T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

15-18 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARININ VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA DÜZEYLERİNİN, YAŞAM DOYUMLARINA VE KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Selcan ÖZTÜRK

İstanbul, 2016

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

15-18 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARININ VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA DÜZEYLERİNİN, YAŞAM DOYUMLARINA VE KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Selcan ÖZTÜRK

Öğrenci No:

140790080

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2016

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum **"15-18 Yaş Grubu Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin, Yaşam Doyumlarına ve Kaygı Düzeylerine Etkisi"** başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 23/09/2016

Selcan ÖZTÜRK

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

27/..9./...2016

Enstitümüz ***Psikoloji*** Anabilim Dalı ***Klinik Psikoloji*** Programı yüksek lisans öğrencilerinden ***140790080*** numaralı ***Selcan ÖZTÜRK'ın*** *"Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği"*nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği ***"15-18 Yaş Grubu Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin, Yaşam Doyumlarına ve Kaygı Düzeylerine Etkisi"*** konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 09.09.2016 tarih ve 2016/35 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin *(c) bendi gereğince* (.30.) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ***oyçokluğu/oybirliği*** ile ***Kabul/Red veya Düzeltme*** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Filiz Şükrü GÜRBÜZ
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Melek ASTAR
(Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi)

ÖNSÖZ

Araştırmamda desteklerini benden esirgemeyen değerli dostlarıma, yönlendirmeleriyle bana destek olan hocam Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ'ye, teşekkürlerimi sunarım.

Selcan ÖZTÜRK

İstanbul, Haziran 2016

Adı ve Soyadı : Selcan ÖZTÜRK

Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ

Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2016

Alanı : Klinik Psikoloji

Anahtar Kelimeler : Mizah tarzları, sosyal karşılaştırma, yaşam doyumu

ÖZ

15-18 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARININ VE SOSYAL KARŞILAŞTIRMA DÜZEYLERİNİN, YAŞAM DOYUMLARINA VE KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Bu araştırma, 15-18 yaş grubu öğrencilerinin mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarına ve kaygı düzeylerine etkisini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarının ve kaygı düzeylerinin demografik değişkenlerin, ölçek puan ortalamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının da incelenmesi bir diğer amaçtır.

Bu araştırmada dört farklı ölçek kullanılmıştır. İlk olarak, araştırmaya katılan örneklem grubunun demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Diğer veri toplama araçları Mizah Tarzları Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'dir.

Veri analizinde SPSS 16.00 Windows paket programı kullanılmıştır. Oluşan verilerin normal dağılıp dağılmadığı ise normallik testi ile gerçekleştirilmiş olup, verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Araştırmada veriler normal dağılım sergilediği için parametrik testler kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan kişilerin tanıcıtı özelliklerinin belirlenmesi için frekans analizi yapılmıştır. Mizah tarzları ve sosyal karşılaştırma ile yaşam doyum ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi tespit etmek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda “Katılımcı Mizah, Saldırgan Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah, Sosyal Karşılaştırma” ile “Yaşam Doyum”, arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamsız bir ilişki tespit edilmiştir. “Kendini Geliştirici Mizah” ile “Yaşam Doyum” arasındaki pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. “Katılımcı Mizah, Saldırgan Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah” ile “Sürekli Kaygı” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. “Sosyal Karşılaştırma, Kendini Geliştirici Mizah” ile “Sürekli Kaygı” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamsız bir ilişki tespit edilmiştir.

Name and Surname : Selcan ÖZTÜRK

Supervisor : Asst. Prof. Dr. Hüseyin EBADİ

Degree and Date : Master, 2016

Major : Clinical Psychology

Key Word : Humour style, the social comparison, life satisfaction

ABSTRACT

15-18 AGE GROUP STUDENTS HUMOR STYLES AND SOCIAL COMPARISON LEVELS, EFFECTS ON THE LIFE SATISFACTION AND ANXIETY LEVELS

This research aim that, to identify 15-18 age group of students of humour style and social of comparison level, the effect of life and anxiety level of satisfaction. Likewise humour style and social comparison levels of life satisfaction and anxiety levels of demographic variables, examination scores differ according to whether the average is another aim.

At this research was used four different scale. Firstly, The Personal Information Form was applied prepared by researchers for to collect demographic data of the sample group who join this sample. Other data collection tools are Scale of Humour Styles, Scale of Social Comparison, Scale of Trait Anxiety and last Scale of Life Satisfaction.

Descriptive method formed the model of the research SPSS 16 programme is used for research dates. According to the normality test results, the data show normal dissolution, and prametic test are applied. In this research's data showed normal distribution that's why was used parametric tests. Frequency analysis was made for people who compose this sample explanatory determination of properties. Pearson test was used for to identify humour styles and social comparison with life satisfaction and connection between trait anxiety.

Finally Participants Humour, Aggressive Humour, Self-Defeating Humour, Social Comparison between " Life Satisfaction" meaningless relationship at a low level in the positive direction was determined at this research. In this research have been identified "Self-Enhancing Humour" between "Life Saticfaction" a significant positive correlation low levels. In this research have been identified "Social Comparison, Self-Enhancing Humour" between "Trait Anxienty" positive correlation meaningless low levels.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZ i
ABSTRACT iii
TABLOLAR LİSTESİ viii

I. BÖLÜM
GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Önemi 2
1.2. Araştırmanın Amacı 3
1.3. Araştırmanın Problemi 3
1.4. Alt Problemler 3
1.5. Hipotezler 4
1.6. Tanımlar 4
1.7. Varsayımlar 5
1.8. Sınırlılıklar 5

II. BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Mizah Kavramı 6
2.1.1. Mizah Kuramları 8
2.1.1.1. Psikoanalitik Kuram 8
2.1.1.2. Rahatlama Kuramı 9
2.1.1.3. Uyuşmazlık Kuramları 9
2.1.1.4. Üstünlük Kuramları 10
2.1.2. Mizah Tarzları 10
2.1.2.1. Katılımcı Mizah 10
2.1.2.2. Kendini Geliştirici Mizah 10
2.1.2.3. Saldırgan Mizah 11
2.1.2.4. Kendini Yıkıcı Mizah 11
2.1.3. Mizah Tarzları ile İlgili Yapılmış Araştırmalar 12
2.2. Sosyal Karşılaştırma Kavramı 13
2.2.1. Festinger'in Sosyal Karşılaştırma Kuramı 14

2.2.2. Sosyal Karşılaştırma Nedenleri 15
2.2.2.1. Kendini Değerlendirme İhtiyacı 15
2.2.2.2. Benliğini Güçlendirme İhtiyacı 16
2.2.2.3. Kendini Geliştirme İhtiyacı 17
2.2.2.4. İlişki Kurma İhtiyacı 17
2.2.3. Sosyal Karşılaştırma ile İlgili Yapılan Araştırmalar 17
2.3. Yaşam Doyumu Kavramı 20
2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler 22
2.3.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar 23
2.3.2.1. Belli Bir Noktaya Erişme Kuramı 23
2.3.2.2. Aktivite Kuramı 23
2.3.2.3. Haz ve Acı Kuramı 24
2.3.2.4. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı 24
2.3.2.5. Bağ Kuramı 24
2.3.2.6. Yargı Kuramı 25
2.3.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar 25
2.4. Kaygı 26
2.4.1. Kaygı Türleri 28
2.4.1.1. Durumluk Kaygı 28
2.4.1.2. Sürekli Kaygı 28
2.4.2. Kaygı Nedenleri ve Belirtileri 28
2.4.3. Kaygı Kavramına Kuramsal Bakış Açısı 29
2.4.3.1. Psikanalitik Bakış Açısına Göre Kaygı Kavramı 29
2.4.3.2. Davranışçı Kuram 30
2.4.3.3. Bilişsel Kuram 31
2.4.3.4. Varoluşçu Kuram 31
2.4.4. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar 31

III. BÖLÜM
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 35
3.2. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi 35
3.3. Veri Toplama Araçları 35

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 36
3.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği 36
3.3.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği 36
3.3.4. Sürekli Kaygı Ölçeği 36
3.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği 37
3.4. Verilerin Analizi 37

IV. BÖLÜM
BULGULAR

V. BÖLÜM
TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç 48
5.2. Öneriler 55
KAYNAKÇA 56
EKLER 72
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu 72
Ek 2. Mizah Tarzları Ölçeği 73
Ek 3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği 75
Ek 4. Sürekli Kaygı Ölçeği 76
Ek 5. Yaşam Doyum Ölçeği 77
Ek 6. İzinler 78

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=205) 38

Tablo 2. Mizah Tarları Ölçeği Boyutlarından Alınan Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı 38

Tablo 3. Bireylerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı 39

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması .. 40

Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması 42

Tablo 6. Bireylerin Okul Türü Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması 44

Tablo 7. Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutları ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin, Yaşam Doyum Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması 46

I. BÖLÜM

GİRİŞ

Mizah kavramı, yaşamın kendisidir. Hayatın gülünç ve saçma taraflarını yansıttığı için sadece güldürmeyi amaçlamamakta, aynı zamanda gerçekleri de göstermektedir. Mizah aynı zamanda eğitimde kullanılacak ve olumlu öğrenme ortamı oluşturmak için gerekli olan bir araçtır. Derslerde işlenen konulara akıcılık sağlayan mizah, konuların akılda kalmasına yardımcı olmaktadır. Öğretmenlerin derslerini verimli ve etkili geçirmelerini sağladığı gibi derse karşı bağlılığı da arttırmaktadır. Mizahın bu özelliklerinin yanında savunma mekanizması görevi de görmektedir. Hayal kırıklıklarını bastırma noktasında mizah oldukça yaygın kullanılan bir yoldur (Oruç, 2010).

Mizah kavramı, durum mizahı ve mizah duygusu olarakta bilinmektedir. Durum mizahı, fiziksel tepkiyi kapsamaktadır. Komik bir duruma gülmekten daha öte, psikolojik ve fiziksel tepkileri kapsamaktadır (Galloway ve Cropley, 1999). Mizah duygusu ise bir kişilik özelliğidir. Stresli olaylar karşısında, olumlu durumları bulmak için olumsuz olaylarla ilgilenmeyi kapsamaktadır (Cann, Holt ve Calhoun, 1999).

Mizah duygusu, mizahın sadece olumlu yanlarının ele alındığı ve diğer bireylerin eğlendirebilmesini içerin bir kişilik özelliğidir. Mizah duygusu, farklı bileşenlerden oluşan ve bünyesinde birden çok yapıyı barındıran bir yetenektir (Martin ve ark. 2003).

Sosyal karşılaştırma, iletişimin en önemli unsurlarından birisidir. Dünyaya karşı uyum sürecini hızlandırmak ve dünyayı anlamak adına sosyal karşılaştırma gereklidir. Bireyin kendisiyle ilgili durumları açıklayabilmesi adına Festinger, sosyal karşılaştırma kuramı fikrini açığa çıkarmıştır. Bu teoriye göre, bireyler kendi durumlarıyla alakalı fikirlerinde kararsızlığa düştüklerinde sosyal karşılaştırmaya ihtiyaç duymaktadırlar (Festinger, 1954).

Yaşam doyumu, kişinin hayattan beklentileri ve bu beklentilerinin karşılanmasının karşılaştırması sonucuyla açığa çıkar. Doyum, kişinin istek ve

arzularına sahip olma derecesi iken; yaşam doyumu, hayata ilişkin bireysel değerlendirmeler şeklinde açıklanabilir. Bireyin neye sahip olduğu ve ne istediğine ilişkin değerlendirmeler, bireyin yaşam doyum düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Sahip olmak istenen nesneye, başarıya ya da istenen başka bir duruma, sahip olunması yaşam doyum düzeyini artıracaktır (Acar, 2009).

Yaşam doyumunun düşmesinin olumsuz pek çok yönü bulunmaktadır. Depresyon bunların başında gelmektedir. Kendini yorgun hissetme ve tükenmişlik, depresyonu oluşturan belirtilerdendir. Durum böyle olunca da birey, kendisini mutsuz ve umutsuz hisseder. Karamsar duygulara kapılan bireyler, yalnızlık duygusu içerisine girer ve kendine karşı yabancılaşmaya başlar (Gülcan, 2014).

Işık (1998)'a göre kaygı, algılanan endişe ve korkulardır. Kaygı bir duygu durumudur. Bu duygu durumunda, içsel veya dışsal çevrenin etkisiyle ortaya çıkan tehlike vardır. Ya da olaylar tehlikeli olarak algılanır. Kişiler kendilerini bir bakıma alarm durumunda hissetmektedir. Kaygılar, egonun olumsuz yaşantılarına tepki veren bir alarm düzeneğidir.

Kişiler, basit bir eylem gerçekleştirirken kaygının çok az olumsuz bir etki gösterdiği, hatta çabanın artmasıyla birlikte performansı olumlu etkilediği görülmektedir. Beklentilerin artması ile birlikte gösterilen çabalar ise kaygının yarattığı olumsuz havayı dağıtamayacak ve bu sayede kaygı olumsuz etkilerini göstermeye başlayacaktır. Kaygının duyuşsal, davranışsal ve bilişsel alanlarda etkili olduğu bilinmektedir. Kaygı duyuşsal anlamda yaşandığında tedirginlik ve korku gibi olumsuz duygular açığa çıkacaktır. Davranışsal alanda ise ortamdan kaçma, çekingenlik ve öfke patlamaları meydana gelecektir. Bilişsel alanda kaygı yaşandığında ise başarısızlık beklentileri oluşmaktadır (MacIntyre, 1995).

1.1. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, 15-18 yaş grubu öğrencilerinin mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarına ve kaygı düzeylerine etkisini tespit edilmesi; belirlenen değişkenlere göre incelenmesi ve çıkan sonucun literatüre katkıda bulunması için yapılmıştır. Daha önce bu araştırmanın yapılmamış olması sebebiyle,

çıkan sonuçların literatür kapsamında tartışılması ve literatüre katkıda bulunulması, araştırmayı önemli kılmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, 15-18 yaş grubu öğrencilerinin mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarına ve kaygı düzeylerine etkisini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarının ve kaygı düzeylerinin demografik değişkenlerin, ölçek puan ortalamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının da incelenmesi bir diğer amaçtır.

1.3. Araştırmanın Problemi

15-18 yaş grubu öğrencilerinin mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarına ve kaygı düzeylerine etkisi araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.4. Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir;

✓ Demografik değişkenler, mizah tarzları üzerinde anlamlı derecede etkili midir?

✓ Demografik değişkenler, sosyal karşılaştırma düzeyleri üzerinde anlamlı derecede etkili midir?

