönteminin daha çok kullanıldığını ifade etmektedir. Ölçeğin alt ölçekleri iç Cronbach Alpha iç tutarlılık değerleri .43 ile .77 arasında değişmektedir (Spirito, Stark ve Williams, 1988). Güvenirlik katsayılarının düşüklüğü madde sayılarının azlığına bağlanmaktadır (Uygur, 2019). Bu nedenle EBÇÖ'nün Türkçe formunun 7-11. Sınıflardaki öğrencilere başa çıkma yaklaşımlarının değerlendirilebilmesi için uygun olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .40 il e.50 arasında değişmektedir.

### **3.3.5. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup çalışma grubuna ilişkin sınıf düzeyi, cinsiyet, yaş hakkında bilgi toplamak amacıyla kullanılmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan ölçeklerin kullanım izinleri, ölçeklerin uyarlama çalışmalarını gerçekleştiren akademisyenlerden elektronik posta yolu ile alınmıştır. Araştırma verileri, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsüne yapılan başvuru ile Osmaniye İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan araştırma izni ile Akdeniz bölgesinde bir ilde öğrenim görmekte olan 9., 10., 11., ve 12. sınıf öğrencilerine uygulanan veri toplama araçları ile elde edilmiştir. Tüm araştırma sürecinde gönüllülük esas alınmıştır. Öğrencilere uygulama öncesinde bilgilendirme yapılmış ve bilgilendirilmiş olur formunu doldurmaları sağlanmıştır. Uygulama ders saatlerinde sınıflarda yapılmıştır. Uygulama yaklaşık 35 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analiz edilebilmesi için SPSS 25. Programı ve PROCESS Macro 4 uzantısından faydalanılmıştır. Analizden önce frekans tablosu oluşturularak yanlış girilen ölçme aracı verisi olup olmadığı kontrol edilmiştir. Frekans tablosu kontrolünden sonra kullanılması planlanan parametrik testlerin varsayımları incelenmiştir. Dağılımın normallinin kontrol edilmesi için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiş George & Mallery, (2003),  $\pm 2$  aralığının dağılımın normalden aşırı sapmadığını gösterdiği kriteri baz alınmıştır. Analizler basıklık ve çarpıklık katsayısının -2 ve + 2 aralığında olduğunu göstermektedir. Bu nedenle dağılımın normal olduğu kabul edilmiştir. Sosyal kaygı, başa çıkma ve mizah tarzlarının birbirleriyle ilişkili olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Kişilik alt boyutları, başa çıkma ve mizah tarzlarının lise öğrencilerinde sosyal kaygıyı ne kadar yordadığını belirlemek için hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi parametrik bir teknik olduğundan öncelikle varsayımları incelenmiştir. Normallik varsayımlarının karşılanmasında kriter olarak hataların bağımsızlığı için Durbin-Watson değerinin 2 civarında olması ve çoklu bağlantı varsayımı için değişkenlerin arasındaki korelasyon katsayısının .80'nin altında olması (Field, 2009), VIF (Variance Inflation Factor) değerinin 10'dan küçük, tolerans değerinin ise .10'dan büyük olması ölçütleri dikkate alınmıştır (Hair vd., 2014). Yapılan analizlerde verilerin doğrusal olduğu, çoklu bağlantı problemi olmadığı (VIF= 1.02 - 1.64; Tolerans = .96 - .67) ve hatalın bağımsız olduğu (Durbin-Watson: 1.78) gözlenmiştir. Bu bulgular, çoklu bağlantı ve artıklar

probleminin olmadığını göstermiştir. Bu nedenle, tüm varsayımların karşılandığı görülmüştür. Araştırmada aracılık rollerini test edildiği modellerde Hayes'in (2013) önerdiği "sıradan en küçük kareler regresyonu" ve Bootstrap işlemi kullanılması kararlaştırılmıştır. Analizler PROCESS Macro'da yer alan "Multiple Mediation Model 4" ile yürütülmüş ve paralel çoklu aracılık analizi kullanılmıştır.



## BÖLÜM 4

### BULGULAR

#### 4.1. Korelasyon Analizi

Tablo 2 *Araştırmada ele alınan sürekli değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma ve Pearson korelasyonları Tablo 2'de sunulmuştur*

| Değişkenler    | $\bar{x}$ | Ss.   | 1      | 2      | 3      | 4      | 5     | 6      | 7      | 8     | 9     | 10    | 11  | 12    | 13 |
|----------------|-----------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-----|-------|----|
| 1.ESKÖ         | 44.04     | 13.83 | -      |        |        |        |       |        |        |       |       |       |     |       |    |
| 2.Dışadönüklük | 26.35     | 6.55  | -.49** | -      |        |        |       |        |        |       |       |       |     |       |    |
| 3.Uyumluluk    | 31.28     | 5.47  | .04    | .15**  | -      |        |       |        |        |       |       |       |     |       |    |
| 4.Sorumluluk   | 29.14     | 6.49  | -.27** | .21**  | .33**  | -      |       |        |        |       |       |       |     |       |    |
| 5.Nevrotizm    | 25.73     | 23.79 | .22**  | -.07   | -.05   | .13*   | -     |        |        |       |       |       |     |       |    |
| 6.Açıklık      | 35.57     | 6.59  | -.08   | .32**  | .07    | .14**  | -.00  | -      |        |       |       |       |     |       |    |
| 7.ABÇ          | 10.45     | 2.23  | -.18** | .24**  | .21**  | .22**  | .02   | .12*   | -      |       |       |       |     |       |    |
| 8.KBÇ          | 10.57     | 2.24  | .31**  | -.16** | -.09   | -.21** | .16** | .07    | .10    | -     |       |       |     |       |    |
| 9.OBÇ          | 6.07      | 1.77  | .31**  | -.17** | -.23** | -.35** | .08   | -.05   | -.14** | .31** | -     |       |     |       |    |
| 10.KM          | 41.67     | 8.83  | -.25** | .49**  | .10*   | .03    | -.01  | .24**  | .20**  | .01   | -.02  | -     |     |       |    |
| 11.GM          | 35.18     | 10.15 | -.21** | .34**  | .09    | .16**  | -.05  | .24**  | .31**  | .06   | -.09  | .43** | -   |       |    |
| 12.SM          | 24.73     | 9.42  | -.10** | .16*   | -.31** | -.35** | -.03  | -.14** | -.05   | -.03  | .24** | .05   | .01 | -     |    |
| 13.YM          | 26.21     | 9.24  | .36**  | -.07   | .02    | -.28** | -.01  | .00    | -.02   | .20** | .32** | .05   | .08 | .26** | -  |

\*\* Korelasyon anlamlılık düzeyi: .01(2-tailed).

\* Korelasyon anlamlılık düzeyi: .05(2-tailed).

Tablo 2’de de görüldüğü gibi katılımcıların sosyal kaygı düzeylerini ile kişiliğin alt boyutlarından biri olan dışadönüklük arasında negatif yönde ve orta düzeyde sorumluluk alt boyutu ile sosyal kaygı arasında ise benzer olarak düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki vardır. Yani dışadönüklük ve sorumluluk arttıkça sosyal kaygı da azalmaktadır. Diğer taraftan katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile kişiliğin bir diğer boyutu olan nevrotizmleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle nevrotizm arttıkça sosyal kaygıda artmaktadır. Katılımcıların sosyal kaygıları ile kişiliğin diğer alt boyutları olan açıklık ve uyumluluk arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Yani katılımcıların açıklık ve uyumluluk kişilik boyutu ile sosyal kaygıları arasında doğrusal bir ilişki yoktur.

Katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma arttıkça sosyal kaygı düzeyide artmaktadır. Sosyal kaygı ve aktif başa çıkma arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kısacası aktif başa çıkma arttıkça sosyal kaygıda azalmaktadır.

Katılımcıların sosyal kaygıları ile mizah tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise katılımcı mizah, geliştirici mizah ve saldırgan mizah stilleri ile sosyal kaygıları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Yani katılımcı, geliştirici ve saldırgan mizah arttıkça, sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır. Sosyal kaygı ile kendini yıkıcı mizah stilleri arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Kısacası kendini yıkıcı mizah arttıkça sosyal kaygıda artmaktadır.

#### **4.2. Hiyerarşik Regresyon Analizi**

Yapılan çoklu hiyerarşik regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3 *Ergenlerde sosyal kaygının yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon sonuçları* (n=412)

|                    |          |           |          |          |          |
|--------------------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| Model 1            | <i>B</i> | <i>SH</i> | <i>B</i> | <i>t</i> | <i>f</i> |
| Dışadönüklük       | -1.05    | .09       | -.50     | -11.37*  | 41.40*   |
| Sorumluluk         | .09      | .02       | .16      | 3.96*    |          |
| Nevrotizm          | -.47     | .09       | -.22     | -5.03*   |          |
| Açıklık            | .21      | .09       | .10      | 2.30*    |          |
| Uyumluluk          | .47      | .11       | .19      | 4.35*    |          |
| R <sup>2</sup>     | .338     |           |          |          |          |
| Model 2            |          |           |          |          |          |
| Dışadönüklük       | -.92     | .09       | -.44     | -10.12*  | 33.90*   |
| Sorumluluk         | .08      | .02       | .14      | 3.60*    |          |
| Nevrotizm          | -.28     | .09       | -.13     | -2.95*   |          |
| Açıklık            | .15      | .09       | .07      | 1.76     |          |
| Uyumluluk          | .56      | .11       | .22      | 5.33*    |          |
| Aktif Başa Çıkma   | -.59     | .26       | -.10     | -2.28*   |          |
| Kaçınan Başa Çıkma | 1.00     | .26       | .16      | 3.79*    |          |
| Olumsuz Başa Çıkma | 1.33     | .34       | .17      | 3.93*    |          |
| R <sup>2</sup>     | .402     |           |          |          |          |
| Model 3            |          |           |          |          |          |
| Dışadönüklük       | -.75     | .10       | -.36     | -7.52*   | 27.67*   |
| Sorumluluk         | .09      | .02       | .15      | 3.89*    |          |
| Nevrotizm          | -.23     | .10       | -.11     | -2.37*   |          |
| Açıklık            | .13      | .09       | .06      | 1.56     |          |
| Uyumluluk          | .41      | .11       | .16      | 3.80*    |          |
| Aktif Başa Çıkma   | -.44     | .25       | -.07     | -1.71    |          |
| Kaçınan Başa Çıkma | .86      | .26       | .14      | 3.33*    |          |
| Olumsuz Başa Çıkma | 1.03     | .34       | .13      | 3.03*    |          |
| Katılımcı Mizah    | -.07     | .07       | -.05     | -1.05    |          |
| Geliştirici Mizah  | -.13     | .06       | -.10     | -2.24*   |          |
| Saldırgan Mizah    | -.18     | .07       | -.12     | -2.75*   |          |
| Yıkıcı Mizah       | .35      | .06       | .23      | 5.49*    |          |
| R <sup>2</sup>     | .454     |           |          |          |          |

