



# Mizahla Başa Çıkma ve İyi Hali: Psikolojik Sağlık ve İyimserliğin Aracılık Rolünün İncelenmesi

## Humor Coping and Flourishing: Investigating the Mediating Role of Resilience and Optimism

Seydi Ahmet Satıcı, Artvin Çoruh Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, [sasatici@artvin.edu.tr](mailto:sasatici@artvin.edu.tr)  
M. Engin Deniz, Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, [edeniz@yildiz.edu.tr](mailto:edeniz@yildiz.edu.tr)

**ÖZ.** Bu çalışmada psikolojik sağlık ile iyimserliğin mizahla başa çıkma ve iyi hali ilişkisinde aracılık rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma 351 (201 kadın, 150 erkek; Yaş<sub>ort</sub> = 20.26±1.75) üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi-R'ni doldurmuşlardır. Veriler Yapısal Eşitlik Modellemesi ve Bootstrapping İşlemiyle analiz edilmiştir. Yapısal model sonucunda; mizahla başa çıkmanın iyi hali doğrudan değil, psikolojik sağlık ile iyimserliğin tam aracılığıyla yordadığı saptanmıştır. Bootstrapping işlemi de psikolojik sağlık ile iyimserliğin mizahla başa çıkma ve iyi hali ilişkisinde tam aracı olduğu dolaylı yolun anlamlı olduğunu desteklemiştir. Olası açıklamalar ile çalışmanın doğrular ve sınırlıkları tartışılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Mizahla başa çıkma, iyi hali, psikolojik sağlık, iyimserlik, yapısal eşitlik modellemesi, bootstrapping

**ABSTRACT.** The purpose of this study was to examine whether resilience and optimism are mediator between humor coping and flourishing among Turkish university students. Totally 351 (201 females and 150 males, mean age = 20.26±1.75) students completed a self-report questionnaire including the Humor Coping Scale, the Flourishing Scale, the Brief Resilience Scale, and the Life Orientation Test-R Scale. The data were analyzed with structural equation modeling and bootstrapping method. Structural modeling showed that humor coping had not a direct effect on flourishing, fully mediated by resilience and optimism. The results of the bootstrap estimation procedure indicated that the indirect effect of resilience and optimism on the relationship between humor coping and flourishing was significant. The possible explanations and the research implications and limitations are discussed.

**Keywords:** Humor coping, flourishing, resilience, optimism, structural equation modeling, bootstrapping

### SUMMARY

**Introduction:** Humor and well-being have a long history and especially studied within philosophical, literary and theological perspectives. Yet, with the rise of the positive psychology, these concepts have become the focus of mental health researchers. Positive psychology works on variables that strengthening people in different area like wisdom, creativity, happiness, resilience, well-being, and humor. In this study, we focused on humor coping, flourishing, resilience and optimism. Humor coping was described as use of humor as a means to cope with stressful life conditions (Kuiper, Martin, & Olinger, 1993). Humor was also identified a mature strategy to arrange emotional difficulty when changing a problematic condition was not possible (Celso, Ebener, & Burkhead, 2003). Flourishing indicated that psychological needs for competence, relatedness, and autonomy and have become crucial for individuals to establish a supportive relationship (Diener et al., 2010). Keyes (2005) suggested that flourishing can also consists both emotional well-being (e.g., positive affect), psychological well-being (e.g., self-acceptance, purpose in life), and social well-being (e.g., social coherence, social integration). Resilience is the next concept of this study that characterized as “a construct connoting the maintenance of positive adaptation by individuals despite experiences of significant adversity” (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000, p. 543). Lastly, optimism can be described as “an individual difference variable that reflects the extent to which people hold generalized favorable expectancies for their future” (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010, p. 879). As far as is known although, the association among humor, flourishing, resilience, and optimism were confirmed in previous literature, no research

however, has examined the mediating role of resilience and optimism in the relationship between humor coping and flourishing. In this regard, the main goal of this study was to investigate the possible mediator role of resilience and optimism on the association between humor coping and flourishing.

**Method:** Three hundred and fifty-one university students (201 females and 150 males, mean age = 20.26, standard deviation = 1.75, and range from 17 to 27) were recruited from a large-sized university in the middle part of Turkey. Paper-based questionnaires were distributed to students in the classroom environment. The Coping Humor Scale (Martin & Lefcourt 1983, Turkish; Yerlikaya, 2009), the Flourishing Scale (Diener et al., 2010, Turkish; Telef, 2013), the Brief Resilience Scale (Smith et al., 2008, Turkish; Dogan, 2015), and the Life Orientation Test-R (Scheier & Carver, 1985; Scheier, Carver, & Bridges, 1994, Turkish; Turkum, 2001) were used as measurement tools. In this study, all scales were showed acceptable internal consistencies ( $\alpha$  ranged .71 to .85)

Univariate (means and standard deviations) and bivariate statistics (correlations) were computed. After descriptive statistics, multivariate inferential analyses were conducted using structural equation modeling (SEM). The SEM was performed following a two-step process (measurement model – structural model). In addition, in order to re-support the mediating role of resilience and optimism relationship between humor coping and flourishing, bootstrapping procedure (a bootstrap sample of 10,000 was specified) was used.

**Results:** First, the data were considered to be normal according to recommendation by Finney and DiStefano (2006) because the skewness values were from -0.89 to 0.05, and the kurtosis values were from 0.26 to 1.23 for all variables. Flourishing was positively associated with humor coping (ranged  $r = .17$  to  $.46$   $ps < .001$ ) and resilience (ranged  $r = .26$  to  $.39$   $ps < .001$ ). Also, flourishing was positively associated with optimism (ranged  $r = .26$  to  $.41$   $ps < .001$ ). Then, the measurement model which consist four latent variables and 8 observed variables, was analyzed. The analysis suggested that the measurement model has a good fit and the model was verified;  $\chi^2_{(14, N=351)} = 52.87$ ,  $p < .001$ ; CFI = .96; NFI = .95; TLI = .92; SRMR = .049. It was observed that all the standardized factor loads in the measurement model were significant and that the factor loads ranged between .51 and .94.

After the measurement model was verified, partial mediator role of resilience and optimism between humor coping and flourishing was tested. According to partial mediation results, although the fit indices [ $\chi^2_{(15, N=351)} = 68.20$ ,  $p < .001$ ; CFI = .94; NFI = .93; GFI = .96; SRMR = .055] are at an acceptable level, the non-significance of the path from humor coping towards flourishing has led to the rejection of the partial mediation model. Therefore, the path from humor coping to flourishing was deleted and the model in which resilience and optimism are full mediator between humor coping and flourishing was tested. It was observed that every unit for the full mediation model was significant and that the model had a good fit;  $\chi^2_{(16, N=351)} = 71.67$ ,  $p < .001$ ; CFI = .94; NFI = .93; GFI = .95; SRMR = .056. The Chi-square difference test between partially mediated model and fully mediated model was not significant ( $\Delta\chi^2 = 3.47$ ,  $df = 1$ ,  $p > .05$ ), which suggests that fully mediated model was better.

Also, bootstrapping procedure was confirmed that the indirect effect of humor coping on flourishing through resilience and optimism was significant (bootstrap estimate = .59, 95% C.I. = .44, .76).

**Discussion and Conclusion:** This study showed that humor coping exerted a significant indirect role on flourishing via resilience and optimism. The findings emphasized the role of resilience and optimism in explaining the relationship between humor coping and flourishing among Turkish university students. These findings can be useful to develop prevention/intervention programs that aims to enhance the humor coping, resilience, optimism, and flourishing.