✓ Demografik değişkenler, yaşam doyum düzeyleri üzerinde anlamlı derecede etkili midir?

✓ Demografik değişkenler, kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı derecede etkili midir?

1.5. Hipotezler

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

✓ Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutlarından Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah ile yaşam doyum arasında pozitif ilişki vardır.

✓ Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah ile yaşam doyum arasında negatif ilişki vardır.

✓ Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutlarından Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah ile sürekli kaygı arasında negatif ilişki vardır.

✓ Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutlarından Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah ile sürekli kaygı arasında pozitif ilişki vardır.

✓ Sosyal karşılaştırma ile yaşam doyum arasında pozitif bir ilişki vardır.

✓ Sosyal karşılaştırma ile sürekli kaygı arasında negatif ilişki vardır.

1.6. Tanımlar

Mizah: Olayları, tanıklıkları, durum ve davranışları; gülünecek yanlarıyla ele alarak gerçeklikleri sergilemektir. Gülmenin sanatlı şeklidir (Oruç, 2006).

Mizah Duygusu: Bireylerin gülünç olan bir şeyi görebilmesi, algılayabilmesi ve anlatabilmesi ile mizahi tepkilerinin düzeyi arasındaki kişisel farklılıklardır (Ruch ve Carrel, 1998).

Sosyal Karşılaştırma: Bireylerin kendi yetenek ve düşüncelerini başkaları ile karşılaştırma ve değerlendirmesidir (Festinger, 1954).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu bireyin yaşamını bütüncül bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumu bireylerin sahip olmak istedikleri (planladıkları) yaşam standartlarıyla, var olan algıladıkları yaşam standartlarının karşılaştırılmasıdır (Pavot ve ark. 1991).

Kaygı: Sorunun kaynağını bilmeden hissedilen korku, gerginlik, sinirlilik ve hoş olmayan durumdur (Yavuzer, 2003).

1.7. Varsayımlar

1. Çalışmanın örneklem grubu evreni temsil etmektedir.

2. Araştırmaya katılan 15-18 yaş arası öğrencilerin; araştırmada kullanılan ölçekleri kendi durumlarını doğru bir şekilde yansıtan cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.8. Sınırlılıklar

1. Yapılan araştırma, Batman ilinde lisede eğitim gören öğrencileri kapsamaktadır.

2. Çalışmada uygulanan envanterlerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

II. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde mizah tarzları, sosyal karşılaştırma, yaşam doyumu ve kaygı ile ilgili kuramsal çerçeve ve araştırmalarla ilgili bilgilere yer verilmektedir.

2.1. Mizah Kavramı

Mizah, pek çok düşünür tarafından açıklanmaya çalışılan; psikoloji, sosyoloji ve felsefe gibi disiplinlerin ilgilendiği bir kavramdır. Her ne kadar bu kavramla pek çok kişi ve bilim ilgilense de üzerinde uzlaşılan net bir tanımı yapılamamıştır (Yerlikaya, 2003).

Mizah kavramı, akışkan sıvı anlamına gelen humorem kelimesinden gelmektedir. Hipokrat, fizyolojik sağlığın vücuttaki dört sıvıya bağlı olduğunu ve bu sıvıların insan karakterini oluşturduğunu belirtmiştir. Bu görüşü destekler nitelikte olan Galen, yaptığı araştırmalarda iyimser ve neşeli mizaca sahip olmakla vücuttaki kan oranının yüksek olması arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Hipokrat'ın düşüncelerinin devamında, humorem kelimesi zamanla ruh halini yansıtan bir şekle bürünmüştür (Martin, 2007; Akt. Akdur, 2014).

Mizah kavramına birçok araştırmacı çok çeşitli anlamlar yüklemektedir. Gündelik hayatta mizah duygularına sahip olan ve olmayanlarla ilgili olarak sıkça söz edilmektedir. Yapılan bu yorumlarda mizah duygularını tam olarak açıklamakta zorlanmaktayız. Eysenck (1972; Akt. Soyaldın, 2007) mizah duygularının şu bileşenlerden oluştuğunu belirtmiştir;

Konformist Anlam; Karşımızdaki bireyin, güldüğümüz durumlara gülüyor olması,

Niceliksel Anlam; Karşımızdaki bireyin, kolayca ve oldukça fazla gülüyor olması,

Üretici Anlam; Karşımızdaki bireyin, başkalarını güldürebilme yeteneğinin olması,

Bu bileşenlere çeşitli eklemeler yapılmıştır. Yapılan bu eklemeler;

1- Kişilerin yaptıkları şakalar,

2- Gülünç tepkileri ifade etme yöntemleri,

3- Mizahi yorum ve algı yaratma yetenekleri,

4- Her türdeki şaka ve karikatürleri beğenmeleri,

5- Güldükleri kaynakların ne ölçüde arandığı,

6- Komik olaylar,

7- Mizahın baş etme yöntemi olarak kullanması, şeklindedir (Martin, 1998; Akt. Soyaldın, 2007).

Martin (2003; Akt. Akdur, 2014) mizahı, dört temel bileşenle ele almıştır. Bunlar;

1- Sosyal Bağlam: Kişiler, başkalarıyla birlikteyken şaka yapma ve gülme eğilimindedirler. Yalnız olduklarında ise tv programlarına, komik kitaplara ve gördükleri eğlenceli olaylara gülme eğilimindedirler. Bu da bize mizahın, sosyal bir yönünün olduğunu göstermektedir.

2- Bilişsel-Algısal Süreç: Bir olayın duyulması, görülmesi ya da hatırlanması komik olması için yeterli değildir. Başkalarından ya da bireyin kendi belleğinden gelen bilgilerin işlenmesi, yorumlanması ve komik olduğuna karar verilmesi gerekmektedir.

3- Duygusal Tepki: Komik olduğuna karar verilen bilgilerin çeşitli duygusal tepkileri harekete geçmektedir.

4- Sesli ve davranışsal gülme: Mizaha gülümseme eşlik etmektedir.

Mizah, geniş ve dar yaklaşımla ele alınmıştır. Dar yaklaşıma göre mizah, durum mizahı ile ilgilenen kişilerin, çevresine ilişkin mizahi yaklaşımı olarak açıklanmaktadır. Mizahi yaklaşım düzeyi yüksek olan bireyler, mükemmel olmadığını ve eksikliklerinin olabileceğini kabul etmişlerdir. Geniş yaklaşıma göre mizah ise daha fazla gülme süresine sahip bireylerin, mizahı anlamaya öncelik verdiğini savunmaktadır. Bu düşünceye göre, eğlendirmek ve neşeli olmak ön plandadır (Ruch ve Carrell, 1998).

Yerlikaya (2003), mizah duygusuna çok önemli roller yüklendiğini ifade etmiştir. Gündelik hayatta yapılan davranışları açıklamakta mizah duygusuna sahip olmanın ve olmamanın önemli olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, mizah duygusuna bireylerin çeşitli düzeylerde sahip olunduğu hakkında ortak bir görüş söz konusudur. Fakat bunu detaylandırma konusunda ise ortak bir görüş söz konusu değildir.

2.1.1. Mizah Kuramları

Bu bölümde mizah kuramları ele alınmıştır.

2.1.1.1. Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuram mizahı, cinsellik ve saldırganlıkla açıklamıştır. Buna göre, yapılan esprilerde süperegonun izin vermediği cinsellik ve saldırganlığın ifade edilmesi ile alınan haz söz konusu olmaktadır. Bu haz esnasında kelimelerle çeşitli şekillerde oynanmaktadır. Bu şekilde ifade edilip haz alınmaktadır. Espriler masum ve kasıtlı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Masum esprilerde bilişsel bileşenlerle ilgili olarak, espriyi dinleyen kişide hafif bir gülümsemeye sebep olur. Kasıtlı esprilerde ise cinsellik ve saldırganlık dürtüleri ağır basmakla birlikte, bu espriler bu dürtülerden beslenir. Espriyi yapan kişide ve dinleyen kişide, bastırılmış olan cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin ifade edilmesi; bu dürtüleri bastırmak için kullanılan psişik enerjinin, artık ihtiyaç duyulmadığı için gülme yoluyla boşaltılmasına sebep olur (Freud, 1905; Akt. Özdolap, 2015).

Mizah, olumsuz duygu durumlarının yaşandığı dönemlerde, çelişki yaratan unsurların ya da eğlence algısı nedeniyle kişilerin bakış açısını değiştirmelerini

sağlayarak olumsuz duygulardan kurtulmalarını sağlamaktadır (Freud, 1905; Akt. Özdolap, 2015).

Oruç (2006), bireyin açıkça ifade edemediği durumları mizah yoluyla ifade ettiğini belirtmiştir. Bu sayede bireyler, gerginlik yaratan enerjiden kabul edilebilir düzeyde ifade eder ve bu gerginliği üzerinden atmış olur.

2.1.1.2. Rahatlama Kuramı

Gülmek, şaşkınlığın ortadan kalkmasında etkili olabilmektedir. Yaşanan olumsuz bir durumda gülmek, ruh halinin iyiye gitmesine olanak sağlar ve sonucunda da bir rahatlama oluşur. Gülmek, yaşanan olumsuz bir olayın düşüncesini kesmede etkin rol oynamaktadır. Bu sayede bireyler, olumsuz düşüncelerden ve onun yarattığı sıkıntılardan kurtulmaktadır (Akt. Türkmen, 1996).

Gülme durumuna uygun olması açısından rahatlamanın çeşitli biçimleri bulunmaktadır. Sinirsel enerjinin serbest kalmasıyla birey gülme fiilini gerçekleştirebilir. Sinirsel enerji açığa çıkmayıp biriktiğinde ise yasakların olduğu anlaşılmaktadır. Yasaklanan şeyleri yapma isteği bireyde artar ve bu hedefe ulaşmaya çalışan birey bunu başaramazsa sinirsel enerji açığa çıkar (Morreall, 1997; Akt. Aslan, 2006).

2.1.1.3. Uyuşmazlık Kuramları

Uyuşmazlık kuramı, psikoanalitik kuramdan farklı olarak mizahın bilişsel ve düşünsel yönlerine odaklanmaktadır. Mizah uyuşmazlık kuramına göre, birbirinden farklı düşüncelerin bir araya gelerek, beklenmedik şekillerde fark edilmesi sonucu oluşan şaşkınlıkla ortaya çıkmaktadır (Martin, 1998).

Beklenmedik şekillerde gerçekleşen olaylar karşısında bireyler şaşkınlık yaşarlar. Bunun sonucunda da gülme meydana gelir. Ciddi görünen olayların aslında hiçte o kadar ciddi olmadığının anlaşılması uyuşmazlık kuramının üzerinde durduğu temel noktadır. İlk başta olayı ciddi algılayan bireyin daha sonra ciddi olmadığını öğrendiğinde haz ortaya çıkar ve sonucunda da gülme oluşur (Martin, 1998).

2.1.1.4. Üstünlük Kuramları

Hobbes, modern mizahın babası olarak görülmektedir. Yaptığı kavramsallaştırmada ise gülmeyi, geçmişteki zayıflıklar ya da başkalarıyla mevcut zayıflıklarıyla kıyasladığımızda, şu anki halimizin üstünlüğünün farkına varıldıktan sonra oluşan zafer şeklinde ifade etmiştir (Akt. Janes ve Olson, 2000).

2.1.2. Mizah Tarzları

Mizah duygusu dört farklı tarzda ele alıp incelenmiştir. Mizah duyguları uyumlu ve uyumsuz yönleriyle ele alınmıştır (Martin ve ark. 2003).

2.1.2.1. Katılımcı Mizah

Katılımcı mizah, birey tarafından kendisine ve başkalarına saygın ve ilişkileri geliştirici bir şekilde mizahı kullanması demektir. Katılımcı mizahı kullanan bireyler, şaka yaparak, eğlendirerek ve komik şeyler söyleyerek kişiler arası gerilimleri azaltma eğilimindedirler. Yapılan araştırmalarda ise katılımcı mizah ile neşe, öz saygı ve samimiyet arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir (Martin ve ark. 2003).

Romero ve Cruthirds (2006) katılımcı mizahın, bireyler arası etkileşimi kolaylaştırdığını, olumlu ortamlar yarattığını ve insanları bir araya getirmede aracı rol üstlendiğini belirtmişlerdir.

Erickson ve Feildstein (2007) mizah tarzının, psikolojik iyi oluşla kendini gerçekleştirme arasında pozitif korelasyon; depresyon ve agresif duygu durumla ise negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir (Akt. Satıcı, 2014).

2.1.2.2. Kendini Geliştirici Mizah

Bu mizah tarzı, kişinin kendi eksikliklerine gülmesini ve stresli durumlarla baş edebilmesiyle ilgilidir. Olaylara mizahi bakış açısına sahip olmayı, olumsuzluklar karşısındada eğlenebilmeyi kapsamaktadır. Ayrıca olumsuzluklara karşı, mizahi bakış

açısını korumakta, bu mizah tarzı içerisinde ifade edilmektedir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993).

Bu mizah tarzını kullananlar, bunu mizahı devam ettirmek için değil, hayatın getirdiği olumsuzluklara karşı başa çıkma stratejileri olarak kullanmaktadır. Bu mizah tarzı ilişkilere odaklanmadan çok, benlik algısının temelini oluşturmaktadır. Bu sebepten ötürü, bu mizah tarzını kullananlar dışa dönük değildir ve güçlü kişilerarası ilişkilere sahip değildir (İlhan, 2005).

2.1.2.3. Saldırgan Mizah

Saldırgan mizahta, başkalarını incitmek ve kendisinden uzaklaştırmayı içinde barındıran mizah bulunmaktadır. Yapılan mizahta, başkalarının tepkileri umursanmaz ve karşısındakini kişi bu durumdan rahatsız olur (Martin ve ark., 2003).

Saldırgan mizah, uyumsuz kategorideki mizahın ilk türüdür. Bu mizah türünde mizah, uygun olmayan bir şekilde kullanılır ve başkalarının karakterleri ile tavırları ön plana çıkmaktadır (Saraglou ve Anciaux, 2004).

Bu mizah türünde, kişiler sadece kendini düşünmektedir. Çevresindeki kişilerin incinmeleri ya da zarar görmeleri çok umursanmaz. Bireyin kendi çıkarları daha ön plandadır. Saldırgan mizaha sahip kişiler, mizahı başkalarını kıracak ve kendinden uzaklaştıracak şekliyle kullanmaktadır (Martin ve ark. 2003).Yapılan mizahın başkaları üzerindeki olumsuz etkilerine çok aldırış edilmemektedir.