\*p&lt;.05

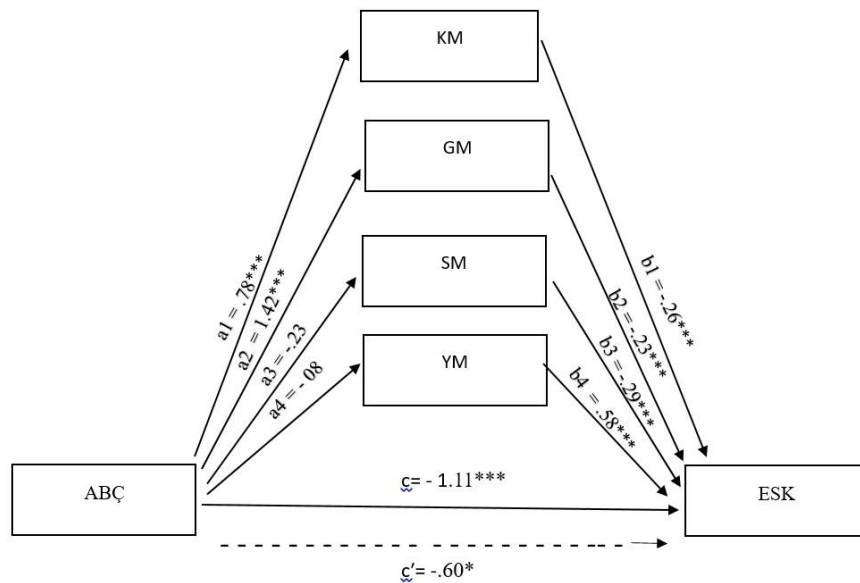
Yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizine ilişkin veriler Tablo 3'te sunulmuştur. Kişilik boyutları, başa çıkma tarzları ve mizah tarzları varyansın % 45.4'ünü açıklamaktadır ve model anlamlıdır (p < .001). Birinci adımda dışadönüklük, nevrozizm, sorumluluk, açıklık ve uyumluluk ergenlerde sosyal kaygıdaki varyansın % 33.8'ini yordamıştır (R = .581; R<sup>2</sup> = .454). İkinci adımda aktif, kaçınan ve olumsuz başa çıkma değişkenleri modele eklendiğinde açıklanan varyansın % 40.2'ye yükseldiği gözlenmiştir (R = .634; R<sup>2</sup> = .402, p<.001). Yani ikinci adımda eklenen başa çıkma ile ilgili değişkenler varyansın % 6.4'ünü açıklamaktadırlar. Üçüncü adımda ise katılımcı, geliştirici, saldırgan ve yıkıcı mizah değişkenleri modele

eklendiğinde açıklanan varyansın % 45.4'e yükseldiği gözlenmiştir ( $R = .674$ ;  $R^2 = .454$ ,  $p < .001$ ). Bu çerçevede mizah tarzları ergenlerdeki sosyal kaygının % 5.2'sini açıklamaktadır. Tabloda yer alan Model 3'e ait değerler incelendiğinde kişilik boyutlarından dışadönüklük, nevrozizm, sorumluluk ve uyumluluk ergenlerde sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordarken kişilik boyutlarından açıklık anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Başa çıkma stratejilerinden kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejileri ergenlerde sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısıyken aktif başa çıkmanın ise ergenlerde sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Son olarak mizah tarzlarına yönelik değişkenler incelendiğinde geliştirici, saldırgan ve yıkıcı mizah ergenlerde sosyal kaygının anlamlı yordayıcıları olduğu ancak mizah tarzlarından katılımcı mizahın ergenlerde sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

#### 4.3. Aracılık Analizleri

Ergenlerde başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide mizah tarzlarının aracılık rollerinin incelenmesi için Hayes'in (2013) geliştirdiği Process makro'da yer alan model 4 kullanılmış ve Bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçilmiştir. Bu çerçevede başa çıkmanın 3 boyutu için ayrı ayrı analiz yapılmıştır.

##### 4.3.1. Aktif Başa Çıkma İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Mizah Tarzlarının Aracılık Rollerinin İncelenmesi İçin Yapılan Analizden Elde Edilen Bulgular Şekil 1'de Sunulmuştur.



Şekil 2 Ergenlerde aktif başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide mizah tarzlarının paralel aracılığına ilişkin model ve standardize edilmemiş beta değerleri (\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ ).

Şekil 2'de görüldüğü gibi, aktif başa çıkmanın sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ( $c = -1.11$ ,  $SH = .30$ ,  $t = -3.70$ ,  $p < .001$ ). Ayrıca aktif başa çıkmanın, katılımcı mizah (KM) ( $Ba_1 = .78$ ,  $SH = .19$ ,  $t = 4.08$ ,  $p < .001$ ) ile geliştirici mizah stilleri (GM) ( $Ba_2 = .142$ ,  $SH = .21$ ,  $t = 6.67$ ,  $p < .001$ ) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı iken saldırgan mizah (SM) ( $Ba_3 = -.23$ ,  $SH = .21$ ,  $t = -1.09$ ,  $p > .05$ ) ile yıkıcı mizah (YM) ( $Ba_4 = -.08$ ,  $SH = .20$ ,  $t = 0.38$ ,  $p > .05$ ) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir. Bunun yanında, katılımcı mizah ( $Bb_1 = -.26$ ,  $SH = .08$ ,  $t = -3.46$ ,  $p < .001$ ), geliştirici mizah ( $Bb_2 = -.23$ ,  $SH = .07$ ,  $t = -3.39$ ,  $p < .001$ ), saldırgan mizah ( $Bb_3 = -.29$ ,  $SH = .07$ ,  $t = -4.38$ ,  $p < .001$ ) ve yıkıcı mizah ( $Bb_4 = .58$ ,  $SH = .07$ ,  $t = 8.62$ ,  $p < .001$ ) sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Aracı değişkenler olan dört mizah tarzı birlikte modele dâhil edildiğinde aktif başa çıkma ve sosyal kaygı arasındaki anlamlı ilişki sürmesine rağmen bir düşüş olduğu görülmüştür ( $c' = -.60$ ,  $SH = .28$ ,  $t = 14.15$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuçlar, katılımcı ve geliştirici mizahın modeldeki aracı rollerine işaret ederken saldırgan ve yıkıcı mizahın ise aktif başa çıkma ile sosyal kaygı arasında aracılık rolü oynamadıklarını göstermektedir.

Araştırmada test edilen modelin değişkenleri arasındaki etkilere ilişkin değerler, Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4 Aktif başa çıkmanın mizah tarzları aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin karşılaştırılması

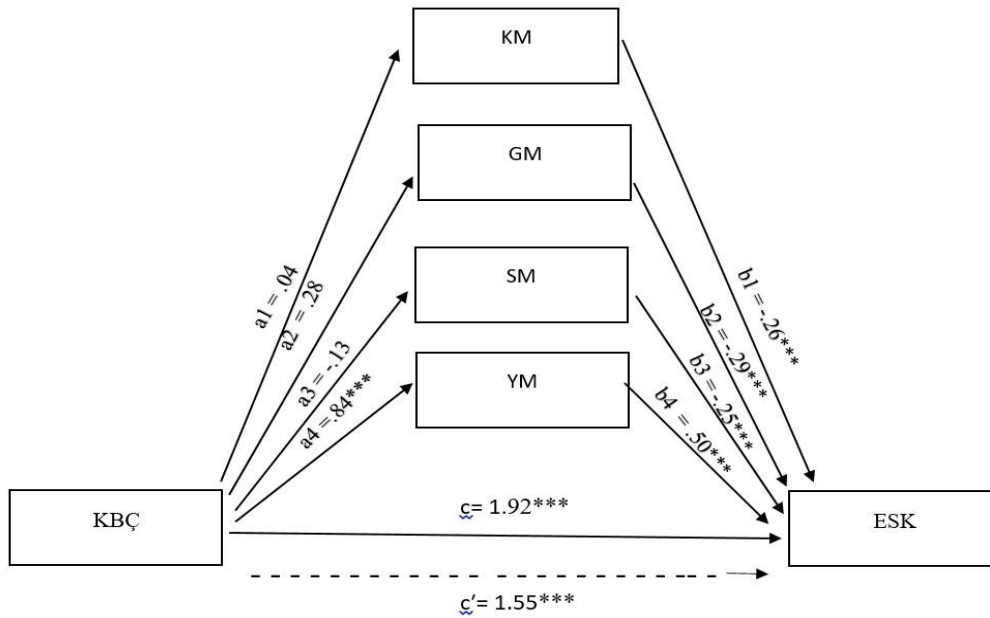
| Etkiler             | Nokta Tahmini | SE  | t     | P      | Bootstrapping 95% Güven Aralığı |           |
|---------------------|---------------|-----|-------|--------|---------------------------------|-----------|
|                     |               |     |       |        | Alt Limit                       | Üst Limit |
| Toplam Etki         | -1.11         | .30 | -3.70 | 000*** | -1.71                           | -0.52     |
| Doğrudan Etki       | -.60          | .28 | -2.13 | 03*    | -1.16                           | -0.05     |
| Dolaylı Etkiler     |               |     |       |        |                                 |           |
| Toplam Dolaylı Etki | -.51          | .16 |       |        | -.82                            | -.21      |
| ABC → KM → ESK      | -.20          | .09 | -     | -      | -.39                            | -.06      |
| ABC → GM → ESK      | -.33          | .12 | -     | -      | -.59                            | -.11      |
| ABC → SM → ESK      | .07           | .06 | -     | -      | -.06                            | .19       |
| ABC → YM → ESK      | -.05          | .12 | -     | -      | -.28                            | .19       |

N = 412, k = 5000, \*\*\*p < .00

Tablo 4'te test edilen modelin etkilerine ilişkin sonuçlar yer almaktadır. Modeldeki dolaylı etkiler, 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak test edilmiş ve tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Bulgular, aktif başa çıkmanın mizah tarzları aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisinin (toplam ve doğrudan etki arasındaki fark / c-c') istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Güven aralığının (%95) alt (-.82) ve üst (-

.21) sınırlarının sıfırı içermemesi, bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu doğrulamaktadır (Hayes, 2009). Toplam etkinin % 54.05'i doğrudan % 45.95'i dolaylı etkidir. Test edilen modelde aktif başa çıkmanın sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkilerine aracılık yapma açısından hem katılımcı mizah (nokta tahmin= -.20 ve % 95 Güven Aralığı [-.39 ile -.06]), hem de geliştirici mizah (nokta tahmin= -.33 ve % 95 Güven Aralığı [-.59 ile -.11, ]) değişkenlerinin aracılıkları istatistiksel açıdan anlamlıdır. Diğer taraftan aktif başa çıkmanın sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkilerine aracılık yapma açısından hem saldırgan mizah (nokta tahmin = .07 ve % 95 Güven Aralığı [-.06 ile .19]) ile yıkıcı mizah (nokta tahmin= -.05 ve % 95 Güven Aralığı [-.28 ile -.19, ]) değişkenlerinin aracılıkları ise istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Toplam etki içerisindeki katkı oranlarına bakıldığında ise en yüksek katkıyı sağlayan aracı değişkenin geliştirici mizah olduğu gözlenmektedir. Geliştirici mizahı katılımcı mizah takip ederken saldırgan mizah ve yıkıcı mizah stilleri ise çok daha düşük düzeyde bir katkı oranına sahiptir.

#### 4.3.2. Kaçınan Başa Çıkma İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Mizah Tarzlarının Aracılık Rollerinin İncelenmesi İçin Yapılan Analizden Elde Edilen Bulgular Şekil 2'de Sunulmuştur.