## GİRİŞ

İyi oluş geçmişte felsefi ve teolojik boyutta tartışılırken, insancı ve pozitif psikoloji yaklaşımlarının önermeleri doğrultusunda psikoloji biliminin ilgi alanına girdiği görülmektedir. İkinci dünya savaşında katliamlar-soykırımlar yaşayan dünyada geleneksel yaklaşımların iyi oluşa katkısı sorgulanmaya başlanmasıyla (Keller, 2016) bilimsel bilginin nasıl kullanıldığı ve bireylerin psikolojik boyutta yaşam kalitelerine ne derece katkı yapabildiği gibi konular üzerinde sorgulamaların başladığı anlaşılmaktadır. Bu sorgulamalar sonucu gün geçtikçe pozitif psikoloji araştırmalarının psikoloji alanının merkezine yerleştiği görülmektedir. Pozitif psikoloji temelde insanın iyi oluşunun ve olumlu özelliklerinin geliştirilmesini hedeflemektedir (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller ve Santos, 2013). Pozitif psikolojinin öne çıkmasıyla birlikte bireylerin yaşamlarını güçlü kılmaları ve yaşamlarından doyum elde etmelerinin önemi vurgulanmaya başlanmıştır.

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan iyi oluş; farklı felsefi yaklaşımlardan beslenen iki temel model öne çıkarmaktadır. Bunlardan ilki Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli ve diğeri Diener'in öznel iyi oluş modelidir (Diener, 1984; Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluş Aristo'nun "eudaimonia" yaklaşımından beslenirken öznel iyi oluş "hedonizm" üzerine temellenmektedir. Eudaimonia hazların artırılması ve olumsuz duyguların azaltılmasından öte bütüncül olarak yaşam kalitesini kavramsallaştırmaktadır (Keyes ve Annas, 2009). Hedonizm kavramında ise bireylerin mutlu olmaları ve hazzı ulaşmaları için arzularını doyurmaları ile olumlu duygular yaşamaları beklenmektedir (Boniwell, 2012).

Alanyazında bireyin bütüncül boyutta yaşam kalitesini tanımlayan kavram olarak iyilik hali ele alınmıştır. İyilik hali (*flourishing*) bireyin yaşamının her açıdan yolunda gitmesi, belirli değerlere sahip olması ve bu değerleri sürdürmesi ve topluma katkı yapmasını tanımlamaktadır (Byron, 2012). İyilik halinin yeterlik, bağlılık ve öz-kabul ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Diener vd., 2010). Bununla birlikte iyilik hali; destekleyici ilişkiler, başkalarının mutluluklarına katkı yapmak ve başkalarına saygılı olmak gibi evrensel psikolojik gereksinimleri de kapsamaktadır (Diener vd., 2010). Dolayısıyla iyilik hali pozitif psikolojide ulaşılması gereken nihai sonuç olarak görülmektedir (Schotanus-Dijkstra vd., 2015).

Bu araştırma kapsamında da bireylerin iyilik hallerini yordayan değişkenler üzerine durulmuştur. Bu doğrultuda iyilik halini artırabilecek; bireylerin hem içsel kaynaklarını hem dışsal kaynaklarını birlikte ele alabilecek şekilde bir modelin önerilmesinde yarar olduğu düşünülmüştür. Nitekim iyilik hali bireylerin sosyo-psikolojik-duygusal fonksiyonlarını kullanabilmelerinin değerlendirilmesi (Diener vd., 2010, Keyes, 2005) olarak ele alınabildiği için bu şekilde içsel ve dışsal kaynaklı değişkenler üzerine durulmuştur. Bu anlamda bireylerin karşılaştıkları zorlu durumlar ile mücadele etmesindeki tercihlerden biri olan mizahla baş etmenin iyilik hali ile ilişkili olabileceği akla gelmiştir. Mizahı kullanarak, bireyler içerisinde buldukları stresli ya da sıkıntılı durumlardan uzaklaşabilmekte (Lefcourt, 2001; Martin, Kuiper, Olinger, Dance, 1993) ve böylece de mizah bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sunabilmektedir (Martin, 2001). Mizah yoluyla başa çıkmada bireyler karşılaştıkları problemin üstesinden gelebilmek için komik durumlar hayal edebilecekleri, espriler ya da şakalar yapabilecekleri ve gülünç davranışlar sergileyebilecekleri ifade edilmektedir (Yerlikaya, 2009). Bu bağlamda mizah yoluyla başa çıkmanın bireylerin olumlu duygular yaşamasına ve bu aracılıkla da bireylerin iyilik haline katkı yapabileceği söylenebilir.

Mizah aracılığıyla olayların gülünç ve çelişkili yanlarının görülebileceği ve bu nedenle de geleceğe yönelik olumlu bakış açısının geliştirileceği beklenmektedir. Bununla birlikte, mizah yoluyla başa çıkabilmenin bireylerde olumlu duygular yaşatabileceği ve olumlu duygular yaşayan bireylerin hem şu anlarına hem de geleceklerine ilişkin daha iyimser bakabilecekleri akla gelmektedir. Bireylerin, gelecekte kendilerini iyiliklerin beklediğine yönelik inancını ifade eden iyimserlik (Gillham ve Reivich, 2004; Scheier ve Carver, 1985) ile olayların kötü tarafını görmektense iyi tarafına yoğunlaşma eğilimi söz konusudur (Benson, 2007). Buna ek olarak, iyimserlikte olayları duygusal noktadan ele aldıklarında olumluya yönelmenin yanı sıra düşünsel olarak değerlendirilmesinde de kendilerine yönelik pozitif çıkarımlar oluşturma eğilimi sergilenmektedir (McGinnis, 1998). İyimserlik düzeyi yüksek olan bireyler yaşayacakları

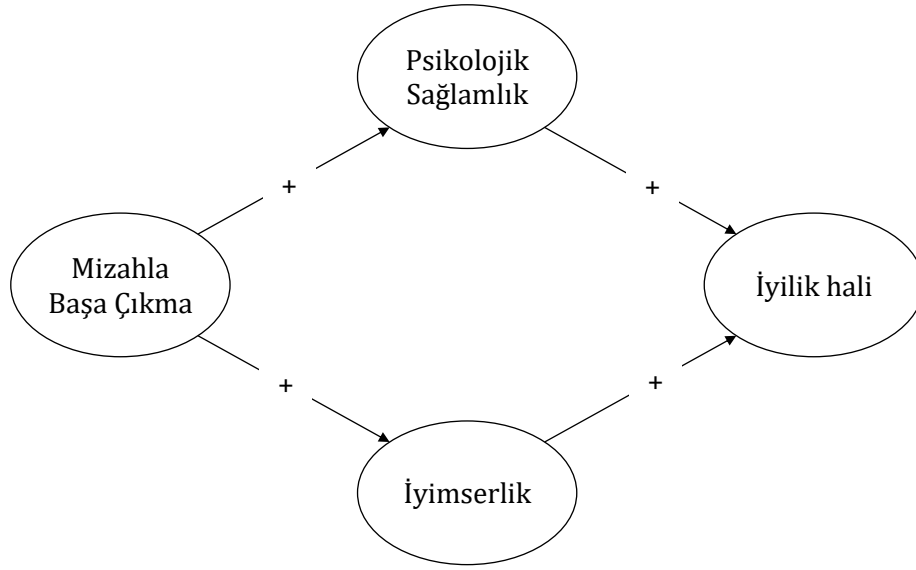
duygular ile enerjik olma halinin belirebileceği ve bireylerin yaşam doyumlarını artabileceği dolayısıyla iyi oluşlarını güçlendirebileceği belirtilmektedir (Ellis, 2008). Ülkemizde yürütülen güncel bir araştırmada iyimserlik ve depresif belirtiler arasında negatif ilişki bulunmuştur (Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran, 2016). Ayrıca iyimserliğin sosyal ilişkileri geliştirici özelliğine dikkat çekilmesi (Brissette, Scheier ve Carver, 2002) ve iyi oluşun da topluma katkı yapmak ve anlamlı sosyal ilişkiler kurmak ile gelişebileceği (Byron, 2012) fikri, iyimserliğin iyilik halini artırıcı bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Mizah, iyilik hali ve iyimserlik bağlamında ele alındığında; bireyci ve kolektif kültürel örüntüler bakımından ülkemizle görece benzerlik taşıyan Hong Kong ve Çin’de yürütülen bir çalışmada mizah kullanımını ve mental iyi oluş ilişkisinde iyimserliğin aracılığını test eden bir modelin doğrulandığı görülmektedir (Yue, Hao ve Goldman, 2010).