2.1.2.4. Kendini Yıkıcı Mizah

Birey saldırgan mizahın aksine kendini düşünmez ve başkalarıyla olan ilişkilerini geliştirmeye çabalar. Kendini yıkıcı mizaha sahip kişilerin, kendilerini küçük düşürecek ve dalga geçecek şekliyle başkalarını eğlendirmesi ve hep birlikte gülmesini kapsamaktadır. Bu mizah tarzında, olumsuz duygular yaşamaktan ya da problemlerle etkin bir biçimde başa çıkmaktan kaçınmak için, mizah inkar mekanizması olarak kullanılmaktadır (Kazarian ve Martin, 2004).

Martin ve arkadaşları (2003), mizahı, bir kişilik özelliği olarak ele almışlardır. Uyumlu ve uyumsuz mizahın hangisinin kullanıldığının anlaşılması konusunda, hangi mizah tarzının ne derece kullanıldığına bakmak son derece önemlidir. Gündelik yaşamımızda, mizah tarzlarının birbirinden çok fazla ayrılmadığı zaman zaman iç içe geçtiği görülmektedir. Uyumlu ve uyumsuz mizahın bir arada kullanıldığı çok sık bir şekilde görülmektedir. Uyumlu mizah tarzı olan katılımcı mizah, grup içi bağlılığı artırmak için karşı grupla alay etmeyi de kapsayabilmektedir. Böyle bir durumda, saldırgan mizahın izlerine de rastlamak mümkün olmaktadır. Örneğin, kendini geliştirici mizah kullananların bazı zamanlarda, başkalarının küçük düştüğünü gördüğünde ya da düşündüklerinde haz yaşayabilmektedir. Buradan da anlaşılacağı gibi her bir birey, bu bahsedilen mizah tarzlarının hepsinden bir parçasına sahiptir.

2.1.3. Mizah Tarzları ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

8.sınıf öğrencilerinin örnekleme alındığı bir araştırmada, mizah duygusu ve okul başarısı arasında cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir (Topuz, 1995).

Saldırgan mizaha göre kadınların, erkeklerden daha düşük ortalamaya sahip olduklarını tespit edilmiştir (Saraglou ve Scariot 2002; Martin ve ark. 2003; Kazarian ve Martin, 2004).

Mizahın çeşitli konularla ilişkisi 20. Yüzyılın sonlarına doğru araştırma konusu olmuştur ve birçok araştırmacı tarafından ele alınıp incelenmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarında mizahın olumlu alt boyutlarının iyilik algısını olumlu yönde etkileyen durumlarla olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Stresle başa çıkma, yaşam olayları üzerinde daha çok denetime sahip olma, olumsuz olaylardan daha az etkilenme, olumlu olaylar karşısında daha çok olumlu duygulanım gösterme gibi durumlar iyilik algısını olumlu yönde etkileyen durumlara olduğu tespit edilmiştir. Olumlu mizahın, kaygı, depresyon vb. psikolojik ve hatta bazı fizyolojik rahatsızlıklarla ve olumsuz duygularla negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Martin ve Lefcourt 1983, Martin ve ark. 2003)

Aslan (2006), öğretmenlerin cinsiyetlerine göre mizah tarzları ölçeği sonuçlarının değişiklik gösterip göstermediğine ilişkin yapmış olduğu araştırmada, cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Erickson ve Feldstein (2007) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, cinsiyet değişkenine göre mizah tarzlarının değişiklik göstermediğini tespit etmişlerdir (Akt. Satıcı, 2014).

Campbell, Martin ve Ward (2008) erkeklerin, kadınlara oranla saldırgan mizahı eşit derecede kullandıklarını tespit etmiştir. Ayrıca bir diğer bulguya göre erkekler, kadınlara oranla katılımcı mizahı daha fazla kullanmaktadırlar.

Özbay ve arkadaşları (2012), üniversite öğrencilerinin örnekleme dahil edildiği bir araştırmada, mizahı anlamayabilme ve kullanabilmenin, öznel iyi oluşu yordadığını bildirmiştir.

Ay, Gökler ve Koçak (2013) tarafından yapılan araştırmada, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla kendini geliştirici mizah kullandıkları tespit edilmiştir.

Ay (2011), lise öğrencileri üzerinde bir araştırma yapmıştır. Yaptığı araştırmada, mizah tarzlarının yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir.

Akyol (2011), ergenler üzerinde yürüttüğü araştırmasında cinsiyet mizah tarzlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, iletişim becerileri, öz-duyarlık ve mizah tarzları arasında anlamlı ilişkiler olduğu; öz-duyarlığın ve mizah tarzlarının iletişim becerilerini yordadığı tespit edilmiştir.

2.2. Sosyal Karşılaştırma Kavramı

Sosyal karşılaştırma, kişinin kendisine ilişkin fikir edinebilmesini ya da edindiği fikirleri korumak adına başkalarıyla kendisini kıyaslamasıdır. Sosyal karşılaştırma yapılacağı esnada, kişi ya da gruplarla karşılaştırma yapılır ve bunların yapılarına bağlı olarak çeşitli şekillerde bu karşılaşmalar gerçekleştirilir. Bazen yetenekler karşılaştırılırken bazen de duruma göre bilgi ve beceriler karşılaştırılır. Birey kendisine

benzer kişilerle kendisini karşılaştırdığında, yetenek düzeyi hakkında da bilgi alacaktır. Bir kişi, ilgilendiği bir alanda yetenek ve başarı durumunu anlayabilmek için kendi özelliklerine uygun kişilerle yetenek ve başarı durumunu karşılaştıracaktır. Kendisinden daha yetenekli ya da daha başarısız kişilerle yapılan karşılaştırmalar etkin olmayacaktır. Bu karşılaştırmalar insanoğlu için sahip olduğu yeri bilmesi açısından son derece önemlidir. Çünkü bu karşılaştırmalar sayesinde bireyler, çeşitli yargılara ulaşılır ve kendisi hakkında gerçekçi değerlendirmelerde bulunur. Sosyal karşılaştırma, bulunulan ortamlarda bireyin kendisini geliştirebilmesi açısından ve kendisi hakkında fikir edinebilmesi açısından son derece önemlidir (Bilgin, 2003).

Bilgin (2007) sosyal ilişkilerde iki temel eğilim söz konusu olduğunu belirtmiştir. Bunlardan ilki, başkalarına benzemek ve onlar gibi olup, davranışlarda bulunmak; ikincisi ise başkalarından daha iyi ve üstün olma eğilimidir. Bu eğilimler, sosyal karşılaştırma ile ortaya çıkar. Sosyal karşılaştırma normal gerçekleşen bir süreçtir ve zorunlu temellere dayalıdır.

2.2.1. Festinger'in Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Konu ile ilgili olarak yazılan makalede, insanların yetenek ve fikirlerini değerlendirme güdüsü bulunduğu belirtilmiştir. Bu makalede yazılana göre, insanlar kendi yetenek ve düşüncelerini başkalarıyla kıyasladığında değerlendirebileceği bilinmektedir. Benlik kavramı ve bunun oluşumu üzerinde yapılan araştırmalarda sosyal karşılaştırmanın önemli olduğunu savunanlar, Festinger'den etkilenmiştir (Akt. Can, 2002).

Bireyler, yaşantılarında değerlendirebilecekleri çeşitli ölçütler bulamadıkları zaman, kendisine benzer özelliklere sahip olan kişileri referans alırlar ve onlarla karşılaştırma yapma eğilimi içerisine girerler. Örneğin; bireyler, oy verdiği partiye ait düşünceleri, zıt partilerle değil de aynı partiye oy veren kişilerle tartışır. Bir satranç oyuncusu ise kendi ayarında birisiyle oyun oynama eğilimindedir (Bilgin, 2007).

Sosyal karşılaştırma kuramı, bireyin kendisini değerlendirmek ve anlamaya çalışması için doğmuştur. Bu kuram şu sorulara yanıt aramıştır (Bilgin, 2007):

1. Neden başkaları ile karşılaştırma yapılır?: Sosyal karşılaştırma kuramının temel noktası, bireylerin duyguları, düşünceleri, tutumları ve yeteneklerini değerlendirebilmek için başkalarıyla karşılaştırma güdüsüne sahip olduğudur.

2. Karşılaştırma kimlerle yapılmaktadır?: Bireyin kendisine en çok benzediği kişilerle yapılmaktadır.

3. Sosyal karşılaştırmanın sonuçları nedir? : Sosyal karşılaştırma, heterojen gruplarda yapıldığında çeşitli sorunlara neden olabilmektedir. Kişilerin benlik değerinin düşmesi ve kendisini yetersiz hissetmesi bunlara örnek olarak verilebilir (Goethals ve Darley, 1987; Gilbert, Giesler ve Morris, 1995; Akt. Bilgin, 2006).

2.2.2. Sosyal Karşılaştırma Nedenleri

Sosyal karşılaştırmaya başvurma nedenleri dört kategoride açıklanmıştır (Taylor ve ark., 1996; Akt. Teközel, 2007). Bunlar;

- Bireyin kendisini değerlendirme ihtiyacının olması,
- Bireyin kendisini geliştirme ihtiyacının olması,
- Bireyin benliğini güçlendirmeye ihtiyacının olması,
- Bireyin ilişki ihtiyacının olması,

2.2.2.1. Kendini Değerlendirme İhtiyacı

Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin notlarıyla ilgili yapılan sosyal karşılaştırmalar incelenmiştir. Öğrencilerin yukarı doğru sosyal karşılaştırma yaptıkları, yapılan bu karşılaştırmalarda benzerlikler üzerinde daha çok durulduğu tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin, yüksek not alan arkadaşlarının notuna benzer şekilde not almayı hedefledikleri tespit edilmiştir (Buunk ve ark., 2005; Akt. Yılmaz, 2010).

Kendini değerlendirme ihtiyacı, bireyin benlik bilgi arayışını etkileyen güdülerdendir. Ayrıca kendini doğrulama güdüsü de benlik bilgi arayışını etkilemektedir. Bu güdü ile birlikte bireyler, kendileri hakkında doğru ve geçerli bilgiye ulaşmayı isterler. İnsanoğlu kendisi hakkında gerçeği bulma ve kendini doğrulama eğilimi içerisindedir. Bu da insanları bilgi arayışına itmektedir (Hoog ve Graham, 2007; Akt. Yıldız ve Gelmez, 2007).

Taylor ve arkadaşları (1996), kişinin kendisini iyi tanımasının belirsizliği ortadan kaldıracağını bildirmiştir. Kendisi hakkında tam ve kesin bilgilere sahip olan bireyler, yeteneklerinin farkındadırlar ve kendi yeteneklerine uygun alanlara yönelirler. Bu sayede bireyler, değişim ve gelişim için temel oluşturmaktadırlar (Akt. Teközel, 2007).

2.2.2.2. Benliğini Güçlendirme İhtiyacı

Benliği güçlendirme ihtiyacı güdüsü, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmeleri için yapılan karşılaştırmalar kapsamaktadır. Aşağı doğru yapılan karşılaştırmalar (kendinden daha kötü veya başarısız kişilerle yapılan karşılaştırmalar), benliği güçlendirme ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Ayrıca yatay karşılaştırmalar (kendi gibi olanlarla yapılan karşılaştırmalar), aşağı doğru karşılaştırmalar (kendinden daha kötü ya da başarısız kişilerle yapılan karşılaştırmalar) ve benzer karşılaştırmalarda benliği güçlendirmeye yönelik karşılaştırmalardandır. Bu aşamada kendisinden daha güçlü ya da yetenekli olanlarla karşılaştırma yapılmaz ve bu karşılaştırmalardan kaçınılır (Tekozel ve Bilgin, 2000).

Alicke ve arkadaşları (1997) birey kendisinden daha yetenekli birisiyle herhangi bir karşılaştırma içerisine girmediğini belirtmiştir. Çünkü bu bireyler ulaşılmaz kişilerdir ve kişinin gözünde bu kişiler abartılmış durumdadır. Bu sayede o kişinin özelliklerini takdir etmiş olacak ve bu sayede kendisini daha iyi hissedecektir.

Shepperd ve Taylor (1999), bireyin kendisinden daha yetenekli olan kişilerle karşılaşmadan kaçınmaları, onların yeteneklerini kendisinden iyi gördüklerinden kaynaklandıklarını ve bu sayede kendilerini iyi hissedebildiklerini belirtmiştir.

Ergenlik dönemi benlik algısının şekillendiği, en önemli dönemdir. Ergenlerin birbirleriyle yaptıkları karşılaştırmalarla kendi benlik şemalarını oluştururlar. Bu karşılaştırmalarda fiziksel görünüş oldukça önem arz etmektedir. Karşı cinsle kurulan ilişkiler, çekicilik, kabul edilme benlik algısını etkileyen etmenlerdendir (Sayıner ve ark., 2007).

2.2.2.3. Kendini Geliştirme İhtiyacı

Kendini geliştirme ihtiyacı güdüsü, yukarı doğru yapılan karşılaştırmalarda söz konusu olmaktadır. Bireyin kendisinden daha yetenekli ya da başarılı kişilerle karşılaştırması ile gelişme ihtiyacı doğmaktadır. Yapılan araştırmalarda, başarı potansiyeli yüksek olan, çalışkan ve yarışmacı kişilerin yukarı doğru karşılaştırmaları daha çok kullandıkları tespit edilmiştir (Erözkan, 2004).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, kendisinden daha başarısız veya yeteneksiz kişilerle yapılan karşılaştırmalarda, öğrencilerin başarı düzeylerinin ve yeteneklerinin daha da gerilediği tespit edilmiştir (Wayment, Taylor ve Cadillo, 1995; Akt. Yılmaz, 2010).

2.2.2.4. İlişki Kurma İhtiyacı

Karşılaştırma yapılırken bireyler, kendilerine benzer olanları seçmeye çalışır. Bu seçim esnasında ortak yaşantıların olması oldukça önemlidir. Bireyin yaşadığı duygu deneyimlerinin benzerlerini, başkalarının da yaşamış olması rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Bu sayede aynı deneyimlere sahip kişilerle ilişki geliştirmek için karşılaştırmalar yapılmaktadır (Teközel, 2000).