Şekil 3 Ergenlerde kaçınan başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide mizah tarzlarının paralel aracılığına ilişkin model ve standardize edilmemiş beta değerleri (\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ ).

Şekil 3'de görüldüğü gibi, kaçınan başa çıkmanın sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ( $c = -1.92$ ,  $SH = .29$ ,  $t = 6.60$ ,  $p < .001$ ). Ayrıca kaçınan başa çıkmanın, katılımcı mizah ( $Ba_1 = .04$ ,  $SH = .20$ ,  $t = 0.22$ ,  $p > .05$ ), geliştirici mizah ( $Ba_2 = .28$ ,  $SH = .22$ ,  $t = 1.27$ ,  $p > .05$ ) ve saldırgan mizah ( $Ba_3 = -.13$ ,  $SH = .21$ ,  $t = -0.62$ ,  $p > .05$ ) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir. Ancak kaçınan başa çıkmanı yıkıcı mizah üzerindeki doğrudan etkisi ( $Ba_4 = .84$ ,  $SH = .20$ ,  $t = 4.21$ ,  $p < .001$ ) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır.

Bunun yanında, katılımcı mizah ( $Bb_1 = -.26$ ,  $SH = .07$ ,  $t = -3.66$ ,  $p < .001$ ), geliştirici mizah ( $Bb_2 = -.29$ ,  $SH = .06$ ,  $t = -4.52$ ,  $p < .001$ ), saldırgan mizah ( $Bb_3 = -.25$ ,  $SH = .06$ ,  $t = -3.90$ ,  $p < .001$ ) ve yıkıcı mizah ( $Bb_4 = .50$ ,  $SH = .07$ ,  $t = 7.52$ ,  $p < .001$ ) sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Aracı değişkenler olan dört mizah tarzı birlikte modele dâhil edildiğinde kaçınan başa çıkma ve sosyal kaygı arasındaki anlamlı ilişki sürmesine rağmen bir düşüş olduğu görülmüştür ( $c' = 1.55$ ,  $SH = .26$ ,  $t = 5.87$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuçlar, yıkıcı mizahın modeldeki aracı rollerine işaret ederken katılımcı, geliştirici ve saldırgan mizahın ise kaçınan başa çıkma ile sosyal kaygı arasında aracılık rolü oynamadıklarını göstermektedir.

Araştırmada test edilen modelin değişkenleri arasındaki etkilere ilişkin değerler, Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5 *Kaçınan başa çıkmanın mizah tarzları aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin karşılaştırılması*

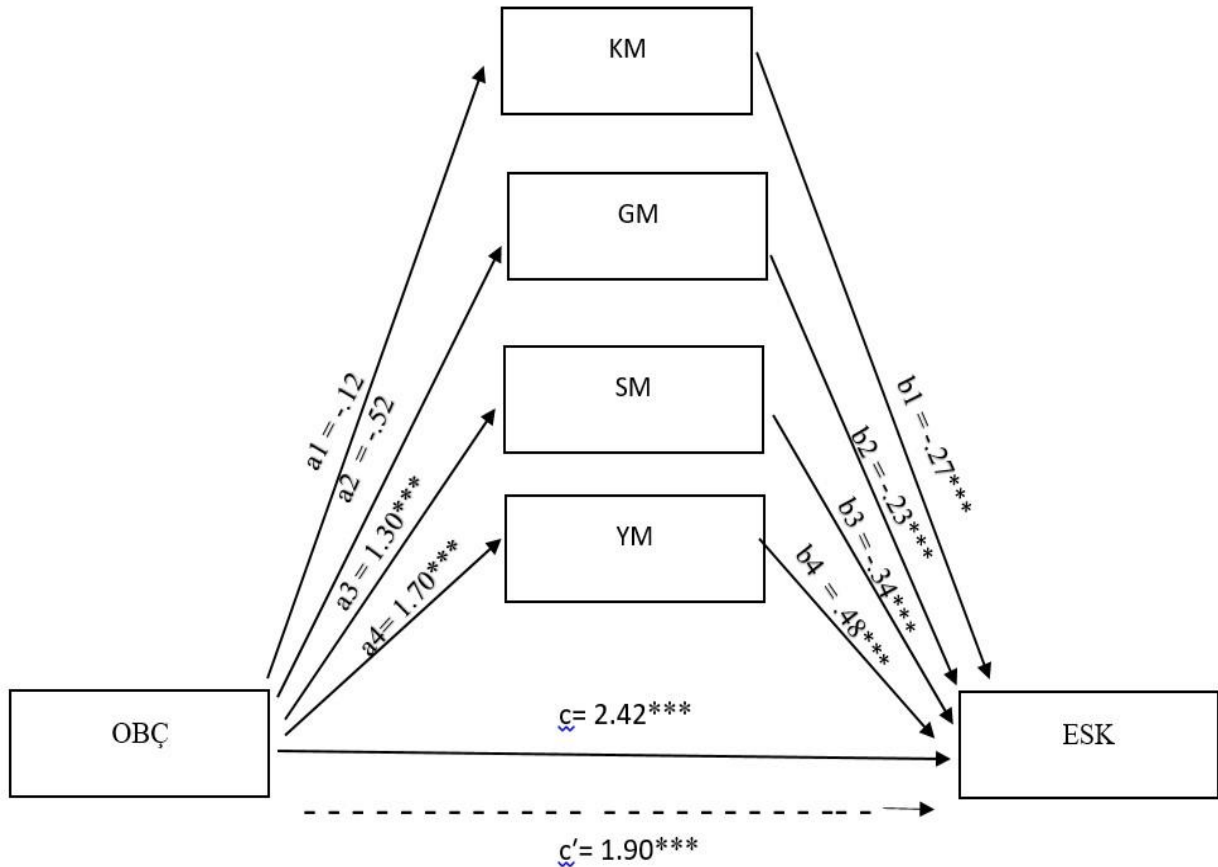
| Etkiler             | Nokta Tahmini | SE  | t    | P      | Bootstrapping 95% BCa Güven Aralığı |           |
|---------------------|---------------|-----|------|--------|-------------------------------------|-----------|
|                     |               |     |      |        | Alt Limit                           | Üst Limit |
| Toplam Etki         | 1.92          | .29 | 6.60 | 000*** | 1.34                                | 2.49      |
| Doğrudan Etki       | 1.55          | .26 | 5.87 | 000*** | 1.03                                | 2.08      |
| Dolaylı Etkiler     |               |     |      |        |                                     |           |
| Toplam Dolaylı Etki | .36           | .18 |      |        | .01                                 | .72       |
| KBÇ → KM → ESK      | -.01          | .06 | -    | -      | -.13                                | .10       |
| KBÇ → GM → ESK      | -.08          | .08 | -    | -      | -.25                                | .06       |
| KBÇ → SM → ESK      | .03           | .06 | -    | -      | -.08                                | .16       |
| KBÇ → YM → ESK      | .42           | .13 | -    | -      | .18                                 | .70       |

N = 412, k = 5000, \*\*\*p < .00

Tablo 5'te test edilen modeldeki etkilere ilişkin sonuçlar görülmektedir. Modeldeki dolaylı etkiler, 5000 bootstrap örnekleme ile test edilmiş ve tahminler % 95 güven aralığı içinde değerlendirilmiştir. Bulgular kaçınan başa çıkmanın mizah tarzları aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisinin (toplam ve doğrudan etki arasındaki fark / c-c') istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Güven aralığının (%95) alt (.01) ve üst (.72)

sınırlarının sıfır değerini içermemesi bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğuna işaret etmektedir (Hayes, 2009). Test edilen modelde kaçınan başa çıkmanın sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkilerine aracılık yapma açısından sadece yıkıcı mizahın (nokta tahmin= .42 ve % 95 Güven Aralığı [.18 - .70]) aracılık rolünün olduğu gözlenmiştir. Katılımcı mizah (nokta tahmin= -.01 ve % 95 Güven Aralığı [-.13 ile -.10]), geliştirici mizah (nokta tahmin= -.08 ve % 95 Güven Aralığı [-.25 ile .06, ]) ve saldırgan mizah (nokta tahmin = .03 ve % 95 Güven Aralığı [-.08 ile .16]) değişkenlerinin aracılıkları ise istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Toplam etki içerisindeki katkı oranlarına bakıldığında ise en yüksek katkıyı sağlayan aracı değişkenin yıkıcı mizah olduğu gözlenmektedir. Diğer mizah tarzlarının ise çok daha düşük düzeyde bir katkı oranına sahiptir.

**4.3.3. Olumsuz başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide mizah tarzlarının aracılık rollerinin incelenmesi için yapılan analizden elde edilen bulgular Şekil 3’de sunulmuştur.**



Şekil 4 Ergenlerde olumsuz başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide mizah tarzlarının paralel aracılığına ilişkin model ve standardize edilmemiş beta değerleri (\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ ).

Şekil 4'te görüldüğü gibi, olumsuz başa çıkmanın sosyal kaygı üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ( $c = 2.42$ ,  $SH = .37$ ,  $t = 6.57$ ,  $p < .001$ ). Ayrıca olumsuz başa çıkmanın, katılımcı mizah ( $Ba_1 = -.12$ ,  $SH = .25$ ,  $t = -0.49$ ,  $p > .05$ ) ile geliştirici mizah tarzları ( $Ba_2 = -.52$ ,  $SH = .28$ ,  $t = -1.83$ ,  $p < .001$ ) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değilken, saldırgan mizah ( $Ba_3 = 1.30$ ,  $SH = .26$ ,  $t = 5.10$ ,  $p < .001$ ) ile yıkıcı mizah ( $Ba_4 = 1.70$ ,  $SH = .24$ ,  $t = 6.95$ ,  $p < .001$ ) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır.

Bunun yanında, katılımcı mizah ( $Bb_1 = -.27$ ,  $SH = .07$ ,  $t = -3.74$ ,  $p < .001$ ), geliştirici mizah ( $Bb_2 = -.23$ ,  $SH = .06$ ,  $t = -3.58$ ,  $p < .001$ ), saldırgan mizah ( $Bb_3 = -.34$ ,  $SH = .07$ ,  $t = -5.26$ ,  $p < .001$ ) ve yıkıcı mizahın ( $Bb_4 = .48$ ,  $SH = .07$ ,  $t = 7.04$ ,  $p < .001$ ) sosyal kaygı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Aracı değişkenler olan dört mizah tarzı birlikte modele dâhil edildiğinde olumsuz başa çıkma ve sosyal kaygı arasındaki anlamlı ilişki sürmesine rağmen bir düşüş olduğu görülmüştür ( $c' = 1.90$ ,  $SH = .36$ ,  $t = 5.33$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuçlar, yıkıcı ve saldırgan mizahın modeldeki aracı rollerine işaret ederken katılımcı ve geliştirici mizahın ise olumsuz başa çıkma ile sosyal kaygı arasında aracılık rolü oynamadıklarını göstermektedir.

Araştırmada test edilen modelin değişkenleri arasındaki etkilere ilişkin değerler, Tablo 6'ta sunulmuştur.