Mizahın ve geleceğe ilişkin iyimser bakmanın yanında iyilik hali yükseltebilecek faktörlerden bir diğeri olarak, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında psikolojik sağlık (resilience) gösterebilmelerinin olduğu belirtilmiştir (Bergsma Veenhoven, ten Have ve de Graaf, 2011; Kobau vd., 2011). Bu bağlamda araştırma modeline psikolojik sağlık dâhil edilmiştir. Psikolojik sağlık kavramının ülkemizde psikolojik dayanıklılık, yılmazlık ve kendini toparlama gücü olarak farklı isimlerde anıldığı gözlemlenmektedir. Bu isimler ülkemizde çeşitlilik gösterse de bu çalışma kapsamında ele alınan psikolojik sağlık ile bireylerin hayatlarındaki tehdit edici unsurların var olmasına rağmen uyum sağlama, olumluyu görme ve güçlü bir şekilde çıkabilme ifade edilmektedir (Luthar vd., 2000; Yu ve Zhang, 2007). Bu tanımdan yola çıkarak, mizahla başa çıkma düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamlarındaki tehdit edici, travmatik ve stres verici durumları yapıcı bir şekilde ele alarak tekrardan değerlendirmesi ve böylece farklı bir bakış açısı geliştirerek kendisini rahatlaması söz konusudur. Bu bakımdan mizahi başa çıkma düzeyi güçlü olan bireylerin psikolojik sağlık düzeyinin de güçlü olacağı belirtilmektedir (Richardson, 2002). Psikolojik sağlamlığın iyilik hali ile ilişkisi ele alındığında da psikolojik sağlamlığın iyilik halini artırıcı faktörler içerisinde yer aldığı anlaşılmaktadır (Huppert ve So, 2013). Yaşamındaki güçlükler karşısında yılmadan ve uyumunu kaybetmeden başarılı bir şekilde üstesinden gelebilen bireyleri niteleyen psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin iyilik hallerinin de güçlü olacağı ifade edilebilir.

### **Çalışmanın Önemi**

Mizah ve iyi oluşun günümüze kadar farklı disiplinlerde (felsefe, edebiyat, teoloji vb.) oldukça fazla çalışıldığı anlaşılmaktadır. Ancak bireylerin ruh sağlığına hizmet edebilecek olan mizah kavramının psikoloji bağlamında özellikle de ülkemizde yeterince incelenmediği düşünülmektedir. Bununla birlikte pozitif psikolojinin dünya genelinde yaygınlaşmasıyla bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkarabilecek, kendilerini iyi hissedebilecekleri özellikleri artırabilecekleri çalışmaların ağırlık kazandığı görülmektedir. Bu bakımdan, bireylerin yaşamlarını düşündükleri ve değerlendirdiklerinde duyuşsal, bilişsel ve sosyal anlamda ne kadar yolunda olduğuna ilişkin bilgi verebilecek olan iyilik halinin araştırılmasının ve bireylerin iyilik hallerini artırıcı etmenlerin ortaya konulmasının önleyici ve koruyucu hizmetlerin yürütülmesi adına önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında iyilik halini artıracak etmenler olarak seçilen ve ilgili alanyazınca ilişkileri desteklenmiş olan psikolojik sağlık ve iyimserlik kavramlarının da ülkemizde yeterince araştırılmadığı gözlemlenmektedir. Oysaki psikolojik sağlık ve iyimserlik düzeyini artıracak faktörlerin belirlenmesi ve bu değişkenlerin artması ile ortaya konulacak etkilerin değerlendirileceği çalışmalar ile hem geçmişinde stres, sıkıntı ve problem yaşayan bireylerin bu durumların üstesinde gelmesinin önemi hakkında hem de geleceğe yönelik umutlu bakan bireyler için bir bağ oluşturmada kullanılabilir. Dolayısıyla bireylerin yaşanan sıkıntılı olaylara bakış açıları, geçmişten gelen olayla başa çıkabilme stratejilerinin ve bunun yanı sıra geleceğe yönelik bakış açısının günümüz iyilik halini yordayıp yordamadığı incelemeye değer görülmüştür. Yukarıda belirtilen teorik ve mantıksal çıkarımlar sonucunda bu araştırma mizahla başa çıkma, psikolojik sağlık, iyimserlik ve iyilik hali arasındaki ilişkiler ağını ortaya koyabilmek amacıyla yürütülmüştür. Bu doğrultuda Şekil 1’de görüleceği üzere mizahla başa çıkmanın bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve iyimserlik

düzeylerini artıracığı ve bu artışlar ile de iyilik halinin güçleneceğine yönelik bir yapısal modelin sınanması amaçlanmıştır.



ŞEKİL 1. İyilik haline yönelik yapısal model

## YÖNTEM

Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin mizahla başa çıkma ile iyilik hali arasında aracılık rollerini ele alan bu araştırma nicel yöntem ile desenlenmiştir.

### Çalışma Grubu

Araştırma İç Anadolu Bölgesinde yer alan büyük ölçekli bir üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenim gören 351 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunun 201'i (%57) kadın ve 150'si (%43) erkektir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle oluşan çalışma grubundaki katılımcıların yaşları 17 ile 27 arasında değişmektedir ( $Yaş_{ort} = 20.26$ ;  $Yaş_{ss} = 1.75$ ). Katılımcıların 98'i (%28) birinci sınıfta, 94'ü (%27) ikinci sınıfta, 77'si (%22) üçüncü sınıfta ve 82'si (%23) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi-R, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile elde edilmiştir. Veri toplama araçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

**Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (kPSÖ):** Smith ve meslektaşları (2008) tarafından geliştirilen kPSÖ'nün Türkçeye uyarlaması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. kPSÖ bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirleyebilmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek tek boyutlu olup toplam 6 maddeden (örn., "Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim") meydana gelmektedir. Derecelendirme olarak 5'li Likert tipine (1: Hiç uygun değil - 5: Tamamen uygun) sahip olan kPSÖ'den alınabilecek olası puanlar 6 ile 30 arasında değişmekte ve yükselen puanlar bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması sonucunda tek boyutlu yapısının üniversite öğrencilerinde doğrulandığı ( $\chi^2/sd = 1.83$ , NFI = 0.99, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, RMSEA = 0.05 ve SRMR = 0.03) ve iç tutarlık katsayısının kabul edilebilir düzeyde ( $\alpha = 0.83$ ) olduğu belirtilmiştir (Doğan, 2015). Bu araştırma kapsamında da ölçeğin iç tutarlık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır ( $\alpha = 0.84$ ).