2.2.3. Sosyal Karşılaştırma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Blalock ve arkadaşları (1990) tarafından yapılan araştırmada, romatoid arthrit hastalığına olan uyum sürecinde sosyal karşılaştırma süreçlerinin rolünü tespit etmeye çalışmışlardır. Kişinin yaptığı sosyal karsılaştırmalar, romatoid arthrit hastalığı ile mücadele ya da uyumu açısından etkin rol oynamaktadır. Romatoid arthritli hastaya yapılan sözü ve yazılı görüşmelerle sosyal karşılaştırma yargıları araştırılmış ve

hastaların %72'sinin beklenmedik karşılaştırmalar yaptıkları gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmaların yarıya yakını romatoid arthit hastalığı olmayan bireylerle yapıldığı tespit edilmiştir. Karşılaştırma yapanlar, kendilerini romatoid arthrit hastalığı olmayanlarla karşılaştırdıkları gözlenmiştir (Akt. Gülbahçe, 2007).

Depresyon tanısı ile hastaneye yatmış bireyler üzerinde yapılan araştırmada, depresyona girmiş bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu, kıskançlık korkusu, empatik ve stres yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Sosyal karşılaştırma düzeyi ise düşük olarak tespit edilmiştir (O'Connor ve ark. ,2002).

Mussweiler ve arkadaşları (2004), tarafından yapılan araştırmada sosyal karşılaştırmaların öz değerlendirmelerden etkilendiği tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda ise benzerlikler üzerinden karşılaştırma yapıldığı gözlenmiştir.

Erözkan (2004) tarafından yapılan araştırmada, sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeyleri çeşitli demografik değişkenlerle incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 300 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre, cinsiyet değişkeni açısından sosyal karşılaştırmanın farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmada, sanatsal faaliyetlere katılan öğrencilerin kendilerini kabul düzeylerindeki değişimlerde sosyal karsılaştırmanın etkisi incelenmiştir. 6 haftalık bir program uygulanmış ve sosyal karşılaştırma yapılmış ve olumsuz karşılaştırma yapılan öğrencilerde aşağılık duygusu, olumlu karşılaştırmalar yapılan öğrencilerde kendine güvenin ve ilham almanın arttığı gözlenmiştir. Çok yetenekli bireylerle beraber olan kişilerin, kendilerini onlarla karşılaştırdıklarında olumsuz etkilerin olduğu tespit edilmiştir (Burleson ve ark. 2005; Akt. Gülbahçe, 2007).

Yapılan bir diğer araştırmada, ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörler araştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, hayattan memnun olmanın ve karşılaştırmanın sigara içmeyi etkilemediği tespit edilmiştir (Piko ve ark. 2005).

Irons ve Gilbert (2005) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin bağlılık, sosyal karşılaştırma, depresyon ve anksiyete belirtilerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 140 ergen oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre

karşılaştırma ile güvenli bağlanma arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir (Akt. Gülbahçe, 2007).

Gülbahçe (2007) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini 420 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre, babaları ve anneleri farklı eğitim durumuna ve aile gelir düzeyine göre öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Cinsiyet değişkenine göre ise farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Sarı (2008) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarının çeşitli değişkenler incelenmesi yapılmıştır. Örneklemi 215 lise öğrencisi oluşturmuştur. Yapılan araştırma sonucunda, ergen bireylerin benlik saygısı arttıkça psikolojik belirti düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Yılmaz (2010) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve psikolojik belirtilere sahip olma düzeylerini demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmek istenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 368 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, sosyal karılaştırma düzeyi yüksek olan öğrencilerde psikolojik belirti tespit edilmemiştir. Sosyal karşılaştırma düzeyi arttıkça psikolojik belirtiler azalmaktadır. Cinsiyete göre sosyal karşılaştırma puanlarında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Saral (2013)'ın, araştırmasının örneklem grubunu yetiştirme yurdunda kalan 155 ergen oluşturmaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre, sosyal karşılaştırma puanlarının eğitim duruma göre, ebeveynlerin sağ-ölü olma durumuna göre, ebeveynlerin birliktelik durumuna göre, yetiştirme yurdunda kalıp kalmamasına göre, kardeşleri ile aynı yurtta kalma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal karşılaştırma skorları ile akademik hazırlık ve sorumluluk alma arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

Aydınlı (2014) tarafından yapılan araştırmada, lise öğrenimine devam eden ergenlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçeği puanları ve öfkelerin ifade yöntemleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca çeşitli değişkenler açısından da çeşitli incelemeler yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 1080 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan

analizler sonucunda, cinsiyet, kardeş sayısı, anne-babanın çalışma durumu, ekonomik durum, ebeveynlerin evlilik durumlarının anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaş (16 yaşındakilerin ortalamaları daha fazla), sınıf (12.sınıfların ortalamaları daha fazla), ekonomik durum, anne-babanın eğitim durumu, ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma (ihtiyaç duymayanların ortalamaları daha fazla) düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir.

2.3. Yaşam Doyumu Kavramı

Myers ve Diener (1995)'e göre yaşam doyumu, kişinin temel yaşantısına ilişkin değerlendirmeleri içine alan bir bütündür.

Öz belirleme kuramı, doyum kavramını kapsayan bir kavramdır. Öz belirleme kuramında iyi olma durumu ön plandadır. Bu iyi oluşun bileşenlerinden bir tanesi de yaşam doyumudur. Bu kuram bireylerin, nasıl motive olduklarıyla ve kişisel gelişimle ilgilenmektedir. Ayrıca mutlu olma ve işlevsel olma da ilgilenilen kavramlardandır (Deci ve Ryan, 2008).

Bradburn (1969) öznel iyi oluş kavramını ilk kullanan kişidir (Akt. Yavuz, 2006). Öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki dengeyi ifade etmektedir. Yavuz (2006), enerji, istek, kararlılık gibi kavramların olumlu duygulardan olduğunu; üzüntü, korku, kaygı ve öfkenin iste olumsuz duygular olduğunu ifade etmiştir.

Bireylerin algısına göre değişiklik gösterebilen iyi oluş kavramı, öznel değerlendirme ile değerlendirilebilmektedir. Çünkü her bireyin iyi oluşa yüklediği anlam farklıdır. İyi oluş üçe ayrılmaktadır. Olumlu duygular, mutlulukları ve sevinçli deneyimleri bünyesinde barındırırken; olumsuz duygular ise üzüntülü ve acı verici deneyimleri kapsamaktadır. Yaşam doyumu ise yaşama ait değerlendirmeleri kapsamaktadır (Yetim, 2001).

Deci ve Ryan (2011), iyi oluşun bağımsızlık, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını desteklemesi gerektiğini savunmuştur. Onlara göre, kişiler yetkin ve

bağımsız olduklarında, ilişkileri geliştirebildiklerinde daha aktif ve gelişime açıktırlar. Fakat bu ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman iyi oluş düzeyleri azalmaktadır.

Ülkemizde yapılan araştırmalarda, psikolojik ihtiyaç doyumunun, yaşam doyumunu; psikolojik ihtiyaç doyumlarının da öznel iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir (Cihangir Çankaya, 2009; İlhan ve Özbay, 2010; Doğan ve Eryılmaz, 2012; Toprak, 2014).

İyi oluş kavramı bireysel ve grupsal bazda incelenmesi gereken ve önem arz eden bir konudur. Yapılan araştırmaların birçoğunun amacı bireylerin yaşamlarını daha da iyileştirmesi ve hayatın olumlu yönlerine odaklanmayı kapsamaktadır. Kültürden kültüre farklılık gösteren iyi oluş kavramı ile ilgili olarak bireylerin, günde en az bir kere kendi iyi oluş düzeylerini sorguladığı ve bunu raporlaştırdığı tespit edilmiştir (Diener, 1984).

Bireyler, yaşam doyumlarının düzeyi kadar mutlu olmaktadır. Mutlu olurken, yaşamdan alınan haz, yaşamın anlamlı olması ve yaşama bağlanacak bir sebebin olması etkenleri oldukça önemlidir. Yaşam doyumu düzeyinin yüksek olması ile bu etkenler bağlantılıdır. Fakat burada ayrılması gereken bir nokta ise, mutluluk ileriye dönük iken; yaşam doyumu şimdiki zamana işaret etmektedir (Acar, 2009).

Ergenlik döneminde yaşam doyumu kavramı oldukça önemlidir. Ergenlik döneminde değişimler oldukça hızlıdır. Bu dönemde değişimlere uyum sağlamaya çalışan ergenler bir yanda da özgür iradesiyle hareket etmeye çalışmaktadır. Bunları yaparken ergenler, kimlik karmaşasından kurtulmaya çalışır ve sosyal destekten mahrum kalmamak için çabalar. Bu durum ergenin kendisiyle çatışma yaşamasına neden olmaktadır. Ailevi ve sosyal ilişkileri zarar görür. Bu durum ergenin, mevcut yaşamından mutsuzluk duymasına ve yaşam doyum düzeyinin düşmesine sebep olmaktadır. Yaşam doyumunun düşmesi ise stresin artmasına sebep olacaktır ve günlük işleyişi olumsuz etkileyecektir (Yiğit 2010; Özdemir ve Koruklu 2013).

Ergenler üzerinde yaşam doyumlarını tespit etmeye yönelik yapılan araştırmalarda, belirlenen sosyodemografik değişkenlerin yaşam doyumunu anlamlı olarak etkilemediği tespit edilmiştir (Myers ve Diener 1995; Akt. Çivitci, 2009). Yaşam

doyumu ve yalnızlık konuları ile ilgili yapılan araştırmada, yalnızlık düzeyi düşük olan ergenlerin, yaşam doyum düzeyleri yüksek olarak bulgulanmıştır (Mroczek ve Kolarz, 1998).

Ünal (2011), kişinin kendisini sağlıklı hissedebilmesi için yaşamdan haz almasının önemli olduğunu ifade etmiştir. Dünya sağlık örgütünün yaşam kalitesi tanımında fiziksel sağlık, psikolojik durum, bağımsızlık, sosyal ilişkiler, çevresel ve ruhsal özellikler alanlarını kapsadığını belirtmiştir. Sağlık tanımının genişletilmesi ise iyilik halinin ön planda olduğunu göstermektedir. Yaşam kalitesinin göstergeleri ise aile yaşamında, çevresel yaşamdan ve öznel yaşamdan alınan doyumlarını kapsamaktadır. Bu alanlar ise birçok araştırmaya konu olmuştur. Yaşam doyumu, öznel olmanın bir boyutudur. Öznel iyi oluş ise yaşam doyumu ve yaşam doyumuna etki eden duygularla ilişkilidir. Çok boyutlu bir kavram olan yaşam doyumu, mutluluktan amaçlara ulaşmaya, uyumdan bireysel kimliğe kavuşmaya kadar birçok konu ile ilişki içerisindedir (Ünal, 2011).

Ergenlik dönemi bedensel, duygusal ve sosyal gelişim açısından oldukça önemli bir dönemdir. Bu dönemde yaşam doyumunun incelenmesi, ergenlerin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin ortaya çıkmasında yarar sağlayacaktır. Bu sebepten ötürü, ergenlik döneminde yaşam doyum alanlarının incelenmesi oldukça önemli olmaktadır (Çivitçi, 2007).

2.3.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Değişkenler

Yaş değişkenine göre yaşam doyumu incelendiğinde, ilk yapılan araştırmaların yaşlı bireylerin daha çok mutlu olduklarını bildirmelerine rağmen; sonraki dönemlerde yaş ile mutluluk arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Genç bireyler yaşadığı duyguları daha çok ifade edebilirken, yaşlı bireyler daha çok mutlu ifadelerini paylaşmaktadırlar (Braun, 1977; Akt. Diener, 1984). Yetim (2001), yaş ile doyum arasında çok düşük bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu incelendiğinde**,** kadınların olumsuz duygularının daha fazla olduğunu ifade etmelerine rağmen yaşamlarından haz duydukları belirlenmiştir. Cinsiyetle doyum ve mutluluk arasında çok az bir fark

olduğu, doyumun cinsiyete göre farklılaşmasının çok az seviyede olduğu bildirilmiştir (Yetim, 2001).

Çalışma ve iş değişkenine göre yaşam doyumu incelendiğinde, işsiz olan bireylerin daha mutsuz oldukları tespit edilmiştir (Campbell ve ark., 1976; Akt. Yetim, 2001).

Eğitim değişkenine göre yaşam doyumu incelendiğinde**,** yaşam doyumu üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir. Fakat gelir gibi değişkenler devreye girdiğinde, eğitimin yaşam doyumunu etkilediği bilinmektedir (Eroğlu, 2011).

Evlilik ve aile değişkenine göre yaşam doyumu incelendiğinde**,** yapılan araştırmalarda bu iki değişkenin yaşam doyumunu anlamlı derecede yordadığına dair bir bulguya rastlanmamıştır (Yetim, 2001).

2.3.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar

Yaşam doyumunun ele alındığı kuramlar incelendiğinde 6 kuramdan bahsedilmektedir (Köker, 1991). Bu bölümde kuramlar detaylı olarak ele alınacaktır.

2.3.2.1. Belli Bir Noktaya Erişme Kuramı

Yetim (1991), mutluluk kavramının bireylerin isteklerinin karşılanması sonucunda mı yoksa bastırılması sonucunda mı elde ettiğinin felsefeciler tarafından ele alındığını belirtmiştir. Bazı felsefeciler, isteklerin karşılanmasının iyi oluşa kapı araladığını savunurken; bazı felsefeciler ise isteklerin bastırılmasının mutluluğa sebep olduğunu belirtmişlerdir.

2.3.2.2. Aktivite Kuramı

En önemli aktivite kuramcılarından bir tanesi Aristo'dur. Aristo, mutluluğun erdemli aktivitelerden geldiğini savunmuştur. Başarılı olunan aktiviteler, mutluluğu getirmektedir. Uğraşılan aktiviteler zor ise anksiyeteye sebep olur; kolay ise can sıkıntısına sebep olur. Kişi, uğraşacağı aktiviteyi kendi beceri, bilgi ve yeteneklerine

göre seçerse, aktivite tamamlandığında mutluluk ortaya çıkacaktır. Aksi durumlarda olumsuzluklar baş gösterecektir. Kuramcılar, mutluluğun davranışlardan kaynaklandığını öne sürmektedirler (Yetim, 2001).

2.3.2.3. Haz ve Acı Kuramı

Haz ve acı kuramı, belirli bir takım alışkanlıkları temel almaktadır. Haz ve acı veren nesnelere karşı alışkanlık kazandıkça hazzın ve acının düzeyi, azalmaktadır. Uyum sağlanan durumlara karşı, doyumlarda bir değişiklik olmayacağı düşüncesi savunulmaktadır. Uzun süre fakir olan ya da zengin olan kişinin bu durumu doyumda değişiklik yaratmamaktadır (Köker, 1991).