Tablo 6 Olumsuz başa çıkmanın mizah tarzları aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin karşılaştırılması

| Etkiler             | Nokta Tahmini | SE  | t     | P      | Bootstrapping 95% Güven Aralığı |           |
|---------------------|---------------|-----|-------|--------|---------------------------------|-----------|
|                     |               |     |       |        | Alt Limit                       | Üst Limit |
| Toplam Etki         | 2.42          | .37 | 6.57  | 000*** | 1.69                            | 3.14      |
| Doğrudan Etki       | 1.90          | .28 | -2.13 | 03*    | 1.20                            | 2.60      |
| Dolaylı Etkiler     |               |     |       |        |                                 |           |
| Toplam Dolaylı Etki | .52           | .21 |       |        | .13                             | .95       |
| OBC → KM → ESK      | .03           | .07 | -     | -      | -.09                            | .17       |
| OBC → GM → ESK      | .12           | .08 | -     | -      | .00                             | .32       |
| OBC → SM → ESK      | -.44          | .11 | -     | -      | -.68                            | -.24      |
| OBC → YM → ESK      | .81           | .17 | -     | -      | .51                             | 1.19      |

N = 412, k = 5000, \*\*\*p < .00

Tablo 6'ta test edilen modelin etkilerine ilişkin sonuçlar yer almaktadır. Modeldeki dolaylı etkiler, 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak test edilmiş ve tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Bulgular, olumsuz başa çıkmanın mizah tarzları aracılığıyla sosyal kaygı üzerindeki toplam dolaylı etkisinin (toplam ve doğrudan etki arasındaki fark / c-c') istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Güven aralığının (%95) alt (.13) ve üst

(.95) sınırlarının sıfırı içermemesi, bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu doğrulamaktadır (Hayes, 2009). Test edilen modelde olumsuz başa çıkmanın sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkilerine aracılık yapma açısından hem saldırgan mizah (nokta tahmin= -.44 ve % 95 Güven Aralığı [-.68 ile -.24]), hem de yıkıcı mizah (nokta tahmin= .81 ve % 95 Güven Aralığı [.51 ile 1.19, ]) değişkenlerinin aracılıkları istatistiksel açıdan anlamlıdır. Diğer taraftan olumsuz başa çıkmanın sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkilerine aracılık yapma açısından katılımcı mizah (nokta tahmin = .03 ve % 95 Güven Aralığı [-.09 ile .17]) ile geliştirici mizah (nokta tahmin= .12 ve % 95 Güven Aralığı [.00 ile .32, ]) değişkenlerinin aracılıkları ise istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Toplam etki içerisindeki katkı oranlarına bakıldığında ise en güçlü aracı değişkenin yıkıcı mizah olduğu gözlenmektedir. Yıkıcı mizahı saldırgan mizah takip ederken katılımcı mizah ve geliştirici mizah tarzları ise çok daha düşük düzeyde bir katkı oranına sahiptir.

## **BÖLÜM 5**

### **TARTIŞMA**

Araştırmanın bu bölümünde bu çalışmada ele alınan sorular neticesinde elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin sosyal kaygılarıyla ilişkili olabilecek mekanizmaların ortaya konulmasıdır. Bu çerçevede kişilik özellikleri, mizah tarzları ve başa çıkma stratejilerinin sosyal kaygıyla nasıl bir etkileşime sahip olduklarının ortaya konması amaçlanmıştır.

#### **5.1. Kişilik Boyutları ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler ve Kişilik Boyutlarının Sosyal Kaygıyı Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmanın bulgularına göre; katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile kişiliğin alt boyutlarından biri olan dışadönüklük arasında negatif yönde ve orta düzeyde; sorumluluk alt boyutu ile sosyal kaygı arasında ise benzer olarak düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki vardır. Yani dışadönüklük ve sorumluluk arttıkça sosyal kaygı da azalmaktadır. Diğer taraftan katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile kişiliğin bir diğer boyutu olan nevrotiklik arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle nevrotiklik arttıkça sosyal kaygıda artmaktadır. Katılımcıların sosyal kaygıları ile kişiliğin diğer alt boyutları olan açıklık ve uyumluluk arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Yani katılımcıların açıklık ve uyumluluk kişilik boyutu ile sosyal kaygıları arasında doğrusal bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde ise kişilik boyutlarından dışadönüklük, nevrotiklik, sorumluluk ve uyumluluk ergenlerde sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordarken kişilik boyutlarından açıklığın anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, sosyal kaygı ile kişilik boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesine dair literatürdeki önceki çalışmalarla uyumlu ve bazen de farklılaşan sonuçlar ortaya koymaktadır. Öncelikle, sosyal kaygı ile dışadönüklük arasında bulunan negatif yönde ve orta düzeydeki ilişki ve bu boyutun sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olması daha önceki araştırmaların bulgularını destekler niteliktedir (Abbasi vd., 2016; Kaplan vd., 2015; Soderlund, 2021; Rizvi, 2016). Bu bulgu, dışadönüklüğün sosyal ortamlarda bireylerin kendilerini daha rahat ve güvenli hissetmelerini sağladığını ve bu durumun da sosyal kaygının azalmasında rol oynayabileceğini göstermektedir.

Benzer şekilde, sosyal kaygı ile sorumluluk arasında bulunan negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüş ve bu boyutun sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Bu bulgu yüksek sorumluluk duygusuna sahip bireylerin planlı ve organize bir yapıya sahip olmaları nedeniyle sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğunu düşündürmektedir. Literatür incelendiğinde Abbasi ve diğerleri (2016) ve Abdollahi ve diğerleri (2022) tarafından yapılan araştırmalar bu bulguları desteklemektedir. Ancak Rizvi (2016) ve Akan ve Birtek (2024) bu ilişkiyi anlamlı bulmamıştır. Bu farklılıklar sorumluluğun sosyal kaygı ile olan ilişkisinin bağlam ve örneklem farklılıklarına göre değişebilir olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan, nevrozizm ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ve nevrozizmin sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, nevrozikliğin sosyal anksiyetenin güçlü bir yordayıcısı olduğuna dair literatürdeki geniş kabulü desteklemektedir (Kaplan vd., 2015; Güney vd., 2020; Abbasi vd, 2016 ; Soderlund, 2021). Nevrotik bireyler, sosyal durumlar karşısında daha fazla kaygı ve korku yaşama eğiliminde olduklarından, bu bulgu sosyal kaygının yüksek nevrozikle bağlantılı olduğunu doğrulamaktadır.

Sosyal kaygı ile uyumluluk arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamakla birlikte, uyumluluğun sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Literatürde hem bu bulguya paralel hem de çelişen sonuçlar bulunmaktadır. Örneğin Abbasi-Asl vd., (2016) uyumluluk ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve uyumluluğun sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptamışlardır. Yine Abdollahi ve diğerleri (2022) sosyal kaygı ve uyumluluk arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Diğer taraftan Rizvi (2016) tarafından yapılan bir araştırmada uyumluluk ve sosyal anksiyete arasında bu araştırmadakine benzer olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Hem literatürdeki araştırma sonuçları hem de bu araştırma sonuçları dikkate alındığında uyumluluk kişilik özelliğinin bireyin sosyal kaygı düzeyini şekillendirebileceğini, ancak bu etkinin diğer kişilik özellikleri ve çevresel faktörlerle etkileşim halinde ortaya çıktığını göstermektedir. Kaplan ve vd., (2015) uyumluluk ve açıklık arasındaki etkileşimin sosyal kaygıda önemli bir rol oynadığını savunmuşlardır.

Bu araştırmada açıklık kişilik boyutunun ise sosyal kaygı ile ilişkisinin anlamlı olmadığı ve açıklığın sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. Literatürde açıklığın sosyal kaygı ile olan ilişkisine dair çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Örneğin açıklığın sosyal kaygıyla ilişkili olduğu ve sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğuna dair sonuçlar (Abbasi-Asl vd., 2016), Abdollahi vd., 2022; Akan ve Birtek, 2024; Kaplan vd., 2015) bu bulguyla çelişmektedir. Ancak Kaplan vd., (2015) açıklık ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu belirtirken Rizvi (2016) bu araştırmayla benzer olarak açıklık ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir. Bu durum, açıklığın sosyal kaygı

üzerindeki etkisinin diğer kişilik boyutları kadar belirgin olmadığını göstermektedir. Ancak uyumluluk ve açıklık arasındaki etkileşimin sosyal kaygıda önemli bir rol oynadığı (Kaplan vd., 2015) göz önünde bulundurulduğunda açıklığın sosyal kaygıyı doğrudan yordamada sınırlı bir etkiye sahip olmasına rağmen, bireyin genel sosyal işleyişi üzerindeki dolaylı etkilerini göz ardı etmememiz gerektiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, bu bulgular, kişilik özelliklerinin sosyal kaygı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve bu etkilerin kültürel, demografik ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Özellikle nevrozizm ve dışadönüklük, sosyal kaygının güçlü yordayıcıları olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, sosyal kaygı ile başa çıkma stratejileri geliştirilirken, bu kişilik özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

## **5.2. Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler ve Başa Çıkma Stratejinin Sosyal Kaygıyı Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmanın bulgularına göre; katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri ile olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma arttıkça sosyal kaygı düzeyi de artmaktadır. Sosyal kaygı ve aktif başa çıkma arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kısacası aktif başa çıkma arttıkça sosyal kaygıda azalmaktadır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ise bütün başa çıkma stratejilerinin kişilik boyutlarıyla birlikte sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısı oldukları ancak mizah tarzları modele eklendiğinde olumsuz ve kaçınan başa çıkma anlamlı yordayıcılar olarak kalırken aktif başa çıkmanın anlamlı bir yordayıcı olmadığı saptanmıştır.

Literatürde başa çıkma ile sosyal kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sonuçları incelendiğinde bu çalışma sonuçlarını destekleyen bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin sosyal kaygı ve diğer kaygı türleriyle pozitif yönde; işlevsel olan başa çıkma stratejilerinin ise negatif yönde ilişkili olduğuna yönelik birçok araştırma bulunmaktadır (Dong vd., 2023; Kiyak, 2024; Stefan, 2019; Wonderlich-Tierney ve Vander Wal, 2010). Yine işlevsel olan ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin sosyal kaygının anlamlı yordayıcıları olmaları (Yang vd., 2021) bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bu çerçevede işlevsel başa çıkma stratejilerinin sosyal anksiyete için koruyucu bir işlevi olduğu görülmektedir. Diğer taraftan işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri sosyal kaygının ortaya çıkışı ve derecesinde bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Yang vd., 2021). Araştırmanın ilginç bulgularından biri mizah tarzları modele eklendiğinde aktif başa çıkmanın anlamlı yordayıcı olmaktan çıkmasıdır. Yani aktif başa çıkma ile sosyal kaygı

arasında doğrusal bir ilişki olduğu gözlenirken mizah tarzları ile etkileşimi sonucunda bu ilişkinin anlamlı olmaktan çıktığı gözlenmiştir. Mizahın başa çıkmayı desteklediğine dair kanıtlar (Moran, 2003) bu sonucu anlamlı kılmaktadır. Yani mizah ve başa çıkma birbirleriyle hem doğrudan hem de dolaylı bir etkileşim içerisinde olabilirler.