**Yaşam Yönelimi Testi-R (YYT-R).** Scheier ve Carver (1985) tarafından geliştirilen ve Scheier, Carver ve Bridges (1994) tarafından revize edilen YYT'nin Türkçeye uyarlaması Aydın ve Tezer

(1991) ile Türküm (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada Türküm (2001) tarafından uyarlanan YYT-R formu kullanılmıştır. YYT-R bireylerin iyimserlik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçme aracı 3'ü dolgu maddesi olmak üzere toplam 8 maddeden (örn., "Ne olacağını önceden kestiremediğim durumlarda hep en iyi sonucu beklerim") oluşmaktadır. Derecelendirme olarak 5'li Likert tipine (1: Kesinlikle katılmıyorum - 5: Tamamen katılıyorum) sahip olan YYT-R'den alınabilecek olası puanlar 5 ile 25 arasında değişmekte ve yükselen puanlar bireylerin iyimserlik eğilimlerinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. YYT-R'nin Türkçeye uyarlama çalışmasında toplam varyansın %58'sinin açıklandığı, iç tutarlık katsayısının 0.50 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise 0.77 olduğu rapor edilmiştir (Türküm, 2001). Bu araştırma kapsamında YYT-R'nin iç tutarlık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır ( $\alpha = 0.71$ ).

**Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ).** Martin ve Lefcourt (1983) tarafından geliştirilen MYBÇÖ'nün Türkçeye uyarlaması Yerlikaya (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. MYBÇÖ bireylerin mizahi başa çıkma düzeylerini belirleyebilmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek tek boyutlu olup toplam 7 maddeden (örn., "Zor durumlarda bile genellikle gülecek ya da espri yapacak bir şeyler bulabilirim") meydana gelmektedir. Derecelendirme olarak 4'lü derecelendirmeye (1: Kesinlikle katılmıyorum - 4: Tamamıyla katılıyorum) sahip olan MYBÇÖ'den alınabilecek olası puanlar 7 ile 28 arasında değişmekte ve yükselen puanlar bireylerin stresli durumlarda mizahı başa çıkma stratejisi olarak kullanabilme düzeyinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçüt-bağıntılı geçerlik sınanmış ve MYBÇÖ'nün algılanan stres, depresyon ile durumluk ve sürekli kaygı ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ve iç tutarlık katsayısının 0.67 olduğu rapor edilmiştir (Yerlikaya, 2009). Bu araştırma kapsamında da ölçeğin iç tutarlık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır ( $\alpha = 0.73$ ).

**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ).** Diener ve meslektaşları (2010) tarafından geliştirilen PİÖÖ'nün (*Flourishing Scale*) Türkçeye uyarlaması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. PİÖÖ bireylerin iyilik halleri düzeylerini belirleyebilmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek tek boyutlu olup toplam 8 maddeden (örn., "Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim") meydana gelmektedir. Derecelendirme olarak 7'li Likert tipine (1: Kesinlikle katılmıyorum - 7: Kesinlikle katılıyorum) sahip olan PİÖÖ'den alınabilecek olası puanlar 8 ile 56 arasında değişmekte ve yükselen puanlar bireylerin iyilik halleri düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması sonucunda tek boyutlu yapısının üniversite öğrencilerinde doğrulandığı (RMSEA = 0.08, SRMR = 0.04, GFI = 0.96, NFI = 0.94, RFI = 0.92, CFI = 0.95 ve IFI = 0.95) ve iç tutarlık katsayısının kabul edilebilir düzeyde ( $\alpha = 0.80$ ) olduğu belirtilmiştir (Telef, 2011). Bu araştırma kapsamında da ölçeğin iç tutarlık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır ( $\alpha = 0.85$ ).

## İşlem

Araştırmanın verileri kâğıt-kalem formu ile yüz yüze olacak şekilde gönüllü öğrencilerin katılımıyla sınıf ortamlarında toplanmıştır. Veri toplama araçları öğrencilere dağıtılmadan önce bilgilendirilmiş onamın sunulmuş ve gönüllü katılım vurgulanmıştır. Bu bakımdan veriler yalnızca gönüllü katıldığını beyan eden öğrencilerden elde edilmiştir. Verilerin elde edilmesinde devamlı aynı ölçeğin aynı sırada kalmasının önüne geçmek başka bir değişle devamlı sonda kalan bir ölçeğin olmasını engellemek (sırasal yanlılık) için karşıt dengeleme (counter-balancing) işleme yapılmıştır. Bunun için üç ayrı ölçek seti hazırlanmış ve her sette ölçeklerin sıraları değiştirilmiştir.

## Verilerin Analizi

Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile üniversite öğrencilerinin mizahla başa çıkmaları ile iyilik halleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın ve iyimserliğin aracılık rolünün olup olmadığı test edilmiştir. YEM'e geçmeden önce değişkenlere ait betimsel istatistikler ile korelasyon analizi incelenmiştir. Değişkenlerin normal dağıldığı ve değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görüldükten sonra iki aşamalı YEM gerçekleştirilmiştir. YEM'in ilk adımında

ölçme modeli ele alınmıştır. Ölçme modelinin ardından hipotetik olarak kurulan yapısal modelin test edilmesine geçilmiştir. İlişkiler ağını tam olarak ortaya koyabilmek için hem kısmi aracı model hem de tam aracı model test edilmiştir. Modellerin doğrulanıp doğrulanmadığını test etmek için bir takım uyum iyiliği indeksleri kullanılmıştır. Bunlar kay-karenin serbestlik derecesine oranı ( $\chi^2/sd$ ), CFI, NFI, TLI ve SRMR değerleridir. Kabul edilebilir kritik eşik olarak;  $\chi^2/sd < 5$ ; CFI, NFI ve TLI  $> 0.90$ ; SRMR  $< 0.80$  belirlenmiştir (Hu ve Bentler 1999; MacCallum, Browne ve Sugawara, 1996; Tabachnick ve Fidell, 2001). Model karşılaştırmalarında (kısmi ve tam) kay-kare fark testi kullanılmıştır. Çalışmada yer alan değişkenlerin tamamı tek boyutlu olduğu için YEM’de parselleme yöntemi kullanılarak ikişer boyuta indirgenmiştir. Parselleme yöntemi; gözlenen değişken sayıları azalttığı ve normal dağılım sağlanmasına katkı sunduğu (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006) için kullanılmıştır.

Mizah tarzları ile iyilik hali ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılığını test etmek için YEM ile birlikte son zamanlarda sıkça kullanılmaya (örn., Jiang, Chen ve Wang, 2017; Satıcı, 2016) başlanan bootstrapping işlemi de gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping işlemi (Preacher ve Hayes, 2008) ile yeniden örnekleme yapılarak (10,000 örneklem); katsayı ve güven aralıkları oluşturulmaktadır. Oluşan güven aralıkları sıfırı kapsamadığı zaman ortaya çıkan sonucun anlamlı olduğu kararı verilmektedir.

## BULGULAR

Bu kısımda öncelikle değişkenlere ait ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklığı içeren betimsel istatistikler ile değişkenler arası ilişkileri gösteren korelasyon sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından yapısal eşitlik modellemesine yönelik ölçme modeli ve yapısal modele ait bulgular sunulmuştur. En sonda da tercih edilen modele ilişkin bootstrapping işlemi sonuçlarına yer verilmiştir.