2.3.2.4. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı

Yaşam alanlarından elde edilen doyumlar, küresel doyuma sebep olmaktan çok; küresel doyumdan kaynaklandığı belirtilmiştir. Olumlu yaşantılar bireylerin olumlu dünya görüşüne sahip olmasını sağlamaktadır (Diener, 1984).

Kuram, mutluluğun kişinin evrensel bir özelliği olduğunu savunmaktadır. Bu özellik olaylara tepki gösterilmesini etkilemektedir. Olaylara hoşgörü ile bakan kişilerin, bütün olayların oluşum sürecinde de hoşgörülü olması beklenmektedir. Bu yaklaşımda, mutluluğun odak noktası tutumlardır. Kısaca mutlu yaşam mutlu anların tamamıdır (Yetim, 2001).

2.3.2.5. Bağ Kuramı

İnsanlar geçmiş anılarını hatırlarlar ve yorumlamaya devam ederler. Şimdiki duygu durumlarına göre bu yorumlama yapılmaktadır. Yapılan araştırmalarda, mutlu kişilerin olumlu ilişki kurarak bağlarını zenginleştirdiği görülmektedir. Mutsuz kişilerle kurulan olumsuz ilişkilerde ise sınırlı ve yalıtılmış ağlarla ilişki kurulmaktadır. Olumlu ağlara sahip kişilerin, olaylara tepkileri de olumlu olacaktır (Bower, 1981; Akt. Yetim, 2001).

2.3.2.6. Yargı Kuramı

Bu kurama göre kişinin, standartları oldukça önemlidir. Karşılaştırma yapılan kişiden hissedilen doyum durumuna göre yaşam doyum düzeyi oluşmaktadır. Bu tarz yapılan karşılaştırmalarda ruh sağılı etkilenmektedir (Köker, 1991).

Yetim (2001), yargı kuramı içerisinde bireyin koşullar ile hedefler arasındaki dengesizliği konu edinen bu kuramının en popüler kuram olduğu belirtmiştir. Ona göre, emellerin yüksek olması mutluluğun önündeki bir engeldir. Emel düzeyi ise bireyin yaşantılarından ve amaçlarından oluşmaktadır.

2.3.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yaşam doyumunun kültürle ilişkili olduğuna yönelik çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Dorahy ve arkadaşları (2000), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada Avusturalyalı üniversite öğrencilerinin Ganalı ve Nijeryalı öğrencilerden daha yüksek yaşam doyum düzeylerine sahip olduğunu tespit etmiştir (Akt. Demir Güdül, 2015). Tuzgöl Dost (2010), Güney Afrika'da yaşayan öğrencilerin yaşam doyumlarının Türkiye'deki öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Lazzari (2000)'nin yaptığı araştırma sonucuna göre kişisel doyum, iyi oluş ve yaşam doyumunu, duygusal zekaya göre çok daha iyi bir şekilde belirleyebilmektedir.

13-15 yaş arası öğrencileri kapsayan ve sosyal desteğin yaşam doyumuna etkisi incelenen araştırmada, okul memnun olma durumunun kız öğrencilerin yaşam doyumunu erkeklere göre daha fazla etkilediği tespit edilmiştir (Danielsen ve ark., 2010).

Taş (2011) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini İstanbul'da çeşitli ilçelerde görev yapan 363 öğretmen oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda ise yaşam anlamının mevcut anlam alt boyutu ile yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma arasında pozitif; iç-dış kontrol odağı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin yaşam anlamlarının mevcut anlam alt boyutunun cinsiyet, yaş, meslekteki çalışma süresi, eğitim durumu ve medeni durum açısından anlamlı

farklılıklar göstermediği; öğretmenlerin yaşam anlamlarının aranan anlam alt boyutunun cinsiyet ve medeni durum açısından anlamlı farklılık gösterdiği, yaş, meslekte çalışma süresi ve eğitim durumu açısından anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Öğretmenlerde yaşam doyumunun cinsiyet açısından anlamlı farklılık gösterdiği, yaş, meslekteki çalışma süresi, eğitim durumu ve medeni durum açısından anlamlı farklılık göstermediği; öğretmenlerde sosyal karşılaştırmanın cinsiyet, eğitim durumu açısından anlamlı farklılık göstermediği, yaş, meslekteki çalışma süresi ve medeni durum açısından anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Soydaş (2011) algılanan ebeveyn izlemesi ile ergenin yaşam doyumu arasındaki ilişkiye sadece erkek ergenlerde sanal zorbalık uygulama ve hem kız hem erkeklerde sanal zorbalığa maruz kalma kısmen aracılık ettiğini tespit etmiştir.

Korkut (2012) yaptığı araştırmanın sonucuna göre istismara uğrayanların yaşam doyumlarının, uğramayanlara göre daha düşük olduğunu bildirmiştir.

Turan (2013), ergenlerin kariyer ve yetenek gelişimi özyeterlik düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmaya 1047 ergen katılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin de üstbilişsel farkındalığı pozitif etkilediği ve doğrudan etki ile yordadığı; yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin, üstbilişsel farkındalık değişkeni aracılığıyla, kariyer ve yetenek gelişimi özyeterliğini dolaylı etki ile yordadığı tespit edilmiştir.

2.4. Kaygı

Kaygı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, bir görüş üzerinde birleşilmediği görülmektedir. Genelde korku, kaygı ve endişe kavramları birbirleriyle ilişki içerisindedir. Bahsedilen kavramlar arasında bir farklılık olduğu bilinmekte olmasına rağmen, aralarında kesin çizgiler çizilmemiştir (Namlu ve Ceylan, 2002).

Yavuzer (2003)'e göre kaygı, sorunun kaynağını bilmeden hissedilen korku, gerginlik, sinirlilik ve hoş olmayan durum olarak kavramsallaştırmıştır. Kaygı sadece yetişkin bireylerde değil, çocuklarda hatta her yaş dönemindeki çocuklarda bile hoş olmayan durumlar görülebilmektedir.

Kaygı genel itibariyle depresyon ve stresle birlikte neden sonuç ilişkileri açısından ele alınıp incelenmektedir. Deneyimler yaşayan bireyler, genelde bu deneyimleri olumsuz olarak algılama eğilimindedirler. Bu durumda bireylerin geleceği olumsuz yorumlamasına sebep olmaktadır. Depresyon belirtileri içerisinde kaygı genelde görülen bir durumdur (Köknel, 1995).

Kaygı, nedeni belli olmayan, içten gelen belirsizlik, korku, sıkıntı ve olumsuz bir şey olacakmış endişesi ile yaşanan bunaltı durumudur (Beck, 2008; Akt. Öztürk ve Türkcan, 2008).

Geçtan (1993), bireylerin birçoğunun kaygılarının farkında olmadığını belirtmiştir. Bazı olumsuz duygular çok hızlı gelip geçtiğinden, bilinç düzeyine çıkamaz ya da unutulur. Bazı duygularımızın arkasında ise farkında olunmayan güçlü dinamikler bulunmaktadır. Bir duyguyu fark etme düzeyi, o duygunun güçlü olup olmadığını ya da çok önemli olup olmadığını yansıtmaz. Bu da bilincin dışında da anksiyetenin gelişebileceğini göstermektedir. Anksiyete oluşumunda ise davranışlar önemli belirleyicilerdendir (Akt. Eldemir, 2006).

Atkinson ve arkadaşları (1985) kaygıyı, belirli durumlarda gösterilen bir tepki olarak ele almıştır. Buna göre bu tepkiler normal ve sinirsel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Normal kaygı, bireyi motive ederken, problemle başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Sinirsel kaygı ise başarıyı olumsuz yönde etkilemektedir (Akpur, 2015).

Cüceloğlu (2004), kaygının gerekli bir duygu olduğunu belirtmiştir. Ona göre günlük hayatta tehlike durumunda vücudumuzda aktif hale gelen biyolojik bir düzenek bulunmaktadır. Yaşamın sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için bu düzenek oldukça önemlidir. Yaşanılan sıkıntı ya da korku durumunda, yaşanılan olumsuzluğu ortadan kaldırmak için bir çözüm yolu aranmaktadır. Ayrıca geleceğe yönelik belirsizliğin olması, en büyük kaygı oluşturuculardandır.

2.4.1. Kaygı Türleri

Spielberger (1976) kaygıyı iyi ana başlıkta ele almıştır (Akt. Batumlu ve Erden, 2007). Bunlar:

2.4.1.1. Durumluk Kaygı

Kişinin bulunduğu zorlayıcı durum çerçevesinde hissedilen öznel korkulardır (Spielberger, 1976; Akt. Batumlu ve Erden, 2007).

Öte yandan sürekli kaygı ise, oldukça geniş bir aralığa hitap eden yaşantılarda kaygıya eğilimli olma durumudur. Durumluk kaygı, yaşanan herhangi bir olaya ya da olguya karşı gösterilen tepkidir (MacIntyre, 1995).

2.4.1.2. Sürekli Kaygı

Kişinin yaşantısında sürekli olarak kaygıya yatkın olma durumu ve sürekli olarak stresli olmasıdır. Kaygının sürekli bir şekilde devam etmesidir (Spielberger, 1976; Akt. Batumlu ve Erden, 2007).

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına yatkınlığıyla ilgili olduğunu belirtmiştir. Bu durum, bulunduğu ortamı ya da yaşadığı olayları stresli olarak algılamasından ve yorumlamasından kaynaklanmaktadır. Kişi tarafından tehlikeli ya da tehdit edici algılanan olayların sonucunda mutsuzluk ortaya çıkar. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olanlar, çok kolaylıkla incinebilir ve karamsarlığa kapılırlar. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olanlar aynı zamanda durumluk kaygıyı da yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar (Öner ve Le Compte, 1983).

2.4.2. Kaygı Nedenleri ve Belirtileri

Kişinin kendisini güvende hissettiği ortamda korku ya da kaygı hissetmesi mümkün değildir. Ama bir başkası, bulunduğu ortamı tehlikeli olarak algılayabilir ve bununla ilgili heyecan yaşayabilir. İçinde bulunduğumuz ve yetiştiğimiz ortam bize nasıl algılanması gerektiğini öğretmektedir. Bu sebeple kültürel farklılıkların, hangi tür kaygıyı yaratacağı değişebilmektedir (Cüceloğlu, 2004).

Endişe, kaygılı beklenti, dikkatte kayma olması, bitkinlik, halsizlik, yorgunluk, fiziksel ağrının olması, uykusuzluk, rahatsızlık ve tedirginlik kaygı yakınmalarındandır (Köknel, 2004).

İlişki kurmada zorluk yaşama, sabırsızlık, huzursuzluk, kötü bir şey olacakmış hissi, nefes alıp vermede zorluk, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, anlama ve öğrenme güçlüğü, kalbin hızlı çarpması, çarpıntı, terleme, kızarma ve nefes alıp vermede güçlük kaygının belirtilerinden bazılarıdır (Öztürk, 2008).

Geçtan (2005)'a göre, kaygının temelleri çocukluk döneminde temelleri oluşmaktadır. Aile ve arkadaş ilişkileri sonucunda çocuklar, kaygıyı öğrenmeye başlamaktadır. Kaygı, çevresinde kaygılı olan bireyler ile gelişebilen bir durum olmakla birlikte, bireyin kaygılı olması durumunda da çevresindekileri kaygıya sürükleyebilmektedir.

Ziyalar (2006)'a göre kaygının oluşması için dört etken söz konusudur. Bunlardan ilki gelişmemiş kişilik yapısıdır. İkincisi, çocukluk döneminin ilk on yaşında ya da ilerlemiş yaşlarında olmak. Üçüncüsü, kadınların menopoz, erkeklerin ise andropoz döneminde olmaları. Sonuncusu ise soya çekimdir.

Kaygıya yönelik davranışlar incelendiğinde, ilk olarak bu davranışlar kaygıyı azaltmayı amaçlasa da, bu davranışların kaygıyı artırdığı görülmektedir. Olaylardan ya da tehlikeli durumlardan kaçma ve kaçınma, hareketsiz kalma, engellenme kaygının belirtileri arasında gösterilebilmektedir (Işık ve Taner, 2006).

2.4.3. Kaygı Kavramına Kuramsal Bakış Açısı

Bu bölümde kaygı kavramı kuramsal bakış açısıyla ele alınmıştır.

2.4.3.1. Psikanalitik Bakış Açısına Göre Kaygı Kavramı

Psikanalitik kurama göre kaygı, iç çatışmanın bir ürünüdür. Çatışma id ile ego arasında gerçekleşir. İdde haz alma söz konusu iken, doyum asıl amaçtır. İdin dürtüleri, ego tarafından kabul edilemez nitelikte olduğunda reddedilir. İdin dürtüleri engellenmiş

olur. Bazı durumlarda ise istekler kabul edilebilir seviyede olsa da, ego yetersizdir ve tatmin edilebilecek yeterliliğe sahip değildir. Bu tarz sebeplerden ötürü id ile ego arasında çeşitli uyum problemleri meydana gelir. Uyumsuzluk sonucunda yaşanan çatışma organizma tarafından tehlike olarak algılanır ve sonucunda da kaygı meydana gelir (Davison ve Neale, 2004; Akt. Uzun, 2015).

Kaygılar, bastırmadan kaynaklı oluşan katarsisten kaynaklı meydana gelmektedir. Kaygı direkt olarak libidodan ortaya çıkmaktadır ve egonun geri itilen katarsisi serbest bıraktığı düşünülmektedir. Dışa vurulan kaygı, cinsiyet ve oedipus karmaşası yarattığı duygulara sebep olmaktadır (Freud, 1977; Akt. Tüfekçiyaşar, 2014).

İnsan davranışlarının tamamının uyum sağlamaya yönelik olduğu bilinmektedir. Uyum sağlama durumunda kaygı, çevreden gelen tehlikelere karşı organizmayı uyarmak, uyum sağlamak ve yaşamı devam ettirebilmek için yardımcı olmaktadır. Kaygının gerçek dışı bir duruma gelmesi ile birlikte ise normal dışı davranışlara sebep olacaktır (Geçtan, 2005).

Kaygı savunma mekanizmaları ile ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır. Savunma mekanizmalarından ilk harekete geçen, bastırmadır. Bastırma sayesinde, problemler ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır. Bastırma yeterli bir şekilde gerçekleşmediğinde, diğer savunma mekanizmaları kullanılmaya başlanmaktadır. Diğer savunma mekanizmaları ise çeşitli kaygı bozuklukları meydana getirebilmektedir. Örnekle bu durum açıklanacak olursa bastırmanın başarılı olmadığı durumlarda, yer değiştirme savunma mekanizması nesne, obje ya da hayvanlara karşı kullanılırsa çeşitli fobiler ortaya çıkabilmektedir (Tural, 2009).