### **5.3. Mizah Tarzları ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler ve Mizah Tarzlarının Sosyal Kaygıyı Yordamasına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Araştırmanın bulgularına göre; katılımcıların sosyal kaygıları ile mizah tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve saldırgan mizah tarzları ile sosyal kaygıları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, sosyal kaygı ile kendini yıkıcı mizah tarzları arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani katılımcı, kendini geliştirici ve saldırgan mizah arttıkça, sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır. Sosyal kaygı ile kendini yıkıcı mizah tarzları arasında ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olması, kendini yıkıcı mizah arttıkça sosyal kaygının da arttığını göstermektedir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ise mizah tarzlarının, başa çıkma stratejileri ve kişilik boyutlarıyla birlikte modele eklendiğinde kendini geliştirici mizah, saldırgan ve kendini yıkıcı mizahın sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcı olduğu görülürken katılımcı mizahın anlamlı bir yordayıcı olmadığı saptanmıştır.

Literatürde mizah tarzları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sonuçları incelendiğinde bu çalışma sonuçlarını destekleyen bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin; literatürde katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah arasında negatif yönde ilişki olması ve kendini yıkıcı mizah sosyal kaygının ile pozitif ilişki olması (Tucker vd., 2013; Qazi vd., 2021, Eype ve Fen, 2021) bu araştırmaların bulgularıyla da paralellik göstermektedir.

Moll (2024) tarafından yapılan araştırmada ise kendini geliştirici mizah tarzı ile sosyal kaygı arasında negatif ve kendini yıkıcı mizah tarzı ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılımcı mizahın sosyal kaygı ile negatif yönde ilişkili olacağı ve saldırgan mizahın, sosyal kaygı ile pozitif yönde ilişki olacağı araştırma bulgularına göre desteklenmemiştir. Regresyon analizi sonuçlarında ise kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı iken katılımcı mizahın sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın bulgularıyla tam olarak örtüşmese de benzer sonuçlar içeren bir çalışmadır.

Yip ve Martin (2006) yapmış oldukları araştırmada ise olumlu mizah tarzları (katılımcı, kendini geliştirici) ve neşelilik özelliği, sosyal yeterliliğin çeşitli alanlarıyla olumlu yönde ilişkilirken, olumsuz mizah tarzları (saldırgan, kendini yıkıcı) ve sürekli kötü ruh hali, sosyal

yeterlilikle olumsuz yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu bulgular, mizah tarzlarının sosyal etkileşimlerdeki rolünü anlamak için önemli ipuçları sunmakta ve olumlu mizah tarzlarının sosyal yeterlilik ile pozitif ilişkilere sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışmanın sonuçları ve araştırmamın sonuçları katılımcı ve kendini geliştirici mizahın sosyal etkileşimlerde faydalı olduğu konusunda benzer olduğunu söyleyebiliriz.

Menekli ve Doğan (2021) yaptıkları araştırmada, katılımcı mizah tarzına ve kendini geliştirici mizah tarzına sahip hastaların daha az ölüm kaygısına sahip olduklarını, olumsuz mizah tarzlarına (saldırgan, kendini yıkıcı) daha az eğilimli olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca regresyon analizi sonuçları tüm mizah tarzlarının ölüm kaygısını anlamlı yordadığını göstermektedir. Araştırmanın bulguları ve bu araştırma olumlu mizah tarzlarının (katılımcı, kendini geliştirici) psikolojik kaygılar üzerinde rahatlatıcı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ancak araştırmada katılımcı mizah tarzının sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunurken Menekli ve Doğan'ın çalışmasında bu tarzların ölüm kaygısını azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. Bu farklılıklar, mizah tarzlarının etkilerinin spesifik kaygı türlerine ve bireysel farklılıklara göre değişebileceğini göstermektedir.

Maas (2020), katılımcı ve kendini geliştirici mizahın psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu, kendini yıkıcı mizahın psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkili olduğunu ve saldırgan mizah ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuştur. Bu çalışmadan ve araştırmanın bulgularından yola çıkarak kendini geliştirici ve katılımcı mizahın genel olarak bireyin mental sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını desteklemektedir. Kendini yıkıcı mizahın ise olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Araştırmanın bulgularında saldırgan mizahın sosyal kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğu ve sosyal kaygıyı azaltıcı bir etkisinin olduğu bulunmuştu ancak Maas (2020) bu mizah tarzının psikolojik iyi oluşla anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuştur. Bu durum saldırgan mizahın farklı psikolojik süreçler üzerinde karmaşık etkileri olabileceğini ve bu etkilerin bağlama göre değişiklik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Martin'nin yaptığı sınıflandırmada başkalarıyla şakacı bir şekilde eğlenme ve dostça takılmanın saldırgan mizah ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Fakat bunlar genellikle ilişkilere zarar vermekten ziyade onları güçlendirmeye yöneliktir (Martin vd., 2003). Bu bulgu; saldırgan mizah arttıkça, sosyal kaygının azalmasını destekler niteliktedir.

Genel olarak araştırma bulguları literatürdeki diğer bulgularla büyük ölçüde uyumludur, ancak bazı farklılıklar da göze çarpmaktadır. Bu farklılıklar mizah tarzlarının sosyal kaygı üzerindeki etkilerinin karmaşıklığını ve bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir.

#### **5.4. Başa Çıkma Stratejileri ile Sosyal Kaygı Arasında Mizah Tarzlarının Aracı Rollerine İlgili Bulguların Tartışma ve Yorumu**

Bu araştırmada ayrıca mizah tarzlarının başa çıkma ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, mizahın sadece bir eğlence aracı değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcı ve geliştirici mizah tarzlarının aktif başa çıkma ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide anlamlı aracı roller oynadığı görülmektedir. Bu, olumlu mizah tarzlarının bireylerin stresle daha yapıcı bir şekilde başa çıkmalarına ve böylece sosyal kaygıyı azaltmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Literatürde olumlu mizah tarzları ile sosyal kaygı arasındaki negatif ilişkileri gösteren araştırma sonuçları (Eype ve Fenn, 2021; Tucker ve vd., 2013) bu çıkarımı destekler niteliktedir. Katılımcı mizahın başkalarıyla olan ilişkileri güçlendirme, çatışmaları azaltma vb. (Martin vd., 2003) yönleri düşünüldüğünde aktif başa çıkma ile etkileşiminin sosyal kaygı üzerinde olumlu bir etkisinin olması oldukça anlamlıdır ve koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir (Tucker vd., 2013). Yine başkalarına karşı hoşgörölü ve zararsız bir şekilde benliği geliştirmek için kullanılan geliştirici mizahın (Martin vd., 2003) da benzer bir işlev gördüğü gözlenmektedir.

Diğer yandan, yıkıcı mizahın kaçınan başa çıkma ve sosyal kaygı arasındaki ilişkideki aracı rolü bulunmaktadır. Bu bulguya dayanarak yıkıcı mizah tarzının kaçınan başa çıkma ile etkileşiminin sosyal kaygıyla başa çıkmayı zorlaştırdığı yorumu yapılabilir. Buna paralel olarak yıkıcı ve saldırgan mizahın, olumsuz başa çıkma stratejileri ve sosyal kaygı arasında da aracı rolü olduğu bulunmuştur. Olumlu mizah kullanımının koruyucu, olumsuz mizah kullanımının ise bir risk faktörü olarak işlev gördüğü (Menéndez-Aller vd., 2020) göz önünde bulundurulduğunda bu sonuç oldukça anlamlıdır. Bu sonuçlar literatürdeki olumlu mizah tarzlarının sosyal kaygıyla pozitif yönde olumsuz mizah tarzlarının ise negatif yönde ilişkili olduğu (Dionigi vd., 2021; Tucker vd., 2013) yönündeki bulgularla paraleldir.

Bu çalışmanın bulguları, mizahın psikolojik süreçler üzerindeki etkilerine dair mevcut literatürü genişletmektedir. Literatürde, mizahın genellikle olumlu etkileri üzerinde durulurken, bu çalışmada yıkıcı mizahın olumsuz etkilerinin de dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu durum, mizahın farklı tarzlarının bireylerin psikolojik deneyimlerinde çeşitlilik gösterebileceğini ortaya koymaktadır.



## **BÖLÜM 6**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu bölümde, elde edilen verilerden yola çıkılarak ulaşılan sonuçlar ve araştırmanın çıkan sonuçlarına göre önerilere yer verilmiştir.

#### **6.1. Sonuçlar**

- 1- Araştırmada sosyal kaygının nevroitiklik, dışadönüklük, sorumluluk kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum kişilik özelliklerinin sosyal kaygı seviyesini belirlemede önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.
- 2- Sosyal kaygının açıklık ve uyumluluk kişilik özellikleri ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç kişilik özelliklerinin sosyal kaygı ile ilişkisinin her boyutta aynı derecede güçlü olmadığını göstermektedir.
- 3- Sosyal kaygı ile olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma arasında pozitif yönde bir ilişki varken, aktif başa çıkma ile aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgu sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin, zorluklarla karşılaştıklarında genellikle olumsuz ve kaçınan başa çıkma stratejine başvurduklarını göstermektedir. Yani sosyal kaygı arttıkça bireylerin sorunları görmezden gelme veya kaçınma gibi stillere daha fazla eğilim gösterdiği görülmektedir. Bireylerin aktif başa çıkma stilini daha fazla benimsediği durumlarda, sosyal kaygılarının azaldığı görülmüştür. Bu bulgular sosyal kaygının bireyin zorluklarla nasıl başa çıktıklarıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.
- 4- Sosyal kaygı ile katılımcı mizah, geliştirici mizah ve saldırgan mizah tarzları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki varken kendini yıkıcı mizah ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, mizah tarzlarının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin farklı olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum bireylerin sosyal kaygılarını azaltmak için hangi mizah tarzlarını benimsemeleri gerektiği konusunda önemli ipuçları sunmaktadır. Literatürde saldırgan mizahın, kaygının türleri ile çoğunlukla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada ise negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeninin daha karmaşık ve duruma bağlı bir mizah tarzı olduğu için olabileceği düşünülebilir.
- 5- Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, dışadönüklük, nevrotizm, sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliklerinin sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, bu dört kişilik özelliğinin sosyal kaygı düzeylerini

belirlemede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ancak, açıklık kişilik özelliği, sosyal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordayan bir faktör olarak bulunmamıştır. Bu, bireyin yeniliklere ve yeni deneyimlere açık olmasının, sosyal kaygı düzeyini belirlemede önemli bir rol oynamadığını düşündürse de bu kişilik özelliğinin başka faktörlerle etkileşiminin bunda rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar, sosyal kaygıyı anlamada ve yönetmede hangi kişilik özelliklerinin daha belirleyici olduğunu vurgulamaktadır.