### Korelasyon ve Betimsel İstatistikler

Araştırmanın değişkenlerini oluşturan iyilik hali, mizahla başa çıkma, psikolojik sağlamlık ve iyimserlik parsellerine ait betimsel istatistikler ile bu değişkenlere ait korelasyon analizi sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur. İlk olarak değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Çarpıklık değerlerinin -0.89 ile 0.05 arasında değiştiği, basıklık değerlerinin de -0.26 ile 1.23 arasında değiştiği görülmüştür. Bu sonuçlar Finney ve DiStefano (2006) belirttiği çarpıklık için  $\pm 2$  ve basıklık için  $\pm 7$  normallik ölçütleri içerisinde olduklarından dolayı değişkenlerin normal dağıldığına karar verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenlere ait ilişkiler ve betimsel istatistikler (N = 351)

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8
1. İyilik hali Par1	-							
2. İyilik hali Par2	.75**	-						
3. Mizahla başa çıkma Par1	.17**	.22**	-					
4. Mizahla başa çıkma Par2	.46**	.45**	.41**	-				
5. Psikolojik sağlamlık Par1	.30**	.39**	.34**	.23**	-			
6. Psikolojik sağlamlık Par2	.26**	.35**	.27**	.20**	.70**	-		
7. İyimserlik Par1	.36**	.41**	.20**	.28**	.27**	.27**	-	
8. İyimserlik Par2	.26**	.39**	.28**	.26**	.35**	.30**	.41**	-
Ortalama	21.89	20.88	7.61	8.78	9.08	9.63	6.68	9.35
Standart Sapma	3.53	4.16	1.85	1.67	2.62	2.59	1.93	2.21
Çarpıklık	-0.89	-0.62	.02	-0.34	.05	-0.26	-0.29	-0.34
Basıklık	1.23	.06	-0.16	.26	-0.15	-0.23	-0.26	.15

Not. \*\*  $p < .001$ ; Par Parsel

Korelasyon sonuçları incelendiğinde, Tablo 1’de de görüleceği üzere, tüm değişkenlerin birbirleriyle anlamlı ilişkilere sahip oldukları söylenebilir. İyilik hali; mizahla başa çıkma ( $r = 0.17$  ile  $0.46$  arasında), psikolojik sağlamlık ( $r = 0.26$  ile  $0.39$  arasında) ve iyimserlik ( $r = 0.26$  ile  $0.41$  arasında) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir.

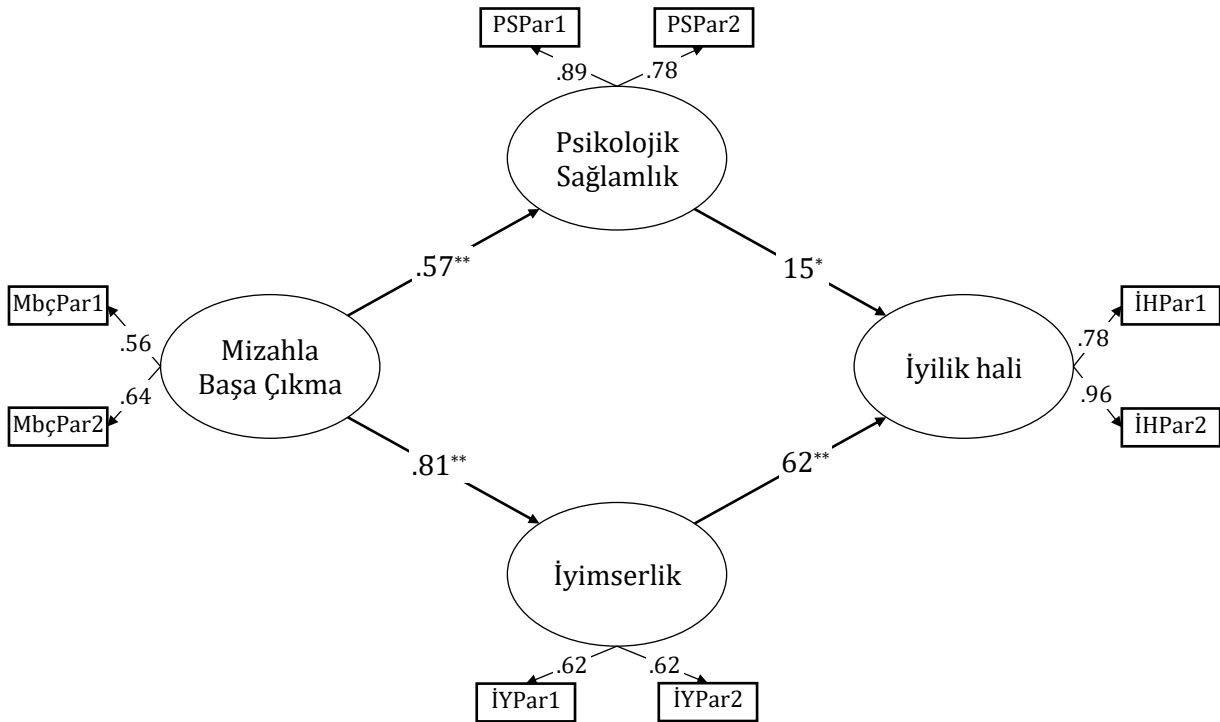
## Yapısal Eşitlik Modellemesi

### Ölçme Modeli

Ölçme modelinde iyilik hali, mizahla başa çıkma, psikolojik sağlamlık ve iyimserlik olmak üzere dört adet gizil değişken ve bu gizil değişkenleri meydana getirecek 8 adet gözlenen değişken yer almaktadır. Analiz sonucunda ölçme modelinin kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu anlaşılmıştır;  $\chi^2_{(14, N=351)} = 52.87, p < .001$ ; CFI = 0.96; NFI = 0.95; TLI = 0.92; SRMR = 0.049. Ölçme modelinin faktör yükleri 0.51 ile 0.94 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu değerler göz önünde alındığında, ölçme modelinin doğrulandığı başka bir ifadeyle gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri anlamlı bir şekilde temsil edebildiği belirtilebilir.

### Yapısal Model

Araştırmanın bu kısmında ilk olarak kısmi aracı yapısal model sınanmıştır. Kısmi aracılık modelinde; mizahla başa çıkma iyilik halini hem psikolojik sağlamlık ve iyimserlik aracılığıyla hem de doğrudan olacak şekilde yordaması söz konusudur. Kısmi aracılık modelinin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde [ $\chi^2_{(15, N=351)} = 68.20, p < .001$ ; CFI = 0.94; NFI = 0.93; GFI = 0.96; SRMR = 0.055] kabul edilebilir olduğu görülmektedir. Ancak bu modelde mizahla başa çıkmadan iyilik haline giden doğrudan yolun anlamsız olduğu anlaşılmaktadır, ( $\beta = 0.10, p > .05$ ). Dolayısıyla bu anlamsız yol silinmiş ve psikolojik sağlamlık ile iyimserliğin tam aracı olduğu model test edilmiştir. Tam aracı modelde; üniversite öğrencilerinin mizahla başa çıkmaları onların psikolojik sağlamlık ve iyimserliklerini artırması ve bu artışlarında iyilik halini güçlendirmesi ifade edilmektedir. Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin tam aracı olduğu modelin uyum iyiliği indeksleri ele alındığında tüm değerlerin kabul edilebilir olduğu görülmektedir;  $\chi^2_{(16, N=351)} = 71.67, p < .001$ ; CFI = 0.94; NFI = 0.93; GFI = 0.95; SRMR = 0.056. Bununla birlikte tam aracı modelde tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca kay-kare fark testinde kısmi aracı modelde yer alan doğrudan yolun modele anlamlı bir katkı sunmadığı da belirlenmiştir, ( $\Delta\chi^2 = 3,47, sd = 1, p > 0.5$ ). Dolayısıyla hem kısmi aracı modelde yer alan doğrudan yolun anlamsız olması hem de kay-kare fark testi sonucu nedeniyle üniversite öğrencilerinin mizahla başa çıkmaları ile iyilik halleri arasında psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin tam bir aracı role sahip olduğu model tercih edilmiştir. Bu modele ilişkin yol katsayıları Şekil 2'de sunulmuştur.