2.4.3.2. Davranışçı Kuram

Skinner, öğrenmenin gerçekleşebilmesinin pekiştireçlerin önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Pekiştirme, negatif bir durumu ortadan kaldırma ya da davranışın ödüllendirilmesi ile ilgilidir (Corey, 2008; Akt. Ergene, 2008). Davranışçı kurama göre, kaygı ve korkular psikolojik, fizyolojik ve davranışsal bilenleri kapsamaktadır. Koşullanma gerçekleştiğinde, tehlike işaretleri olan uyaranlar olmasa bile, o durumu ya da kişiyi düşünmekte kaygıya sebep olabilmektedir (Akman, 2004).

2.4.3.3. Bilişsel Kuram

Kişilerin olayları algılama biçimlerine göre kaygı ortaya çıkar ya da çıkmaz. Olaylar kişileri kaygıya sürüklemez. Kişinin olayları algılayış biçimleri kaygıya sebep olur. Kaygı ile ilgili olarak ortaya atılan bir şema söz konusudur. Bu şemada, geçmişten ve çevreden gelen tehlikeler vardır. Kaygı düzeyi düşük olanlar, çevresel faktörleri daha farklı yorumlarla ve tehlikede olduğunu düşünecek otomatik düşüncelere sahip olmadığından kaygı ortaya çıkmaz. Yüksek düzeyde kaygıya sahip olanlarda ise olaylar daha farklı yorumlanır ve her zaman olumsuz bir senaryo vardır. Durum böyle olunca da kaygı kaçınılmaz olmaktadır (Sharf, 2004; Akt. Uzun, 2015).

Beck, kaygının organizmanın tehlikeyi hissettiği anda vücut sistemlerinin bir araya gelmesinden kaynaklandığını belirtmiştir. Ona göre kaygı, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik bir süreçtir (Akt. Tuncer, 2006).

2.4.3.4. Varoluşçu Kuram

Yalom (1999; Akt. Babayiğit, 1999) kaygının hayatın bir parçası olduğunu ifade etmiştir. Ona göre, hayatta kalabilmek ve tehlikelere karşı kendimizi koruyabilmek için kaygı gereklidir. Ayrıca kaygı kişinin varlığını devam ettirebilmesi adına da oldukça önemli bir olgudur. Bu devam ettirebilme çabası sonucunda kaygı oluşmaktadır ve oldukça gereklidir. Varoluş kaygısı, hayati değer ve kavramlarla ilgili yüzleşmenin kaçınılmaz bir sonucudur.

2.4.4. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Baltaş (1988), kaygı düzeyinin okullar arasındaki farklılıklarını tespit etmeye çalışmıştır. Sınavsız okullardan gelen kızların, sınavlı alım yapan okullarda okuyan kızlara göre kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kızlar ile erkekler arasında kaygı puanlarının anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Lise son sınıf öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenler araştırılmıştır. Yapılan araştırmada, kızların erkeklere göre daha

yüksek kaygı puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi değişkenine göre kaygı incelenildiğinde ise aile gelir düzeyi orta ve düşük olanların, yüksek olanlara göre kaygı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Varol, 1990).

Kaygı ve cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya yaşları 9-12 arasında değişen 600 öğrenci katılmıştır. Araştırmada durumluk ve sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ise kızların ölçekten aldıkları ortalama puanların, erkeklere yüksek tespit edilmiştir (Demiriz ve Ulutaş, 2003).

Lewinsohn ve arkadaşları (1993) ile Hewit ve Norton (2001), kaygı düzeyi açısından kadınların, erkeklere kaygı düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir (Akt. Uzun, 2015).

Ocaktan, Keklik ve Çöl (2000) tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyete göre kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmada sağlık ocağında görev yapan bireyler örneklem grubuna dahil edilmiştir.

Cinsiyetle kaygı arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmaların pek çoğunda kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek çıktığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Ataerkil bir toplumda yetişen erkeklerin, kadınlara göre daha güçlü görünme eğilimlerinin, erkeklerin yaşadığı belirtileri daha az gösterme çabası içinde olduğu, erkeklerin kadınlar gibi yaşadığı sorunlarda kolayca çözüm üretebilecek kişilere başvurmamasının da bu belirtilerin yeteri kadar açığa çıkamadığını göstermektedir (Mackinaw ve Wasey, 2000; Akt. Uzun, 2015).

Çakır (2015) araştırmasında müsabaka ve sınav kaygısının cinsiyet, devam edilen okul türü ve spor dalı değişkenlerine göre farklılıklarda tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini 709 ortaokul ve lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, durumluk kaygı envanteri ve demografik form kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda okul türüne göre, cinsiyete göre ve spor dalına göre sporcu-öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı puanları ve sınav öncesi kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Çınar (2015) araştırmasında, anne ve babası boşanma sürecinde olan 9-12 yaş arası çocukların, ebeveynlerinin evlilik çatışmalarını algılayış düzeyleri ile kaygı

düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek istemiştir. Ayrıca belirlenen değişkenlere göre ölçek puanları arasındaki farklar da tespit edilmek istenmiştir. Araştırmanın örneklemini boşanmak için mahkemeye başvuran ailelerin 9-12 yaşları arasındaki 60 çocuk oluşturmaktadır (28=kız, 32=erkek). Araştırmada kişisel bilgi formu, Evlilik Çatışmasını Algılama Ölçeği ve Spielberger Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ise çocukların kardeşe sahip olma durumuna göre, anne babalarının evlilik çatışmalarını algılamalarında durumluk kaygı durumunun istatistiksel olarak bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Sürekli kaygı durumunda kardeşe sahip olanların, olmayanlara göre daha fazla kaygı duyduğu tespit edilmiştir. Çocukların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, psikolojik destek alma, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve kardeşe sahip olma özelliklerinin anne ve babaların evlilik çatışmalarını algılamaları üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı, aynı şekilde çocukların durumluk kaygıları üzerine de anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Şenöz (2015) araştırmasında, 8. Sınıf öğrencisi olup obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış olan çocuklarda sınav kaygısı bozukluğu oranının sıklığını değerlendirmek istemiştir. Yapılan araştırmada, kişisel bilgi formu, -Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği ve Westside Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ise obsesyon, kompulsiyon ve obsesyon-kompulsiyon alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arttıkça sınav kaygısının arttığı tespit edilmiştir. Obsesif ve kompulsif belirtiler arttıkça sınav kaygısının daha yoğun yaşandığı tespit edilmiştir. Erkeklerde sınav kaygısı daha yüksek düzeyde bulgulanırken; okul başarı durumunun sınav kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu; anne-baba çalışma ve eğitim durumunun sınav kaygısı üzerinde etkili olduğu ve aile gelir durumu düştükçe sınav kaygısı puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kayan (2014) araştırmasında kaygı bozukluğu tanısı çocuk ve ergenlerde bilişsel yanlılık, yürütücü işlevler ve olumsuz düşünceler gibi bilgi işlemleme süreçlerini değerlendirilip normal bireylerle karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 34 kaygı bozukluğu tanısı almış çocuk ile 28 sağlıklı çocuk olmak üzere toplamda 62 çocuk oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda, kaygı bozukluğu tanısı alanların bir çoğu sosyal kaygı bozukluğu tanısı aldığı görülmektedir. Kaygı bozukluğu olanlarda daha fazla olumsuz düşünce olduğu, durumluk ve sürekli kaygılarının yüksek düzeyde

olduğu tespit edilmiştir. Kaygı bozukluğu tanısı alanların sözel ifade ve sosyal iletişimlerinin zayıf olduğu tespit edilmiştir.

Tüfekçiyaşar (2014) araştırmasında, lise öğrencilerinin sürekli kaygı, benlik imgesi ve umutsuzluk düzeylerini, belirlenen değişkenlerle incelemesini yapmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 494 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan araştırmada Beck Umutsuzluk Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Offer Benlik İmgesi Envanteri uygulanmıştır. Kızların erkeklere göre sürekli kaygıları daha yüksek olarak tespit edilmiştir. İlgisiz ebeveyne sahip olan çocukların, sürekli kaygı durumları yüksek olarak tespit edilmiştir. Benlik imgesi ile sürekli kaygı durumları arasında negatif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir.

Aygün (2014) araştırmasında, ortaöğretim öğrencilerinin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 528 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda, gelecek kaygısı ile yaşam amaçları arasındaki ilişki içsel amaçlarda negatif yönde ilişkili iken; dışsal amaçlarda istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre motivasyon kaybında kız öğrencilerin umut alt boyutunda erkek öğrencilerin, okul türlerine göre meslek lisesi öğrencilerinin ve not ortalaması düşük olan öğrencilerin daha fazla gelecek kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Anne babaların tutarsız ve ilgisiz davranması, gelecek kaygısını artırmaktadır.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları ile verilerin analiz yöntemleri hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan çalışma tarama modeli olarak tasarlanmıştır. Bu yöntem üzerinde çalışılan ve araştırma konusu olan problemi tasvir etme ve değişkenler arası ilişkileri ortaya çıkarmaya yöneliktir. Mevcut şartlarda çalışılan konu üzerinde herhangi bir yaptırım ve yönlendirme olmadan çalışır ve çalışılan konunun mevcut durumuna ilişkin hipotezler test etmek için veya sorulara cevap bulmak için veriler toplamak amaçlanır. Betimlenmek ve araştırılmak istenen problem durumu ile ilgili veriler genellikle gözlem, anket, görüşme veya test gibi bilgi toplama yolları ile elde edilir.

3.2. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi

Evreni Batman ilinde Merkez İbn-i Sina Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Fen Bilimleri Özel Batman Anadolu Lisesi ve Fen Bilimleri Özel Fen Lisesi'nde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise adı geçen okullarda eğitim gören 15-18 yaşları arasındaki 205 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada çeşitli ölçekler kullanılmıştır. İlk olarak, araştırmaya katılan örneklem grubunun demografik bilgilerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Daha sonra ise Yaşam Doyumu Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda çalışmaya katılan öğrencilere yönelik olarak demografik bilgilere yer verilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti, yaşı ve eğitim gördükleri okul türlerini öğrenmek amacıyla sorular sorulmuştur (Ek 1.).

3.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği

Ölçek, mizahın kullanım esnasındaki kişisel farklılıkları kapsayan boyutları ölçmeyi amaçlamaktadır (Martin ve ark. 2003) (Ek 2.). Ölçeğin dilimize uyarlamasısı Yerlikaya (2003) yapmıştır. Ölçeğin uyumlu ve uyumsuz olmak üzere 4 alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte 32 madde bulunmaktadır. 1-7 arası değerlendirilmesi bulunmaktadır. 10 maddenin puanlaması ters yapılmaktadır. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar, o mizah tarzının kullanımının daha yoğun olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Ölçek (Ek 3.) Şahin, Durak ve Şahin (1993) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı, kişinin kendisi ile başkasını kıyasladığında nasıl göründüğünü tespit etmeye yöneliktir.1-6 arasında işaretlenen, likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği olumlu benliği gösterirken, puanların düşük olması ise olumsuz benlik şemalarını göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında, tespit edilen oran gayet yüksektir. İç tutarlılık kat sayısı .87 olarak ifade edilmiştir.

3.3.4. Sürekli Kaygı Ölçeği

Yapılan çalışmada, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği'nin Sürekli Kaygı Ölçeği (Ek 4.) bölümü kullanılmıştır. Spielber, Gorsuch ve Luschene (1970) tarafından geliştirilen Sürekli Kaygı Ölçeğinin, dilimize uyarlamasını Öner ve Le Compte (1977) yapmıştır. Ölçeğin 20 maddesi bulunmaktadır. 1-4 arası değerlendirilmesi bulunmaktadır. 20-80 arası puanlaması vardır. yüksek puanlar sürekli kaygı düzeyinin fazlalığını göstermektedir. Sürekli Kaygı Ölçeği, kişinin genellikle nasıl hissettiğini

tespit etmeye yönelik bir ölçektir. Yapılan güvenirlik çalışmasında Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarının .76 ile .94 arasında değiştiği görülmektedir.

3.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumunun düzeyini belirlemek için geliştirilmiştir (Diener, Larsen ve Griffin, 1985). Dilimize uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. 7'li likert tipi olan Yaşam Doyum Ölçeği Kesinlikle katılmıyorum-kesinlikle katılıyorum şeklinde işaretlenmektedir. Toplamda 5 ile 35 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınacak puanların yüksek olması yaşam doyumunun düzeyi hakkında bilgi verir. İç tutarlılık kat sayısı ise .85 olarak ifade edilmiştir. Orijinal formun iç tutarlılığı .87 olarak bildirilmiştir (Köker, 1991).

3.4. Verilerin Analizi

Veri analizinde SPSS 16.00 Windows paket programı kullanılmıştır. Oluşan verilerin normal dağılıp dağılmadığı ise Normallik Testi ile gerçekleştirilmiş olup, verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Araştırmada veriler normal dağılım sergilediği için Parametric testler kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan kişilerin tanıcıtı özelliklerinin belirlenmesi için Frekans analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=205)

		F	*%*
Cinsiyet	Kadın	132	64.4
	Erkek	73	35.6
Yaş	15	57	27.8
	16	76	37.1
	17	43	21.0
	18	29	14.1
Okul Türü	Özel Okul	99	48.3
	Devlet Okulu	106	51.7

Araştırmaya katılan bireylerin 132'si kadın. 73'ü erkektir. 15 yaşında olan 57 kişi, 16 yaşında olan 76 kişi, 17 yaşında olan 43 kişi, 18 yaşında olan 29 kişi vardır. 99 kişi özel okulda öğrenim görürken, 106 kişi ise devlet okullarında öğrenim görmektedir.

Tablo 2. Mizah Tarları Ölçeği Boyutlarından Alınan Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Alt Boyut	**Ort. ve SS**
Katılımcı Mizah	31.01 ±5.53
Kendini Geliştirici Mizah	34.22 ± 9.90
Saldırgan Mizah	31.86 ± 6.67
Kendini Yıkıcı Mizah	27.45 ± 7.19

Katılımcı Mizah alt boyutundan aldıkları puanın ortalamasının 31.01 ±5.53 olduğu tespit edilmiştir. Kendini Geliştirici Mizah alt boyutundan aldıkları puanın ortalamasının 34.22 ± 9.90 olduğu tespit edilmiştir. Saldırgan Mizah alt boyutundan aldıkları puanın ortalamasının 31.86 ± 6.67 olduğu tespit edilmiştir. Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutundan aldıkları puanın ortalamasının 27.45 ± 7.19 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Bireylerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

Ölçek	Ort. ve SS
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	86.11 ± 13.16
Yaşam Doyum Ölçeği	20.90 ± 7.03
Sürekli Kaygı Ölçeği	48.80 ± 6.86

Bireylerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin ortalaması 86.11 ± 13.16 olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerlere göre grubun yüksek olumlu benlik şeması düzeyi içerisinde olduğu görülmektedir.