- 6- Kaçınan ve olumsuz başa çıkma strateji sosyal kaygıyı anlamlı şekilde yordarken, aktif başa çıkma anlamlı bir yordayıcı olmamıştır. Bu sonuçta modelde yer alan diğer değişkenlerin özellikle de mizah tarzlarının rolü olabileceği düşünüldüğünde aktif başa çıkma ve mizah tarzları arasındaki etkileşimleri inceleyen daha fazla sayıda çalışma yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu bulgular, sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik müdahalelerde, özellikle kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejilerini azaltmaya yönelik çalışmalara odaklanmanın önemli olduğunu göstermektedir. Eğitimciler ve psikolojik danışmanlar, sosyal kaygıyı yönetmek için daha etkili başa çıkma strateji geliştirmeleri konusunda bireylere yardımcı olabilirler.
- 7- Mizah tarzlarından ise geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordarken, katılımcı mizah yordayıcı değildir. Katılımcı mizah sosyal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordayan bir faktör olarak bulunmamıştır. Ancak katılımcı mizahın sosyal kaygıyla negatif yönde ilişkili olduğu düşünüldüğünde bu bulgu üzerinde durulması gereken bir bulgudur. Katılımcı mizah, genellikle sosyal ilişkileri geliştirmeye yönelik olduğu için, bu mizah tarzını benimseyen bireylerde sosyal kaygının düşük olması beklenebilir, ancak bu ilişkinin anlamlı bir yordayıcı olarak çıkmaması, bu etkilerin doğrudan değil, dolaylı veya daha karmaşık bir yapıya sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, mizah tarzlarının sosyal kaygı üzerindeki etkilerinin farklı olduğunu ve bu nedenle bireylerin sosyal kaygılarını azaltmak için hangi mizah tarzlarını tercih etmeleri gerektiği konusunda önemli ipuçları sunmaktadır.
- 8- Hiyerarşik regresyon analizinde, kişilik boyutları, başa çıkma ve mizah tarzları sosyal kaygıdaki varyansının %45.4'ünü açıklamış ve üç adımda tamamlanan model anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, sosyal kaygının birçok faktörden etkilendiğini ve bu faktörlerin birleşik etkisinin sosyal kaygıyı anlamada önemli olduğunu göstermektedir. Kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri ve mizah tarzlarının her biri, sosyal kaygıyı belirlemede anlamlı roller oynamaktadır. Bu nedenle, sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik

müdahalelerde, bu faktörlerin tümü dikkate alınarak çok boyutlu yaklaşımlar geliştirilmesi yararlı olabilir.

- 9- Araştırmada başa çıkma stratejileri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkilerde mizah tarzlarının aracı rolleri önemli bulgular ortaya koymaktadır. Katılımcı ve geliştirici mizah tarzlarının, aktif başa çıkma stili ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide anlamlı aracı roller oynadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcı ve geliştirici mizah tarzlarının, bireylerin aktif başa çıkma stilini kullanarak sosyal kaygıyı azaltmada destekleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Yani, bireyler bu mizah tarzlarını benimsediklerinde, daha yapıcı ve olumlu başa çıkma stili kullanarak sosyal kaygıyı daha etkili bir şekilde yönetebilirler.
- 10- Yıkıcı mizahın, kaçınan başa çıkma stratejileri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rolü bulunmaktadır. Bu bulgu, yıkıcı mizah tarzları bireylerin kaçınan başa çıkma eğilimleri arasındaki etkileşimin sosyal kaygıyla başa çıkmayı zorlaştırabileceğini göstermektedir. Yani, bireyler kaçınan başa çıkma stratejisi kullandıklarında kendini yıkıcı mizahı benimseme olasılıkları artmakta ve bu durum sosyal kaygı için bir risk faktörü oluşturmaktadır.
- 11- Ayrıca, yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının, olumsuz başa çıkma stratejisi ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide de aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bu, olumsuz mizah tarzları ile bireylerin olumsuz başa çıkma stratejileri arasındaki etkileşimin sosyal kaygılarının artmasında bir risk faktörüne dönüşebileceğini göstermektedir. Bu mizah tarzları, bireylerin sosyal ortamlarda kendilerini daha olumsuz bir şekilde ifade etmelerine ve dolayısıyla sosyal kaygılarının artmasına neden olabilmektedir.
- 12- Bu bulgular, mizah tarzlarının, başa çıkma stratejilerinin etkinliğini ve sosyal kaygı üzerindeki etkilerini nasıl şekillendirdiğini göstermektedir. Eğitimciler, psikolojik danışmanlar ve terapistler, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerde daha yapıcı mizah tarzlarını teşvik ederek, bu bireylerin daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Özellikle yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik müdahaleler, sosyal kaygının yönetiminde önemli olabilir.
- 13- Araştırmanın örneklemini, sadece Akdeniz bölgesinde bir ildeki lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu durum, sonuçların genellenebilirliğini sınırlayabilir. Türkiye'nin diğer bölgelerindeki öğrencilere uygulandığında farklı sonuçlar elde edilebilir. Farklı kültürel ve sosyoekonomik arka planlara sahip bireylerde sosyal kaygı, kişilik özellikleri, mizah tarzları ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler değişiklik gösterebilir.

- 14- Araştırma, kesitsel bir tasarıma sahip olduğu için, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri belirlemede sınırlıdır.
- 15- Araştırmada kullanılan veri toplama araçları öz bildirim ölçekleridir. Bu, sosyal istenirlik yanlılığı ve katılımcıların kendilerini olduğundan farklı göstermesi gibi sorunlara yol açabilir. Bu durum, elde edilen sonuçların doğruluğunu etkileyebilir.

## 6.2. Öneriler

- Gelecekteki araştırmalar, sosyal kaygı, kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri ve mizah tarzları arasındaki nedensel ilişkileri daha iyi anlamak için boylamsal tasarımlar kullanabilir. Bu, zaman içindeki değişiklikleri ve bu değişikliklerin sosyal kaygı üzerindeki etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyabilir.
- Araştırmanın bulgularını genellemek ve farklı kültürel bağlamlarda test etmek için daha çeşitli ve geniş örneklemelerle çalışmalar yapılabilir. Farklı bölgelerden ve sosyoekonomik arka planlardan gelen katılımcılarla yapılacak araştırmalar, bulguların genellenebilirliğini artırabilir.
- Nitel ve nicel araştırma yöntemlerini birleştiren karma yöntem araştırmaları, sosyal kaygı, mizah tarzları ve başa çıkma stratejilerinin daha derinlemesine incelenmesini sağlayabilir. Bu tür araştırmalar, katılımcıların deneyimlerini ve bu değişkenlerin karmaşık etkileşimlerini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.
- Sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik müdahale programlarının etkinliğini test eden deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalarda, mizah tarzlarının, başa çıkma stratejilerinin ve kişilik gelişiminin sosyal kaygı üzerindeki etkileri incelenebilir. Özellikle okullarda uygulanabilecek programların geliştirilmesi ve test edilmesi önerilebilir.
- Okullarda uygulanan rehberlik ve psikolojik danışma programlarına mizah ve başa çıkma stratejilerini entegre eden eğitim programları geliştirilip test edilebilir. Bu programların, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini nasıl etkilediği ve öğrencilerin sosyal becerilerini nasıl geliştirdiği araştırılabilir. Ayrıca, öğretmenlerin ve rehberlik uzmanlarının, öğrencilerin sosyal kaygılarını yönetmelerine yardımcı olacak stratejiler konusunda eğitilmesi önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Abbasi-Asl, R., Naderi, H., & Akbari, A. (2016). Predicting female students' social anxiety based on their personality traits. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(6), 343-9.
- Abdollahi, A., Ahmed, A. A. A., Suksatan, W., Kumar, T., Majeed, M. S., Zainal, A. G., ... & Allen, K. A. (2022). Courage: A potential mediator of the relationship between personality and social anxiety. *Psychological studies*, 67(1), 53-62. <https://doi.org/10.1007/s12646-022-00641-2>
- Acaray, A., & Günsel, A. (2017). Beş faktör kişilik özellikleri, izlenim yönetimi taktikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kamu çalışanları üzerine bir araştırma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 527-546. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.323571>
- Adams, E. A. (2002). *The role of playful humor in art therapy* [Unpublished Doctoral dissertation]. Concordia University.
- Addy, N. D., Agbozo, F., Runge-Ranzinger, S., & Grys, P. (2021). Mental health difficulties, coping mechanisms and support systems among school-going adolescents in Ghana: A mixed-methods study. *PLoS one*, 16(4), e0250424. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250424>
- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E., & Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 26(3), 393-400 <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.01.003>
- Akan, Ş., & Birttek, D. (2024). The Role of Basic Personality Traits, Cognitive Coping Strategies in Social Anxiety Symptoms. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.1319964>
- Akdur, S., & Batıgün, A. D. (2017). Mizah tarzları ile kişilik özellikleri, kişilerarası ilişki tarzları ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 1-10
- Aksoy, P. (2018). *Okul öncesi dönem çocukların annelerinin kişilik özelliği ve çocuk yetiştirme tutumu ile çocuğun mizaç ve davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 11(2), 35-53. <https://doi.org/10.18094/josc.397272>
- American Psychological Association. (2018). Anxiety. In APA Dictionary of Psychology. Washington, DC: American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınal ve sayımsal elkitabı*, beşinci baskı (DSM-5), (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Hekimler Yayın Birliği
- Asan, H. & Dilmaç, B. Öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 66-77.
- Athi, A. (2017). Five-factor personality traits as predictor of career maturity. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17 (68), 151-165. <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.68>.
- Avşar, V. (2008). *Öğretmen adaylarının mizah tarzları ve cinsiyet rolleri ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Aydın, A., & Tekinsav-Sütçü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.

- Aydın, İ. S. (2006). *Türkçe derslerinde mizah kullanımının öğrenci tutum ve başarısına etkisi (İzmir ilköğretim 8 sınıf örnekleminde)* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ayduğ, D., Himmetoğlu, B., & Bayrak, C. (2018). Okul müdürlerinin mizah tarzlarına ilişkin öğretmenlerin metaforik algıları. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 108-130.
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Bal, P. N., & Öner, M. (2014). Sosyal kaygı ile başa çıkma psiko eğitim programının ortaokul öğrencileri üzerindeki etkisi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 335-348. <https://doi.org/10.12973/jesr.2014.41.17>
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Banfi, J. T., & Randall, J. G. (2022). A meta-analysis of trait mindfulness: Relationships with the big five personality traits, intelligence, and anxiety. *Journal of Research in Personality*, 101, 104307. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104307>
- Basım, H. N., Çetin, F., & Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.
- Bedel, A., & Güler, G. (2019). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (71), 157-169.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>
- Bedel, A., Işık, E., & Hamarta, E. (2014). Psychometric properties of the KIDCOPE in Turkish adolescents. *Education & Science*, 39(176), 227-235. <https://doi.org/10.15390/EB.2014.3501>
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of personality and social psychology*, 75(3), 729. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.729>
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2006). Humor and laughter may influence health: II. Complementary therapies and humor in a clinical population. *Advance Access Publication*, 3(2), 187-190. <https://doi.org/10.1093/ecam/nel014>
- Berk, R. A. (2001). The active ingredients in humor: Psychophysiological benefits and risks for older adults. *Educational Gerontology*, 27, 323-339. <https://doi.org/10.1080/036012701750195021>
- Billig, M. (2005). *Laughter and ridicule: Towards a social critique of humour*. Sage Yayınları
- Bitlisli, F., Dinç, M., Çetinceli, E., & Kaygısız, Ü. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ile akademik güdülenme ilişkisi: Süleyman demirel üniversitesi ısparta meslek yüksekokulu öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Suleyma-n Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 18(2), 459-480.
- Bono, J. E., Boles, T. L., Judge, T. A., & Lauver, K. J. (2002). The role of personality in task and relationship conflict. *Journal of personality*, 70(3), 311-344. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05007>