**ŞEKİL 2.** İyilik haline yönelik tercih edilen tam aracı yapısal model. **Not:** \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; MbçPar Mizahla başa çıkma parselleri; PsPar Psikolojik sağlamlık parselleri; İYPar İyimserlik parselleri; İHPar İyilik hali parselleri



Araştırma kapsamında elde edilen modeli desteklemek amacıyla çeşitli alternatif modeller oluşturulmuş ve sınanmıştır. Birinci alternatif modelde asıl modelde aracı olan değişkenler (psikolojik sağlamlık ve iyimserlik) dışsal değişken olarak; mizahla başa çıkma aracı değişken olarak ve iyilik hali de içsel değişken olarak nitelendirilmiştir. Analiz sonucunda bu modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliği indeksine sahip olmadığı anlaşılmıştır;  $\chi^2_{(17, N = 351)} = 126.02, p < .001$ ; CFI = 0.88; NFI = 0.87; GFI = 0.92; SRMR = 0.125. Bir diğer alternatif modelde ise psikolojik sağlamlık ve iyimserlik dışsal değişken, iyilik hali aracı değişken ve mizahla başa çıkma içsel değişken olarak nitelendirilmiştir. Bu modele ait uyum iyiliği indekslerinin de kabul edilebilir olmadığı görülmüştür;  $\chi^2_{(17, N = 351)} = 113.28, p < .001$ ; CFI = 0.89; NFI = 0.88; GFI = 0.92; SRMR = 0.132. Görüldüğü üzere araştırmada önerilen modelin bu değişkenler ağı içerisindeki en tercih edilebilir model olduğu anlaşılmaktadır.

### **Bootstrapping İşlemi**

Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının psikolojik sağlamlık ve iyimserlik aracılığıyla iyilik halini yordamasındaki dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığına ek kanıt sağlamak amacıyla 10,000 yeniden örnekleme ile bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping sonucu oluşan dolaylı yol katsayısı güven aralıkları sıfırı kapsamadığı başka bir ifade ile anlamlı olduğu görülmektedir, (bootstrap katsayısı = 0.59, %95G.A. = 0.44, 0.76). Araştırma kapsamında yürütülen tüm analizler sonucunda; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ve iyimserlikleri onların mizahla başa çıkmaları ile iyilik halleri arasında tam aracı rol oynadığı belirtilebilmektedir.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Üniversite öğrencilerinin mizahla başa çıkma, iyilik hali, psikolojik sağlamlık ve iyimserlikleri arasındaki ilişkiler ağını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada; psikolojik sağlamlığın ve iyimserliğin mizahla başa çıkma ile iyilik hali arasında tam aracı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre mizahla başa çıkma üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve iyimserliklerini yükseltebileceği; bu yükselmenin de öğrencilerin iyilik hallerini güçlendirebileceği anlaşılmaktadır. Aşağıda araştırmada doğrulanan modele ait sonuçlar ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Araştırma bulguları kapsamında ilk değinilecek nokta mizahla başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkidir. Mizah duygusu yüksek bireyler yaşadıkları olaylarda komik olan durumları görebilme ve algılayabilme yeteneklerine sahiptirler (Ruch, 1998). Dolayısıyla bireyler yaşadıkları olaylarda mizahla başa çıkabilmeyi başardıklarında sıkıntı ve problemlerini yeniden değerlendirebilme ve bu değerlendirmede olumluyu görebilme potansiyeline sahiptirler. Psikolojik sağlamlıkta da yaşanan olumsuz olaylardan bireylerin güçlü bir şekilde çıkabilmesi vurgulandığından mizahi başa çıkmanın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordayacağı çıkarımı yapılabilmektedir. Bununla birlikte Thorson, Powell, Sarmany-Schuller ve Hampes (1997) mizahın yaşamdaki zorluk ve sıkıntılara karşı bir denge unsuru olarak bireylerin ruh sağlıklarını korumadaki rolüne dikkat çekmesi, bireylerin psikolojik sağlamlıklarına katkısını açıklayabilmektedir. Benzer biçimde Çakmak (2012) da mizahı terapötik olarak kullanmanın bireylerin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel yönden gelişmelerini destekleyebileceği ve böylece de psikolojik sağlamlıklarını artırıcı bir etkiye sahip olabileceği vurgulaması bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Bunlara ek olarak, mizahla başa çıkmanın bir koruyucu faktör olarak değerlendirilerek bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyebileceği fikri de (Earvolino-Ramirez, 2007) elde edilen bu bulgunun tutarlı olduğu kanısını uyandırmaktadır. Son olarak, Barry'in (2001) mizahi yaklaşmanın bireylerin durumlara ve yaşamlarına daha gülerek yönelebilmelerini sağlayacağını ve bu tür yaklaşımla sıkıntılardan kurtarabilecek bir savunma mekanizması olarak nitelendirmesi mizahla başa çıkmanın psikolojik sağlamlığı güçlendirmesinde bu bulguyu destekler olduğu anlaşılmaktadır.

Bu araştırmanın modelinde yer alan diğer bir bulgu da mizahla başa çıkmanın iyimserliği pozitif yönde yordamasıdır. Bireylerin mizah duygusuna sahip olmaları aynı zamanda üretici olma potansiyeline yönelik bir kişiliğe sahip olduklarını da ifade etmektedir (Eysenck, 1972). Üreticilik

özelliği yüksek olan bireylerin de geleceklerine yönelik kaygı taşımalarının daha azalacağı ve geleceğe yönelik daha iyimser olacakları akla gelmektedir. Benzer şekilde mizahi yaşamlarında kullanan ve olayları mizahi bakış açısıyla ele alabilen bireylerin algılama ve yorumlamada daha yaratıcı olabildikleri (Hell ve Ruch, 1985) iyimser olmalarını artırıcı bir faktör olarak saptanmasını mantıklı kılmaktadır. İyimserlikte bireyler olaylarda olumlu sonuçlar aramaktadırlar (Benson, 2007). Nitekim mizahla başa çıkmada da bireylerin olaylarda kendilerini rahatlatabilecek, komik ve güldüren unsurları etkin bir şekilde aramaları söz konusudur (Hell ve Ruch, 1985). Bu noktalardan hareketle araştırmada ortaya konulan bulgunun alanyazınla tutarlı ve mantık olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada ortaya konulan; psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin iyilik hallerini pozitif yönde yordadığına ilişkin bulgunun da alanyazın ile tutarlı olduğu görülmektedir (örn., Malkoç ve Yalçın, 2015). Ryff ve Singer (2000) psikolojik sağlamlığı iyilik haliyle ilişkili dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyinin güçlü olması bireylerin yaşamında meydana gelen risklere ve tehlikelere karşı uyumunu diri tutmakta (Yates ve Masten, 2004) ve bu durumların üstesinden gelebilmelerini kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık düzeyi güçlü olan bireyler yaşamlarında meydana gelen değişimlerle de başarılı bir şekilde mücadele edebilmektedir (Wagnild, 2009). Dolayısıyla olumsuz olaylarla mücadele edip üstesinden geldiğinde bireylerin iyilik hallerini artırabilmektedir. Sonuç olarak Ryff ve meslektaşlarının (1998) psikolojik sağlamlığı bireylerin zorluklar karşısında psikolojik iyi olmalarını toparlayabilmesi ve devam ettirebilmesi nitelendirmesi bu araştırma kapsamında doğrulanmış modelin alanyazın tarafından da desteklendiğini akla getirmektedir.