Bireylerin Yaşam Doyum Ölçeği'nin ortalaması 20.90 ± 7.03 olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerlere göre baktığımızda grubun orta düzeyde yaşam doyumu olduğu görülmektedir.

Bireylerin Sürekli Kaygı Ölçeği'nin ortalaması 48.80 ± 6.86 olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerlere göre baktığımızda grubun orta düzeyde sürekli kaygı yaşadıkları görülmektedir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler	Değişken		N	$\bar{x}$	SS	T	p
Katılımcı Mizah	Cinsiyet	Kadın	132	30.94	5.16	-.218	.828
		Erkek	73	31.12	6.18		
Kendini Geliştirici Mizah	Cinsiyet	Kadın	132	34.89	9.52	1.289	.199
		Erkek	73	33.03	10.51		
Saldırgan Mizah	Cinsiyet	Kadın	132	32.13	6.74	.780	.437
		Erkek	73	31.37	6.55		
Kendini Yıkıcı Mizah	Cinsiyet	Kadın	132	27.16	6.79	-.775	.439
		Erkek	73	27.97	7.88		
Yaşam Doyum Ölçeği	Cinsiyet	Kadın	132	21.32	6.77	.633	.527
		Erkek	73	20.15	7.45		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Cinsiyet	Kadın	132	86.55	12.41	1.106	.271
		Erkek	73	85.33	14.47		
Sürekli Kaygı Ölçeği	Cinsiyet	Kadın	132	49.22	6.13	1.141	.255
		Erkek	73	48.03	7.99		

Yapılan t-testi sonucuna göre, Katılımcı Mizah'ın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$=-.218; p>.05). Yapılan analiz sonucunda kadınların ölçekten aldıkları puan ortalamasının 30.94 olduğu, erkeklerin aldıkları puan ortalamasının ise 31.12 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Kendini Geliştirici Mizah'ın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= 1.289; p>.05). Yapılan analiz sonucunda kadınların ölçekten aldıkları puan

ortalamasının 34.89 olduğu, erkeklerin aldıkları puan ortalamasının ise 33.03 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Saldırgan Mizah'ın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= .780; p>.05). Yapılan analiz sonucunda kadınların ölçekten aldıkları puan ortalamasının 32.13 olduğu, erkeklerin aldıkları puan ortalamasının ise 31.37 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Kendini Yıkıcı Mizah'ın cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= -.775; p>.05). Yapılan analiz sonucunda kadınların ölçekten aldıkları puan ortalamasının 27.16 olduğu, erkeklerin aldıkları puan ortalamasının ise 27.97 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Yaşam Doyum Ölçeği'nin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= .633; p>.05). Yapılan analiz sonucunda kadınların ölçekten aldıkları puan ortalamasının 21.32 olduğu, erkeklerin aldıkları puan ortalamasının ise 20.15 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= 1.106; p>.05). Yapılan analiz sonucunda kadınların ölçekten aldıkları puan ortalamasının 86.55 olduğu, erkeklerin aldıkları puan ortalamasının ise 85.33 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Sürekli Kaygı Ölçeği'nin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= 1.141; p>.05). Yapılan analiz sonucunda kadınların ölçekten aldıkları puan ortalamasının 49.22 olduğu, erkeklerin aldıkları puan ortalamasının ise 48.03 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler	Değişken		N	$\bar{x}$	SS	F	p
Katılımcı Mizah	Yaş	15	57	30.23	5.54	.527	.664
		16	76	31.32	4.97		
		17	43	31.37	6.36		
		18	29	31.21	5.76		
Kendini Geliştirici Mizah	Yaş	15	57	35.51	10.22	.494	.687
		16	76	34.00	9.51		
		17	43	33.23	10.60		
		18	29	33.76	9.90		
Saldırgan Mizah	Yaş	15	57	31.25	7.29	.507	.678
		16	76	31.96	7.13		
		17	43	32.81	5.49		
		18	29	31.38	5.82		
Kendini Yıkıcı Mizah	Yaş	15	57	28.12	7.24	.269	.848
		16	76	27.07	8.14		
		17	43	27.51	6.43		
		18	29	27.03	5.55		
Yaşam Doyum Ölçeği	Yaş	15	57	20.86	7.37	1.300	.276
		16	76	21.51	6.81		
		17	43	19.16	6.84		
		18	29	21.97	7.01		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Yaş	15	57	85.56	12.60	.071	.975
		16	76	86.11	13.37		
		17	43	86.79	14.83		
		18	29	86.21	11.55		
Sürekli Kaygı Ölçeği	Yaş	15	57	48.84	6.93	.407	.748
		16	76	48.87	7.37		
		17	43	47.95	5.53		
		18	29	49.76	7.31		

Yapılan One-Way Anova sonuçlarına göre Katılımcı Mizah'ın yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(3\text{-}201)}$=.527; p>.05). Yapılan analiz sonucunda 17 yaşındakilerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının en yüksek olduğu, 15 yaşındakilerim aldıkları puan ortalamasının ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Kendini Geliştirici Mizah'ın yaş değişkenine göre fark farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(3-201)}$=.494; p>.05). Yapılan analiz sonucunda 15 yaşındakilerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının en yüksek olduğu, 17 yaşındakilerim aldıkları puan ortalamasının ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Saldırgan Mizah'ın yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(4-200)}$=.507; p>.05). Yapılan analiz sonucunda 17 yaşındakilerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının en yüksek olduğu, 15 yaşındakilerim aldıkları puan ortalamasının ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Kendini Yıkıcı Mizah'ın yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(4-200)}$=.269; p>.05). Yapılan analiz sonucunda 15 yaşındakilerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının en yüksek olduğu, 18 yaşındakilerim aldıkları puan ortalamasının ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Yaşam Doyum Ölçeği'nin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(3-201)}$=1.300; p>.05). Yapılan analiz sonucunda 18 yaşındakilerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının en yüksek olduğu, 17 yaşındakilerim aldıkları puan ortalamasının ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(3-201)}$=.071; p>.05). Yapılan analiz sonucunda 17 yaşındakilerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının en yüksek olduğu, 15 yaşındakilerim aldıkları puan ortalamasının ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Sürekli Kaygı Ölçeği'nin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(3-201)}$=.407; p>.05). Yapılan analiz sonucunda 18 yaşındakilerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının en yüksek olduğu, 17 yaşındakilerim aldıkları puan ortalamasının ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 6. Bireylerin Okul Türü Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması

Ölçekler	Değişken		N	$\bar{x}$	SS	t	p
Katılımcı Mizah	Okul Türü	Özel	99	30.98	5.84	-.075	.940
		Devlet	106	31.04	5.25		
Kendini Geliştirici Mizah	Okul Türü	Özel	99	33.97	9.84	-.355	.723
		Devlet	106	34.46	9.99		
Saldırgan Mizah	Okul Türü	Özel	99	31.55	6.65	-.649	.517
		Devlet	106	32.15	6.70		
Kendini Yıkıcı Mizah	Okul Türü	Özel	99	27.38	7.56	-.125	.901
		Devlet	106	27.51	6.86		
Yaşam Doyum Ölçeği	Okul Türü	Özel	99	21.75	6.62	1.673	.096
		Devlet	106	20.11	7.32		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	Okul Türü	Özel	99	86.32	12.26	.221	.825
		Devlet	106	85.92	14.00		
Sürekli Kaygı Ölçeği	Okul Türü	Özel	99	47.98	7.53	-1.652	.100
		Devlet	106	49.56	6.11		

Yapılan t-testi sonuçlarına göre Katılımcı Mizah'ın okul türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$=-.075; p>,05). Yapılan analiz sonucunda özel okulda öğrenim görenlerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının 30.98 olduğu, devlet okulunda öğrenim görenlerin aldıkları puan ortalamasının ise 31.04 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Kendini Geliştirici Mizah'ın okul türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= -.355; p>.05). Yapılan analiz sonucunda özel okulda öğrenim görenlerin ölçekten

aldıkları puan ortalamasının 33.97 olduğu, devlet okulunda öğrenim görenlerin aldıkları puan ortalamasının ise 34.46 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Saldırgan Mizah'ın okul türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= -.649; p>.05). Yapılan analiz sonucunda özel okulda öğrenim görenlerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının 30.98 olduğu, devlet okulunda öğrenim görenlerin aldıkları puan ortalamasının ise 31.04 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Kendini Yıkıcı Mizah'ın okul türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= -.125; p>.05). Yapılan analiz sonucunda özel okulda öğrenim görenlerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının 27.38 olduğu, devlet okulunda öğrenim görenlerin aldıkları puan ortalamasının ise 27.51 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Yaşam Doyum Ölçeği'nin okul türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= 1.673; p>.05). Yapılan analiz sonucunda özel okulda öğrenim görenlerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının 21.75 olduğu, devlet okulunda öğrenim görenlerin aldıkları puan ortalamasının ise 20.11 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin okul türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= .221; p>.05). Yapılan analiz sonucunda özel okulda öğrenim görenlerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının 86.32 olduğu, devlet okulunda öğrenim görenlerin aldıkları puan ortalamasının ise 85.92 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Sürekli Kaygı Ölçeği'nin okul türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(203)}$= -1.1652; p>.05). Yapılan analiz sonucunda özel okulda öğrenim görenlerin ölçekten aldıkları puan ortalamasının 47.98 olduğu, devlet okulunda öğrenim görenlerin aldıkları puan ortalamasının ise 49.56 olduğu belirlenmiştir. Bu iki ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 7. Mizah Tarzları Ölçeği Alt Boyutları ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nin, Yaşam Doyum Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

		Yaşam Doyum Ölçeği	Sürekli Kaygı Ölçeği
Katılımcı Mizah	Korelasyon	.065	.143
	P	.357	.041*
Kendini Geliştirici Mizah	Korelasyon	.223	.098
	P	.001**	.161
Saldırgan Mizah	Korelasyon	.001	.164
	P	.989	.019*
Kendini Yıkıcı Mizah	Korelasyon	.023	.214
	P	.746	.002**
Sosyal Karşılaştırma	Korelasyon	.282	.007
	P	.000**	.920

*,p<.05

"Katılımcı Mizah" ile "Yaşam Doyum" arasında pozitif yönde anlamsız bir ilişki belirlenmiştir (r=.065; p>0.05).

"Kendini Geliştirici Mizah" ile "Yaşam Doyum" arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (r=.357; p>0.05).

"Saldırgan Mizah" ile "Yaşam Doyum" arasında pozitif yönde anlamsız bir ilişki belirlenmiştir (r=.001; p>0.05).

"Kendini Yıkıcı Mizah" ile "Yaşam Doyum" arasında pozitif yönde anlamsız bir ilişki belirlenmiştir (r=.023; p>0.05).

“Sosyal Karşılaştırma” ile “Yaşam Doyum” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (r=.282; p<0.05).

“Katılımcı Mizah” ile “Sürekli Kaygı” arasında pozitif yönde anlamsız bir ilişki belirlenmiştir (r=.143; p>0.05).

“Kendini Geliştirici Mizah” ile “Sürekli Kaygı” arasında pozitif yönde anlamsız bir ilişki belirlenmiştir (r=.098; p>0.05).

“Saldırgan Mizah” ile “Sürekli Kaygı” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (r=.164; p>0.05).

“Kendini Yıkıcı Mizah” ile “Sürekli Kaygı” arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (r=.214; p>0.05).

“Sosyal Karşılaştırma” ile “Sürekli Kaygı” arasında pozitif yönde anlamsız bir ilişki belirlenmiştir (r=.007; p>0.05).

V. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde verilerin tartışması, sonuçları ve önerileri kısmı yer almaktadır.

5.1. Tartışma ve Sonuç

Katılımcı Mizah'ın cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan analize göre farklılık belirlenmemiştir ($t_{(203)}$=-.218; p>.05). Öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah alt boyutundan aldıkları ortalama puanların cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan analize göre farklılık belirlenmemiştir ($t_{(203)}$= 1.289; p>.05). Öğrencilerin Saldırgan Mizah alt boyutundan aldıkları ortalama puanların cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan analize göre farklılık belirlenmemiştir ($t_{(203)}$= .780; p>.05). Öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutundan aldıkları ortalama puanların cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan yapılan analize göre farklılık belirlenmemiştir ($t_{(203)}$= -.775; p>.05). Martin ve arkadaşlarının (2003), Saraglou ve Scariot (2002) ile Kazarian ve Martin (2004) saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları alt boyutlarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Campbell, Martin ve Ward (2008), erkeklerin ve kadınlara oranla saldırgan mizahı eşit derecede kullandıklarını tespit etmiştir. Ayrıca bir diğer bulguya göre erkekler, kadınlara oranla katılımcı mizahı daha fazla kullanmaktadırlar. Erickson ve Feldstein (2007) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, cinsiyet değişkenine göre mizah tarzlarının değişiklik göstermediğini tespit etmişlerdir. Topuz (1995) yaptığı araştırmaya göre mizahın, cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir Aslan (2006), öğretmenlerin cinsiyetlerine göre mizah tarzları ölçeği sonuçlarının değişiklik gösterip göstermediğine ilişkin yapmış olduğu araştırmada, cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Mizah kavramına birçok araştırmacı çok çeşitli anlamlar yüklemektedir. Gündelik hayatta mizah duygularına sahip olan ve olmayanlarla ilgili olarak sıkça söz edilmektedir. Yapılan bu yorumlarda mizah duygularını tam olarak açıklamakta zorlanmaktayız. Eysenck (1972) mizah duygularının şu bileşenlerden oluştuğunu

belirtmiştir; Konformist Anlam; Karşımızdaki bireyin, güldüğümüz durumlara gülüyor olması, Niceliksel Anlam; Karşımızdaki bireyin, kolayca ve oldukça fazla gülüyor olması, Üretici Anlam; Karşımızdaki bireyin, başkalarını güldürebilme yeteneğinin olması. Bu açıdan bakıldığında mizah kavramı cinsiyetten ziyade öznelliğin belirlediği durum olarak görülebilir.