- Buldu, P. (2021). *Tam aileye ve tek ebeveynli aileye sahip ergenlerin algıladıkları psikolojik istismar düzeylerinin, kendine zarar verme davranışlarının ve başa çıkma becerilerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Bulut, S. S. (2017). Beş faktör kişilik özellikleri, stresle başa çıkma ve depresyon arasındaki ilişkiler: Gazi eğitim fakültesi örneği. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 6(2), 1205-1221. <https://doi.org/10.7884/teke.3865>
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (11. Baskı). Pegem Akademi Yayınları.
- Caprara, G., Vecchione, M., Barbaranelli, C., ve Alessandri, G. (2013). Emotional stability and affective self-regulatory efficacy beliefs: Proofs of integration between trait theory and social cognitive theory. *European Journal of Personality*, 27, 145-154. <https://doi.org/10.1002/per.1847>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cengiz, R., Kayhan, M., & Mehmet, A. C. E. T. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Duygusal Bezdirmeye Üzerine Araştırma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 490-501. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS573>
- Chan, Y. C., Hsu, W. C., Liao, Y. J., Chen, H. C., Tu, C. H., & Wu, C. L. (2018). Appreciation of different styles of humor: An fMRI study. *Scientific reports*, 8(1), 1-12. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-33715-1>
- Chauvet, S., & Hofmeyer, A. (2007). Humor as a facilitative style in problem-based learning environments for nursing students. *Nurse Education Today*, 27, 286-292. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2006.05.008>
- Chen, J., Wang, Q., Liang, Y., Chen, B., & Ren, P. (2023). Comorbidity of loneliness and social anxiety in adolescents: bridge symptoms and peer relationships. *Social Science & Medicine*, 334, 116195. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116195>
- Chiu, K., Clark, D. M., & Leigh, E. (2021). Cognitive predictors of adolescent social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 137, 103801. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103801>
- Chok, L., Suris, J. C., & Barrense-Dias, Y. (2023). Adolescents' mental health, coping strategies, social support and interventions: a qualitative study in Switzerland. *Qualitative Research Journal*, 23(4), 445-453. <https://doi.org/10.1108/QRJ-10-2022-0135>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and individual Differences*, 12(9), 887-898 [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90177-](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90177-)
- Curun, F., & Çapkın, M. (2014). Romantik Kıskançlığın Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), 1-22.

- Çakmak, S., Karakuş, G., Tamam, L., Taşdemir, A., & Karaytuğ, M. (2015). The relationship of self esteem and humor styles in first class medical students: A cross-sectional study. *Cukurova Medical Journal*, 40(4), 782-793. <https://doi.org/10.17826/cutf.37206>
- Çapri, B. (Ed.) (2020). *Geçmişten günümüze kişilik kuramları*. Nobel Akademik Yayıncılık
- Demir, T., Eralp-Demir, D., Türksoy, N., Özmen, E., & Uysal, Ö. (2000). Çocuklar için sosyal anksiyete ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam*, 13(1), 42-48.
- Devcar, M. A. (2019). *Örgütsel stres ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki: Bir araştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uşak Üniversitesi.
- Develioğlu, K., & Tekin, Ö. A. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve yabancılaşma arasındaki ilişki: Beş yıldızlı otel çalışanları üzerine bir uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 15-30.
- Dionigi, A., Duradoni, M., & Vagnoli, L. (2021). Humor and anxiety: The relationship between the comic styles, worry and general well-being. *Personality and Individual Differences*, 181, 111028. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111028>
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64. <https://doi.org/10.31671/dogus.2018.95>
- Dong, Z., Chiu, M. M., Zhou, S., & Zhang, Z. (2023). Problem solving and emotion coping styles for social anxiety: A meta-analysis of Chinese mainland students. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01561->
- Doorley, J. D., Volgenau, K. M., Kelso, K. C., Kashdan, T. B., & Shackman, A. J. (2020). Do people with elevated social anxiety respond differently to digital and face-to-face communications? Two daily diary studies with null effects. *Journal of Affective Disorders*, 276, 859-865. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.069>
- Dursun, M. (2008). *Bipolar bozukluklarda kişilik özellikleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Epstein, R., & Joker, V. R. (2007). A threshold theory of the humor response. *The Behavior Analyst*, 30(1), 49-58. <https://doi.org/10.1007/BF03392145>
- Erevik, E. K., Vedaa, Ø., Pallesen, S., Hysing, M., & Sivertsen, B. (2023). The five-factor model's personality traits and social and emotional loneliness: Two large-scale studies among Norwegian students. *Personality and Individual Differences*, 207, 112115. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112115>
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Erkan, Z., Güçray, S., & Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Erkuş, A., & Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanların çatışma yönetim tarzlarına etkisi: Savunma sanayiinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), 213-242.
- Eroğlu, E. (2001). *Ailenin çocuklarda problem çözme becerisi üzerine etkisi: Adapazarı örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi ]. Sakarya Üniversitesi.

- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma (ss. 20-37). *Van Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Eype, E. S., & Fenn, J. (2021). Humor styles, perceived social support and social anxiety in young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 12(3), 211-215.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G\* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS: Book plus code for E version of text*. SAGE Publications Limited.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 839. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 107. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.2.107>
- Foster, S., Estévez-Lamorte, N., Walitza, S., Dzemaili, S., & Mohler-Kuo, M. (2023). Perceived stress, coping strategies, and mental health status among adolescents during the COVID-19 pandemic in Switzerland: a longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(6), 937-949. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02119-y>
- Freud, A. (2011). *Ben ve savunma mekanizmaları* (Çev. Y. Erim). Metis Yayınları.
- Freud, A. (2018). *Ego ve savunma mekanizmaları*. Routledge.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of adolescence*, 69, 163-174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Gladding, S.T. (2015). *Family therapy: history, theory and practice* (16. Baskı). Pearson.
- Güler, Ç., & Güler, B. U. (2010). *Mizah, gülme ve gülme bilimi*. Yazıt Yayın Dağıtım.
- Güney, C., deniz Aktan, Z., & Yardımcı, E. (2020). Beden İmgesi İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkide Kişilik Özelliklerinin Biçimlendirici Etkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 139-147.
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B., Anderson, R. E., & Tatham, R. (2014). Pearson new international edition. *Multivariate data analysis*, Seventh Edition. Pearson Education Limited Harlow, Essex.
- Hardin, E. E. (2002). *Depression and social anxiety among Asian and European Americans: The roles of self-discrepancy, optimism, and pessimism*. The Ohio State University.
- Haydaroğlu, S. (2020). *Beş faktör kişilik özelliklerinin örgütsel muhalefete etkisi ve lider-üye etkileşiminin düzenleyici rolü: Beyaz yakalı çalışanlar üzerinde bir araştırma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs*, 76(4), 408-420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.

- Heffer, T., & Willoughby, T. (2017). A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. *PloS one*, 12(10), e0186057. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186057>
- Heintz, S., & Ruch, W. (2019). From four to nine styles: An update on individual differences in humor. *Personality and Individual Differences*, 141, 7-12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.008>
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied psychology*, 50(3), 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Hurren, B. L. (2006). The effects of principals' humor on teacher's job satisfaction. *Educational Studies*, 32(4), 373-385. <https://doi.org/10.1080/03055690600850321>
- Işık, E., & Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 53-60.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Dogan, O., & Kugu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi ]. Gazi Üniversitesi.
- İlhan, T., & Bacanlı, H. (2007). Mizah Tarzları, Kişilik Özellikleri Ve Öznel İyi Oluş: Bir Model Denemesi. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 6(11), 33-50.
- İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi Yayıncılık
- Jabłkowska, K., Szczepaniak, A., & Gmitrowicz, A. (2010). Style radzenia sobie w sytuacjach stresowych prezentowane przez młodzież dokonującą samouszkodzeń. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 10(1), 15-24.
- Jensen-Campbell, L. A., Gleason, K. A., Adams, R., & Malcolm, K. T. (2003). Interpersonal conflict, agreeableness, and personality development. *Journal of Personality*, 71(6), 1059-1086. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7106007>
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy. *Handbook of personality: Theory and research*, 3(2), 114-158.
- Kang, W. (2022). Big Five personality traits predict illegal drug use in young people. *Acta psychologica*, 231, 103794. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103794>
- Kaplan, S. C., Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., Menatti, A., & Weeks, J. W. (2015). Social anxiety and the big five personality traits: The interactive relationship of trust and openness. *Cognitive behaviour therapy*, 44(3), 212-222. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1008032>
- Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E., & Kurt, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin aile ile ilgili değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 516-533.
- Karabacak-Çelik, A., & Topkaya, N. (2018). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcısı olarak beş faktörlü kişilik özellikleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 138-159. <https://doi.org/10.26466/opus.464200>

- Karataş, H., Karatas, H., Bademcioglu, M., & Bademcioglu, M. (2015). The explanation of the academic procrastination behaviour of pre-service teachers with five factor personality traits. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 6(2), 11-25.
- Karşlı, H. O. (2018). *Kişilik özellikleri ve girişimcilik niyeti arasındaki ilişkinin proaktif kişilik boyutu açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kaya, S. (2011). *Bir öğretim stratejisi olarak sanat eğitiminde mizahın kullanımına yönelik öğretmen ve öğrenci görüşleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi ].Gazi Üniversitesi.
- Keskin, G., & Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yasama durumlarının ve basa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi/The evaluation of social phobia experiences and coping strategies in a group of university students. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 262.
- Kiper, C. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçları ve Sosyal Kaygılarının Mükemmeliyetçilik Tutumlarını yordaması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 127-155.
- Kiyak, S. (2024). The Relationship of Depression, Anxiety, and Stress with Pregnancy Symptoms and Coping Styles in Pregnant Women: A Multi-Group Structural Equation Modeling Analysis. *Midwifery*, 104103. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2024.104103>
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, 54-64. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 136(5), 768. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0020327>
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 33-52.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. Kluwer Academic Publishers.
- Levinson, C. A., Kaplan, S. C., & Rodebaugh, T. L. (2014). Personality: Understanding the socially anxious temperament. *The Wiley Blackwell handbook of social anxiety disorder*, 111-132. <https://doi.org/10.1002/9781118653920.ch6>
- Liang, T., Ning, Z., & Peng, X. (2024). Big Five personality traits on athletes' perfectionism using a person-centered approach. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2) 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.06.001>
- Loehlin, J. C., McCrae, R. R., Costa Jr, P. T., & John, O. P. (1998). Heritabilities of common and measure-specific components of the Big Five personality factors. *Journal of research in personality*, 32(4), 431-453. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1998.2225>
- Maas, B. (2020). *The relationship between humor styles and psychological well-being, and the role of social support and age* [Unpublished Master's thesis]. Universiteit Utrecht.
- Martin, R. (2003). Sense of humor. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 313–326). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-020>

- Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic press. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=l4RIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Martin,+R.+A.,+%26+Ford,+T.+\(2018\).+The+psychology+of+humor:+An+integrative+approach.+Academic+press&ots=q0RdjZMxSZ&sig=LrJU7OwJNqE2Pbnh9t4\\_vyJARhg&redir\\_esc=y#v=twopage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=l4RIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Martin,+R.+A.,+%26+Ford,+T.+(2018).+The+psychology+of+humor:+An+integrative+approach.+Academic+press&ots=q0RdjZMxSZ&sig=LrJU7OwJNqE2Pbnh9t4_vyJARhg&redir_esc=y#v=twopage&q&f=false)
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of research in personality*, 37(1), 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Mazhar, A. (2017). Big five personality traits and organizational attractiveness. *International Journal of Academic Value Studies (Javstudies)*, 3(10), 73-86. <https://doi.org/10.23929/javs.177>
- McCrae, RR & Costa, PT (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203428412>
- Mccrea R. R. & Costa P.T. (1985), *Openness to Experience*, In. R. Hogan & W. H. Jones (Eds.), *Perspectives in Personality: A Research Annual*, 1, (pp. 145-172)., 73.
- Menekli, T., & Doğan, R. (2021). The relationship between humor style and death anxiety of palliative care patients. *International Journal of Health Services Research and Policy*, 6(3), 369-379. <https://doi.org/10.33457/ijhsrp.996104>
- Menéndez-Aller, Á., Postigo, Á., Montes-Álvarez, P., González-Primo, F. J., & García-Cueto, E. (2020). Humor as a protective factor against anxiety and depression. *International journal of clinical and health psychology*, 20(1), 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.12.002>
- Moll, M. (2024). *The Relationships Among COVID-19 Continuous Stressors, Humor Style, and Social Anxiety* [Unpublished Master's thesis]. Southern Illinois University at Edwardsville.
- Moran, C. (2003). Beyond content: does humor help coping?. *Disability Studies Quarterly*, 23(3/4). <https://doi.org/10.18061/dsq.v23i3/4.434>
- Mount, M. K., Barrick, M. R., Scullen, S. M., & Rounds, J. (2005). Higher-order dimensions of the big five personality traits and the big six vocational interest types. *Personnel psychology*, 58(2), 447-478. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00468.x>
- Obuz, B. (2019). *Bel ağrısı olan hastalarda beş faktör kişilik özelliklerinin bedensel duyuları abartma ve somatizasyon ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Onur, T. (2023). *Ergenlerde bağlanma stilleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Oruç, Ş. (2010). Sosyal bilgiler öğretiminde mizah kullanımının öğrencilerin akademik başarılarına ve tutumlarına etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (3), 56-73.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlilik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., Koleji, M., & Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 405-428.

- Özdolap, M. (2015). *Mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Bilim Üniversitesi.
- Öztürk, A. (2014). Sorumluluk Tutumu ve Aileden Algılanan Sosyal Desteğin Sosyal Kaygıyı Yordamadaki Rolü ve Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(3), 137-152.
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Nobel Yayıncılık
- Perry, S. R. (2003). *Big five personality traits and work drive as predictors of adolescent academic performance*, [Doctorate Dissertation]. The University of Tennessee. [https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3649&context=utk\\_graddiss](https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3649&context=utk_graddiss)
- Plessen, C. Y., Franken, F. R., Ster, C., Schmid, R. R., Wolfmayr, C., Mayer, A. M., ... & Tran, U. S. (2020). Humor styles and personality: A systematic review and meta-analysis on the relations between humor styles and the Big Five personality traits. *Personality and Individual Differences*, 154, 109676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109676>
- Provine, R. R. (2001). *Laughter: A scientific investigation*. Penguin.
- Qazi, N. O., Khizar, U., & Baloch, U. (2021). Impact of Social Anxiety and Humor Styles on Mental Health. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(3), 292-297. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2021.0902.0134>
- Rapee, R. M., Magson, N. R., Forbes, M. K., Richardson, C. E., Johnco, C. J., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2022). Risk for social anxiety in early adolescence: Longitudinal impact of pubertal development, appearance comparisons, and peer connections. *Behaviour Research and Therapy*, 154, 104126. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104126>
- Raskin, V. (1998). The sense of humor and the truth. *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*, 95-108. <https://doi.org/10.1515/9783110804607.95>
- Reisoğlu, S. & Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü/the role of university students' five factor personality traits, humor styles, and emotional intelligence on their interpretation of subjective well-being. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912. <https://doi.org/10.7596/taksad.v6i4.973>
- Rizvi, A. Z. (2016). Personality, social anxiety and excessive use of Facebook. *Int J Psychol Behav Sci*, 6, 119-127.
- Ruch, W. (1998). The sense of humor: Explorations of personality characteristic. W. Ruch & F. J. Hehl (Der.), *A two-mode model of humor appreciation: Its relation to aesthetic appreciation and simplicity-complexity of personality*. (s.109-142). Mouton de Gruyter <https://doi.org/10.1515/9783110804607.109>
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları: Duygu düzenleme, başa çıkma ve bilişsel esneklik. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(2), 133-149. <https://doi.org/10.12984/egedfd.1060883>
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., & Benet-Martínez, V. (2007). The geographic distribution of Big Five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of cross-cultural psychology*, 38(2), 173-212. <https://doi.org/10.1177/0022022106297299>
- Schoemann, A. M., Boulton, A. J., & Short, S. D. (2017). Determining power and sample size for simple and complex mediation models. *Social Psychological and Personality Science*, 8(4), 379-386.

- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seviniş, S. (2017). *Yetişkinlerde sosyal ağ kullanımının beş faktör kişilik özellikleriyle ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları Ve Bazı Faktörlerle İlişkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Somer, O., & Goldberg, L. R. (1999). The structure of Turkish trait-descriptive adjectives. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 431. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.431>
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Soyaldın, S. Z. (2007). *Ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Soysal, A. (2008). Çalışma yaşamında kişilik tipleri: Bir literatür taraması. *Çimento İşveren Dergisi*, 22(1), 4-19.
- Spirito, A., Stark, L. J., & Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology*, 13(4), 555-574. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/13.4.555>
- Ştefan, C. A. (2019). Self-compassion as mediator between coping and social anxiety in late adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of adolescence*, 76, 120-128. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.08.013>
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: epidemiologic findings. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606-1613. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1606>
- Sümer, N., Lajunen, T., & Özkan, T. (2005). Big five personality traits as the distal predictors of road accident. *Traffic and transport psychology: Theory and application*, 215, 215-227. <https://doi.org/10.1016/B978-008044379-9/50173-4>
- Şahan, M., & Çapan, B. E. (2017). Ergenlerin problemli internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 887-913.
- Şahin, H. İ. (2014). Gelenek, gülme ve şaka. *Millî Folklor*, 26(101).
- Şener, C. (2018). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliğinin yordayıcısı olarak mizah tarzlarının ve beş faktör kişilik özelliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Şener, S. (2018). Dilin mizahta kullanımı ve uyumsuzluk kavramı. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 128-137.
- Tatar, A. (2009). Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 35-43.
- Tatar, A., Bildik, T., Saltukoğlu, G., & Dinçel, M. G. (2014). Klinik olmayan örnekleme Beş Faktör Kişilik Envanteri belirti tarama amaçlı kullanılabilir mi?: Ön çalışma. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (4), 181-199. <https://doi.org/10.16947/fsmiad.56329>
- Teker, N., Çelikten, M., & Halavuk, F. (2018). Eğitim yönetiminde mizah tarzı ve iş doyumu ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1), 521-546.

- Thompson, R. L., Brossart, D. F., Carlozzi, A. F., & Miville, M. L. (2002). Five-factor model (Big Five) personality traits and universal-diverse orientation in counselor trainees. *The journal of Psychology*, 136(5), 561-572. <https://doi.org/10.1080/00223980209605551>
- Toksoy, P., & Oktan, V. (2019). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 1-14.
- Torres-Marín, J., Navarro-Carrillo, G., & Carretero-Dios, H. (2018). Is the use of humor associated with anger management? The assessment of individual differences in humor styles in Spain. *Personality and Individual Differences*, 120, 193-201. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.040>
- Tosun, Ü., Güdek, K., & Zorlu, A. (2018). İlkokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries*, 2(2), 55-63.
- Taş, Z., Arslan, C., & Taş, A. M. (2011). Öğretmen adaylarında mizah tarzları, problem çözme ve benlik saygısının incelenmesi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 8(2), 716-732.
- Tucker, R. P., Judah, M. R., O'Keefe, V. M., Mills, A. C., Lechner, W. V., Davidson, C. L., ... & Wingate, L. R. (2013). Humor styles impact the relationship between symptoms of social anxiety and depression. *Personality and individual differences*, 55(7), 823-827.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü. (2024). *Türk Dil Kurumu Sözlüğü*. [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr)
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- Uçar, A. (2014). Gülmece ve Gülme Kaynağı Olarak Sözcük Oyunları. *Dil ve Edebiyat Dergisi*, 11(1), 17-43.
- Uluğ, G. (2013). *Pierre Bourdieu'nun sosyolojik yaklaşımdan hareketle mizah beğenisi/tüketimi üzerine bir alan çalışması: Mersin örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Uslu, Y. (2017). *Mersin Üniversitesi öğrencilerinin duygusal dikkat, duygusal netlik, ve duygusal onarım düzeyleri ile benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Uygur, S. S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55), 1247-1279.
- Ünal, Ö., (2016). *Çatışma çözme stilleri ve mizah tarzlarının evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile ilişkisinin aktör-partner modeli ile incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Ünalan, D., Soyuer, F., Baştürk, M., & Elmalı, F. (2018). The Social Anxiety Levels of University Students and Their Relationship With Depression, Anxiety And Demographic And Socio-Cultural Characteristics. *Kafkas Tıp Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-12. <https://doi.org/10.5505/kjms.2017.05900>
- Vrabel, J. K., Zeigler-Hill, V., & 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>
- Wonderlich-Tierney, A. L., & Vander Wal, J. S. (2010). The effects of social support and coping on the relationship between social anxiety and eating disorders. *Eating behaviors*, 11(2), 85-91. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.10.002>

- World Health Organization. (2022). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Wu, C. L., Lin, H. Y., & Chen, H. C. (2016). Gender differences in humour styles of young adolescents: Empathy as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 99, 139-143. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.018>
- Yang, T., Liu, J., Zhang, Y., Zhang, Q., Shangguan, L., Li, Z., ... & Gong, J. (2021). Coping style predicts sense of security and mediates the relationship between autistic traits and social anxiety: Moderation by a polymorphism of the FKBP5 gene. *Behavioural brain research*, 404, 113142. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2021.113142>
- Yardımcı, İ. (2010). Mizah kavramı ve sanattaki yeri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 1-41. <https://doi.org/10.12780/UUSBD69>
- Yerlikaya, E. E. & İnanç, B. Y. (2016). *Kişilik kuramları*. Pegem Yayıncılık.
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah tarzları ölçeğinin 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.
- Yeşilyaprak, B. (2015). *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı kuramdan uygulamaya*. Pegem Akademi Yayınları.
- Yıldırım, T., Çırak, Y. & Konan, N. (2011). Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85-100.
- Yılmaz, K. (2011). Okul yöneticilerinin mizah tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 27-44
- Yılmaz, M. (2019). *Lise Öğrencilerinde Yaratıcı Kişilik İle Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Yip, J. A., & 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>
- Zhang, Q., Zhou, Y., & Ho, S. M. (2022). Active and avoidant coping profiles in children and their relationship with anxiety and depression during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 12(1), 13430. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-15793-4>