Araştırma modelinde yer alan son doğrudan yolun iyimserlik ile iyilik hali arasında olduğu görülmektedir. İyimserlik iyilik hali gibi algılansa da birbirinden bağımsız değişkenler olduğu ve iyimserliğin iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir (Gallagher ve Lopez, 2009). Ayrıca Scheier ve Carver (2003) iyimserliğin iyi oluş için önemli bir fonksiyona sahip olduğunu ortaya koyması da bu araştırma bulgusunun akla yatkın olduğuna işaret etmektedir. Bunların yanı sıra iyimserlik ile iyilik hali arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu belirten çalışmalar (örn., Diener vd., 2010; Martinez, Reyes ve Cova-Solar, 2014) da bu araştırmanın bulgusunun alanyazın ile tutarlı olduğunu göstermektedir. İyimser bireylerin yaşamlarındaki depresyon (Wong ve Lim, 2009), kaygı (Lancastle ve Boivin, 2005) vb. olumsuz durumlarla daha kolay başa çıkabilmeleri, iyimserliğin iyilik halini artırıcı bir rol üstlenmesini açıklayabilmektedir.

Araştırma modelinde son açıklanması gereken bulgu; mizahla başa çıkma ile iyilik hali ilişkisinde psikolojik sağlamlığın ve iyimserliğin tam aracı rol sergilemeleridir. Alanyazında bu ilişkiler ağını doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanamamıştır. Ancak yukarıda doğrudan ilişkilere yönelik alanyazın desteğinin bu ilişkiler ağını destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Bunlara ek olarak; üniversite öğrencilerinin yaşadıkları bir olayda mizahi bakış açılarını kullanmalarının olaylar üzerinde yeniden değerlendirme yapma imkânı sağladığı ve yeniden değerlendirmede daha fazla gülünç, komik ve esprili yerlere odaklandıkları belirtilmektedir (Lefcourt ve Martin, 1986). Dolayısıyla bireyler yaşadıkları bu olaylardan daha güçlü çıkma potansiyeline başka bir değişle psikolojik sağlamlık düzeyini artırabilme ve olayları değerlendirirken takındıkları tavır ile olumluya odaklanma yani iyimserlik özelliği gösterme eğilimindedirler. Bunların sonucunda da bireyler yaşamlarını değerlendirdikleri daha fazla doyum sağlama, sosyal açıdan daha fazla destek görme, anlamlı ilişkiler kurabilme özelliklerinin artabileceği diğer bir ifade ile iyilik hallerinin güçlenebileceği çıkarımı yapılabilmektedir. Bunlara ek olarak, mizahın sıkıntılı olaylarda denge unsuru işlevi görmesinden yola çıkılarak da psikolojik sağlamlığı ve iyimserliği artırabileceği ve sağlamlık ve iyimserliğin artması ile öğrencilerin iyilik hallerinin güçlenebileceğini açıklanabilmektedir. Nitekim denge unsuru olan mizah bireylerin olaylara yaklaşımlarında daha esnek olmalarını ve ruh sağlıklarını korumada daha başarılı sağlayabilmektedir (Thorson vd., 1997). Bu bakımdan problem karşısında farklı düşünme biçimi geliştirip olaylarla başa çıkabilmelerini arttırdıkları için psikolojik sağlamlık düzeylerini yükseltebilecekler ve iyilik hallerine zarar verebilecek depresyon, stres ve olumsuz duygulanım gibi unsurları da düşürebileceklerdir (Steinhardt ve Dolbier, 2008).

## Doğurgular

Bu araştırmanın bulguları birkaç açıdan fayda sağlayabilir. İnsanoğlu var olduğu sürece sıkıntılar ve problemler de var olacaktır. Bu bakımdan önemli olan bu problemlere olan bakış açısı ve problemlerle başa çıkabilme stratejileridir. Dolayısıyla yaşanan olaylara karşı mizahi bakış açısını geliştirebilmek oldukça önemli görülmektedir. Çünkü araştırmada da doğrulandığı üzere bu başa çıkmayı kullanmak bireyleri zorluklar karşısında daha dayanıklı kılabilir. Bununla birlikte, espri, gülme ve olayların komik yanlarına odaklanmanın bireysel çıkarlar sağladığı üzere toplumsal ilişkileri kuvvetlendirme noktasında da yarar sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca, zorlu yaşam olaylarından güçlü bir şekilde çıkabilmede de yardımcı olarak bireylerin psikolojik sağlamlıklarına ve sonrasında iyilik hallerine, başka bir ifadeyle yaşamlarından doyum sağlamalarına ve mutlu olabilmelerine zemin hazırlayabilmektedir. Çünkü mizahla başa çıkma bir düzenleyici rol üstlenebilmekte ve bu rolle de bireylerin yaşam anlamlarına ve kalitelerine katkı sağlayabilmektedir. Bunun yanı sıra yine araştırma modelinde doğrulandığı üzere mizahla başa çıkma bireylerin yaşamlarında daha iyimser bakış açısı kazanabilmelerine katkı sunabilmektedir. İyimser bireyler kötümser bireylere göre olaylara daha olumlu bakabilmekte, kriz durumlarında daha başarılı olabilmekte (Andersson, 2012) ve etrafına daha fazla destek sunabilmektedir (Vollmann, Antoniw, Hartung ve Renner, 2011). Bu bakımdan değerlendirildiğinde de yine hem bireysel kazanç hem de toplumsal kazanç sağlanmış olmaktadır.

## Sınırlıklar ve Öneriler

Öğrencilerin iyilik hallerini artırmaya yönelik kurulan yapısal modeli inceleyen bu çalışmada bazı sınırlıklar mevcuttur. Bu sınırlıkları dile getirmek ve gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalara bu doğrultuda önerilerde bulunmakta fayda görülmektedir. Öncelikle araştırmanın değişkenlerinin öz-bildirime dayalı ölçme araçlarıyla toplanmasından doğan bir sınırlığı dile getirmek gerekmektedir. Öz-bildirime dayalı ölçme araçlarında ölçülen değişkenle ilgili düzey yalnızca o ölçme aracının kapsamınca söz konusudur. Ancak araştırmanın değişkenleri ele alındığında, farklı tekniklerle de betimlemelerin yapılmasına ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin mizahla başa çıkma düzeyi belirlenirken öz-bildirime dayalı araçların yanı sıra örnek olay ve karikatürlerden yararlanılarak, bireylerin verilen örneklerle nasıl başa çıkacaklarına ilişkin tepkileri ölçülerek elde edilebilir. Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlık düzeyinde bireylerin geçmiş deneyimlerini ortaya çıkartabilecek tekniklerle birlikte öz-bildirime dayalı ölçme araçları kullanılabilir. Ayrıca, iyilik halini değerlendirirken de sosyo-demografik özelliklerin ve beklentilerin de dâhil edilmesi önerilebilir. Dolayısıyla nicel tekniklerin yanı sıra nitel tekniklerle de incelemelerin yapılmasına ihtiyaç vardır.

Çalışmanın bir başka sınırlığı kesitsel (cross-sectional) olarak toplanan verilerin doğasından kaynaklanan sınırlıdır. Her ne kadar alternatif modeller test edilse ve bootstrapping işlemiyle model desteklenmiş olsa da veriler boylamsal olmadığı için modelde yer alan değişkenlerin öncül-soncul olarak nitelendirilmesinde ihtiyatlı davranmak gerekmektedir. Veriler nihai olarak niceliksel olarak bireyleri değerlendirmektedir. Dolayısıyla neden - sonuç bağı kurmada gerekli özenin gösterilmesi gerekmektedir. Neden-sonuç ilişkisini tam anlayabilmek için a) boylamsal veriler kullanılmalı ya da b) deneysel çalışmalar gerçekleştirilmelidir. Bir diğer sınırlık örnekleme yöntemiyle ilgilidir. Çalışma kolay örnekleme yoluyla katılımcılara ulaşıldığından elde edilen sonuçların genellemesinde dikkatli davranılması gerekmektedir. Sonraki çalışmalar ülke genelinde üniversite öğrencilerini temsil edilebilirliği daha yüksek olacak şekilde Türkiye İstatistik Bölge Birimleri Sınıflandırması (NUTS-II) kullanılarak oranlı örnekleme yoluyla katılımcılara ulaşılması sağlanabilir.

Tüm bu sınırlıkların yanında çalışmada doğrulanmış modelin yadsınmaması gerekir. Bu modelin doğrulanması öğrencilerin iyilik hallerinin artırılmasında mizahın, psikolojik sağlamlığın ve iyimserliğin önemli bir etmen olduklarını ifade etmektedir. Dolayısıyla bireylerin yaşadıkları olayın gülünç yanlarını görebilecekleri ve olaylarla başa çıkmada mizahı kullanmalarına ilişkin farkındalıkların kazandırılmasına ve mizah duygusunu geliştirmesine yönelik deneysel çalışmaların yapılmasına önem verilmelidir. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesine yönelik grupla psikolojik danışma uygulamalarının gerçekleştirilmesi

önerilebilir. Ayrıca iyimserliğin bilişsel bir süreç olarak değerlendirilmesi ve bireylerin bu eğilimi sonradan da kazanabilecekleri vurgulanmasından (Seligman, 1991) yola çıkarak okul psikolojik danışmanları kurumlarında öğrencilerin iyimserlik düzeylerini güçlendirebilecekleri çalışmalara ağırlık vermeleri önerilebilir. Bunların yanı sıra daha genel bir bakış açısıyla toplumun mizahın iyilik hali üzerindeki olumlu katkısının farkına varılması adına veli görüşmeleri, seminerler ve bilgilendirici afişler hazırlanabilir. Bu çalışmalar ışığında, bireyler daha küçük yaşlardayken olaylara mizahi açıdan yaklaşımları, geleceklerine yönelik iyimser beklentiler oluşturabilmeleri, yaşadıkları olaylar karşısında yılmadan azimli bir şekilde mücadele edebilmeleri ve yaşamdan doyum elde etmelerine sağlanabilir

## KAYNAKÇA

- Andersson, M. A. (2012). Identity crises in love and at work dispositional optimism as a durable personal resource. *Social Psychology Quarterly*, 75, 290-309.
- Benson, H. P. (2007). *Children's dispositional optimism and pessimism: social and emotional outcomes*. Doctoral Dissertation, Seattle Pacific University, Seattle.
- Bergsma, A., Veenhoven, R., ten Have, M., & de Graaf, R. (2011). Do they know how happy they are? On the value of self-rated happiness of people with a mental disorder. *Journal of Happiness Studies*, 12, 793-806.
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in A Nutshell: The Science of Happiness*. McGraw-Hill Education.
- Brisette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111.
- Byron, K. (2012). *Human Flourishing: An Exploratory, Grounded Theory Approach*. Doctoral Dissertation, Graduate School of Psychology, USA.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Celso, B. G., Ebener, D. J., & Burkhead, E. J. (2003). Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging & Mental Health*, 7(6), 438-445.
- Çakmak, A. (2012). Mizah ve mizahın terapötik kullanımı. II. Uluslararası VI. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresinde sunulmuştur, 4-7 Ekim, Erzurum.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Doğan, T. (2015). Adaptation of the Brief Resilience Scale into Turkish: A validity and reliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*. 42, 73-82.
- Ellis, A. (2008). *Kendinizi daha iyi hissedin, daha iyi olun, daha iyi kalın*, (Çev.) Semra Kunt Akbağ, İstanbul: HYB Basım Yayın.
- Eysenck, H. J. (1972), Foreword. (Eds. J. H. Goldstein & E. P. McGhee) *The Psychology of Humor*. London: Academic Press.
- Finney, S. J., & DiStefano, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. içinde G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.), *Structural Equation Modeling: A Second Course* (ss. 269-314). Greenwich, CT: Information Age
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556.
- Garcia Martinez, F. E., Reyes, A. R., & Cova Solar, F. (2014). Severity of trauma, optimism, posttraumatic growth and well-being in survivors of a natural disaster. *Universitas Psychologica*, 13(2), 575-584.
- Gillham, J., & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 146-163.
- Hehl, F. J., & Ruch, W. (1985). The location of sense of humor within comprehensive personality spaces: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 6(6) 703-715.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.

- Jiang, H., Chen, G., & Wang, T. (2017). Relationship between belief in a just world and Internet altruistic behavior in a sample of Chinese undergraduates: Multiple mediating roles of gratitude and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 104*, 493-498.
- Kapıkıran, Ş., & Acun-Kapıkıran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: Examining the mediating role of self-esteem. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 16*(6), 2087-2110.
- Keller, C. J. (2016). *Courage, psychological well-being, and somatic symptoms*. (Dissertation/Thesis), ProQuest Dissertations Publishing.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539-548.
- Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology, 4*(3), 197-201.
- Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D., et al. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health 101*(8), e1-e9.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science, 25*(1), 81-89.
- Lancastle, D., & Boivin, J. (2005). Dispositional optimism, trait anxiety, and coping: unique or shared effects on biological response to fertility treatment?. *Health Psychology, 24*(2), 171-178.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. Springer Science & Business Media.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and Life Stress: Antidote to Adversity*. New York: Springer-Verlag.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods, 1*(2), 130-149.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 35-53
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin, 127*(4), 504-519.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(6), 1313-1324.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor, 6*, 89-89.
- McGinnis, A. L. (1998). *İyimserliğin Gücü* (çev. A. Kayaş). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Nasser-Abu Alhija, F., & Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling, 13*(2), 204-228.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879-891.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*(3), 307-321.
- Ruch, W. (1998). *The sense of humour: Explorations of a personality characteristic* (1st ed.). Berlin: Mouton de Gruyter.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review, 4*(1), 30-44.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Essex, M. J., & Singer, B. (1998). Resilience in adulthood and later life. *İçinde Handbook of aging and mental health* (ss. 69-96). Springer US.
- Satıcı, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 102*, 68-73.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: Effects of optimism on well-being. İçinde J. Suls & K. A. Wallston (Eds.), *Social psychological foundations of health and illness* (ss. 395-428). Malden, MA: Blackwell
- Scheier, M.R., Carver, C.S., and Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism: A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology, 5*, 1063-1078.

- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Ssaert, C. H. C., Westerhof, G. J., Graaf, d. R., Have, t. M., . . . Bohlmeijer, E. T. (2015). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351-1370.
- Scorsolini-Comin, F., Anne Marie Germaine Victorine, F., Koller, S. H., & Manoel Antônio dos, S. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Erlbaum.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-454.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (4<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Telef, B. B. (2013). *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thorson, J., Powell, F., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605-619.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-16.
- Vollmann, M., Antoniw, K., Hartung, F. M., & Renner, B. (2011). Social support as mediator of the stress buffering effect of optimism: The importance of differentiating the recipients' and providers' perspective. *European Journal of Personality*, 25(2), 146-154.
- Wagnild, G. M. (2009). *The Resilience Scale user's guide for the US English version of the Resilience Scale and the 14-Item Resilience Scale*. Worden, MT: The Resilience Center.
- Wong, S. S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5), 648-652.
- Yates, T. M., & Masten, A. S. (2004). Fostering the future: Resilience theory and the practice of positive psychology. içinde P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (ss. 521-539). Hoboken, NJ: Wiley.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19-30.
- Yue, X. D., Hao, X., & Goldman, G. L. (2010). Humor styles, dispositional optimism, and mental health among undergraduates in Hong Kong and China. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 11(2), 173-188.