Öğrencilerin Yaşam Doyum Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti yapılan analize göre farklılık belirlenmemiştir ($t_{(203)}$= .633; p>.05). Taş (2011) araştırmasında cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar göstermediğini tespit etmiştir. Myers ve Diener (1995)'e göre yaşam doyumu, kişinin temel yaşantısına ilişkin değerlendirmeleri içine alan bir bütündür. Yaşam doyumunu etkileyecek faktörler içerisinde cinsiyet değişkeninden farklı olarak öz değerlendirme kavramının etkili olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan analize göre farklılık belirlenmemiştir ($t_{(203)}$= 1.106; p>.05). Gülbahçe (2007) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aydınlı (2014) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet değişkeni anlamlı derecede farklılaşmadığını tespit etmiştir. Yılmaz (2010) tarafından yapılan araştırmada, cinsiyete göre sosyal karşılaştırma puanlarında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Bilgin (2007)'e göre sosyal ilişkilerde iki temel eğilim söz konusudur. Bunlardan ilki, başkalarına benzemek ve onlar gibi olup, davranışlarda bulunmak; ikincisi ise başkalarından daha iyi ve üstün olma eğilimidir. Bu noktadan bakıldığında cinsiyet değişkeninden daha çok ilişki eğilimlerinden bahsedilmesi daha doğru olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan analize göre farklılık belirlenmemiştir ($t_{(203)}$= 1.141; p>.05). Baltaş (1988) yaptığı araştırmada kızlar ile erkeklerin arasında kaygı puanlarının anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit etmiştir. Varol (1990) yaptığı araştırmada ise kızların kaygı düzeyinin yüksek olduğu bildirmiştir. Lewinsohn ve arkadaşları (1993) ile Hewit ve Norton (2001) tarafından yapılan araştırmada kaygının cinsiyete göre farklılaşıp

farklılaşmadığı incelenmiştir. Her iki araştırma sonucunda da kadınların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir. Yapılan çalışmada örneklem grubunun özellikleri baz alındığında çıkan sonuç örtüşmeyebilir.

Katılımcı Mizah'ın **yaş** değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(3\text{-}201)}$=.527; p>.05). Kendini Geliştirici Mizah'ın değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(3\text{-}201)}$=.494; p>.05). Saldırgan Mizah'ın değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(3\text{-}201)}$=.507; p>.05). Kendini Yıkıcı Mizah'ın değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(3\text{-}201)}$=.269; p>.05). Ruch ve Carrell (1998)'e göre mizah, geniş ve dar yaklaşımla ele alınmıştır. Dar yaklaşıma göre mizah, durum mizahı ile ilgilenen kişilerin, çevresine ilişkin mizahi yaklaşımı olarak açıklanmaktadır. Geniş yaklaşıma göre mizah ise daha fazla gülme süresine sahip bireylerin, mizahı anlamaya öncelik verdiğini savunmaktadır. Bu düşünceye göre, eğlendirmek ve neşeli olmak ön plandadır. Yapılan çalışmada yaş değişkeninden ziyade örneklem grubunun iç dünyalarındaki duygudurumlarının etkisine bağlı olarak mizahi durumlarının farklı olabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin Yaşam Doyum Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların **yaş** değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(3\text{-}201)}$=1.300; p>.05). Taş (2011) araştırmasında yaş değişkeni açısından anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Yetim (2001)'e göre En önemli aktivite kuramcılarından bir tanesi Aristo'dur. Aristo, mutluluğun erdemli aktivitelerden geldiğini savunmuştur. Başarılı olunan aktiviteler, mutluluğu getirmektedir. Uğraşılan aktiviteler zor ise anksiyeteye sebep olur; kolay ise can sıkıntısına sebep olur. Kişi, uğraşacağı aktiviteyi kendi beceri, bilgi ve yeteneklerine göre seçerse, aktivite tamamlandığında mutluluk ortaya çıkacaktır. Aksi durumlarda olumsuzluklar baş gösterecektir. Kuramcılar, mutluluğun davranışlardan kaynaklandığını öne sürmektedirler. Bu açıdan bakıldığında aktivite her yaş döneminde olabileceğinden, yaş değişkenin anlamlı çıkmaması beklenen durum olabilir.

Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların **yaş** değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(3\text{-}201)}$=.071; p>.05). Aydınlı (2014) tarafından yapılan araştırmada, yaş (16 yaşındakilerin ortalamaları daha

fazla) anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir. Bilgin (2003)'e göre sosyal karşılaştırma, kişinin kendisine ilişkin fikir edinebilmesini ya da edindiği fikirleri korumak adına başkalarıyla kendisini kıyaslamasıdır. Sosyal karşılaştırma yapılacağı esnada, kişi ya da gruplarla karşılaştırma yapılır ve bunların yapılarına bağlı olarak çeşitli şekillerde bu karşılaşmalar gerçekleştirilir. Yapılan açıklama baz alındığında sosyal karşılaştırmada başka insanlarla kıyaslama düzeyi olarak görülebilir ve bu durum yaş değişkeninden ziyade fikirlerin varlığı ve karşılaştırılmalarıdır.

Öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların **yaş** değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F_{(3-201)}$=.407; p>.05). Çınar (2015) araştırmasında yaş değişkeninin anlamlı bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir. Yavuzer (2003)'e göre kaygı, sorunun kaynağını bilmeden hissedilen korku, gerginlik, sinirlilik ve hoş olmayan durum olarak kavramsallaştırmıştır. Kaygı sadece yetişkin bireylerde değil, çocuklarda hatta her yaş dönemindeki çocuklarda bile hoş olmayan durumlar görülebilmektedir.

Öğrencilerin Katılımcı Mizah'tan aldıkları puanların okul türüne göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t_{(203)}$=-.075; p>,05). Öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah alt boyutundan aldıkları ortalama puanların okul türü değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan t-testi sonuçlarına göre. Ortalamalar arasındaki fark anlamlı değildir ($t_{(203)}$= -.355; p>.05). Öğrencilerin Saldırgan Mizah'tan aldıkları puanların okul türüne göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t_{(203)}$= -.649; p>.05). Öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah'tan aldıkları puanların okul türüne göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t_{(203)}$= -.125; p>.05). Akyol (2011), ergenler üzerinde yürüttüğü araştırmasında sınıf düzeyi değişkeninin farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Freud (1905)'e göre Psikoanalitik kuram mizahı, cinsellik ve saldırganlıkla açıklamıştır. Buna göre, yapılan esprilerde süperegonun izin vermediği cinsellik ve saldırganlığın ifade edilmesi ile alınan haz söz konusu olmaktadır. Bu haz esnasında kelimelerle çeşitli şekillerde oynanmaktadır. Bu şekilde ifade edilip haz alınmaktadır. Espriler masum ve kasıtlı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Masum esprilerde bilişsel bileşenlerle ilgili olarak, espriyi dinleyen kişide hafif bir gülümsemeye sebep olur. Kasıtlı esprilerde ise cinsellik ve saldırganlık dürtüleri ağır basmakla birlikte, bu espriler bu dürtülerden beslenir. Espriyi yapan kişide ve dinleyen kişide, bastırılmış olan cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin ifade edilmesi; bu dürtüleri bastırmak için

kullanılan psişik enerjinin, artık ihtiyaç duyulmadığı için gülme yoluyla boşaltılmasına sebep olur. Sınıf düzeyinin mizaha etkisinden ziyade dürtülerin ifade edilmesi olarak görülebilir.

Öğrencilerin Yaşam Doyum Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların okul türü değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan analize göre farklılık belirlenmemiştir ($t_{(203)}$= 1.673; p>.05). Deci ve Ryan (2011), iyi oluşun bağımsızlık, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını desteklemesi gerektiğini savunmuştur. Onlara göre, kişiler yetkin ve bağımsız olduklarında, ilişkileri geliştirebildiklerinde daha aktif ve gelişime açıktırlar. Fakat bu ihtiyaçlar karşılanmadığı zaman iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Okul türünden ziyade ilişkiler ve ihtiyaçların karşılanma düzeyi yaşam doyumunu etkileyeceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların okul türü açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan analize göre farklılık belirlenmemiştir ($t_{(203)}$= .221; p>.05). Shepperd ve Taylor (1999), bireyin kendisinden daha yetenekli olan kişilerle karşılaşmadan kaçınmaları, onların yeteneklerini kendisinden iyi gördüklerinden kaynaklandıklarını ve bu sayede kendilerini iyi hissedebildiklerini belirtmiştir. Tekozel ve Bilgin, (2000)'e göre Benliği güçlendirme ihtiyacı güdüsü, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmeleri için yapılan karşılaştırmalar kapsamaktadır. Aşağı doğru yapılan karşılaştırmalar (kendinden daha kötü veya başarısız kişilerle yapılan karşılaştırmalar), benliği güçlendirme ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Ayrıca yatay karşılaştırmalar (kendi gibi olanlarla yapılan karşılaştırmalar), aşağı doğru karşılaştırmalar (kendinden daha kötü ya da başarısız kişilerle yapılan karşılaştırmalar) ve benzer karşılaştırmalarda benliği güçlendirmeye yönelik karşılaştırmalardandır. Bu aşamada kendisinden daha güçlü ya da yetenekli olanlarla karşılaştırma yapılmaz ve bu karşılaştırmalardan kaçınılır. Kişilerin yaşadıkları bilişleri etkili olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların okul türü açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti için yapılan analize göre farklılık belirlenmemiştir ($t_{(203)}$= -1.1652; p>.05). Geçtan (2005)'a göre, kaygının temelleri çocukluk döneminde temelleri oluşmaktadır. Aile ve arkadaş ilişkileri sonucunda çocuklar, kaygıyı öğrenmeye başlamaktadır. Kaygı, çevresinde kaygılı olan

bireyler ile gelişebilen bir durum olmakla birlikte, bireyin kaygılı olması durumunda da çevresindekileri kaygıya sürükleyebilmektedir. Okul türü değişkeninden daha çok çevre ile ilişkiler ve etkileşim kaygıyı etkileyen etmenler olarak görülebilir.

"Katılımcı Mizah" ile "Yaşam Doyum" arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Pearson Testi sonucuna göre aralarında anlamsız bir ilişki belirlenmiştir. O'Connor ve ark (2002) Depresyon tanısı ile hastaneye yatmış bireyler üzerinde yapılan araştırmada, depresyona girmiş bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu, kıskançlık korkusu, empatik ve stres yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Sosyal karşılaştırma düzeyi ise düşük olarak tespit edilmiştir.

"Kendini Geliştirici Mizah" ile "Yaşam Doyum" arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. "Saldırgan Mizah" ile "Yaşam Doyum" arasında anlamsız bir ilişki belirlenmiştir. "Kendini Yıkıcı Mizah" ile "Yaşam Doyum" arasında anlamsız bir ilişki belirlenmiştir. Depresyon tanısı ile hastaneye yatmış bireyler üzerinde yapılan araştırmada, depresyona girmiş bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu, kıskançlık korkusu, empatik ve stres yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Sosyal karşılaştırma düzeyi ise düşük olarak tespit edilmiştir (O'Connor ve ark. ,2002). (Freud, 1905)'a göre mizah, olumsuz duygu durumlarının yaşandığı dönemlerde, çelişki yaratan unsurların ya da eğlence algısı nedeniyle kişilerin bakış açısını değiştirmelerini sağlayarak olumsuz duygulardan kurtulmalarını sağlamaktadır.

"Sosyal Karşılaştırma" ile "Yaşam Doyum" arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bilgin (2003)'e göre Sosyal karşılaştırma, kişinin kendisine ilişkin fikir edinebilmesini ya da edindiği fikirleri korumak adına başkalarıyla kendisini kıyaslamasıdır. Sosyal karşılaştırma yapılacağı esnada, kişi ya da gruplarla karşılaştırma yapılır ve bunların yapılarına bağlı olarak çeşitli şekillerde bu karşılaşmalar gerçekleştirilir. Bazen yetenekler karşılaştırılırken bazen de duruma göre bilgi ve beceriler karşılaştırılır. Birey kendisine benzer kişilerle kendisini karşılaştırdığında, yetenek düzeyi hakkında da bilgi alacaktır. Bir kişi, ilgilendiği bir alanda yetenek ve başarı durumunu anlayabilmek için kendi özelliklerine uygun kişilerle yetenek ve başarı durumunu karşılaştıracaktır. Kendisinden daha yetenekli ya da daha başarısız kişilerle yapılan karşılaştırmalar etkin olmayacaktır. Bu karşılaştırmalar insanoğlu için sahip olduğu yeri bilmesi açısından son derece önemlidir.

Çünkü bu karşılaştırmalar sayesinde bireyler, çeşitli yargılara ulaşılır ve kendisi hakkında gerçekçi değerlendirmelerde bulunur. Sosyal karşılaştırma, bulunulan ortamlarda bireyin kendisini geliştirebilmesi açısından ve kendisi hakkında fikir edinebilmesi açısından son derece önemlidir.

"Katılımcı Mizah" ile "Sürekli Kaygı" arasında anlamlı; "Kendini Geliştirici Mizah" ile "Sürekli Kaygı" arasında anlamsız; "Saldırgan Mizah" ile "Sürekli Kaygı" arasında düşük düzeyde anlamlı; "Kendini Yıkıcı Mizah" ile "Sürekli Kaygı" arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Martin ve ark (2003)'e göre Mizah, bir kişilik özelliğidir. Uyumlu ve uyumsuz mizahın hangisinin kullanıldığının anlaşılması konusunda, hangi mizah tarzının ne derece kullanıldığına bakmak son derece önemlidir. Gündelik yaşamımızda, mizah tarzlarının birbirinden çok fazla ayrılmadığı zaman iç içe geçtiği görülmektedir. Uyumlu ve uyumsuz mizahın bir arada kullanıldığı çok sık bir şekilde görülmektedir. Uyumlu mizah tarzı olan katılımcı mizah, grup içi bağlılığı artırmak için karşı grupla alay etmeyi de kapsayabilmektedir. Böyle bir durumda, saldırgan mizahın izlerine de rastlamak mümkün olmaktadır. Örneğin; kendini geliştirici mizah kullananların, bazı zamanlarda başkalarının küçük düştüğünü gördüğünde ya da düşündüklerinde haz yaşayabildiği görülmüştür. Buradan da anlaşılacağı gibi her bir birey, bu bahsedilen mizah tarzlarının hepsinden bir parçasına sahiptir.

"Sosyal Karşılaştırma" ile "Sürekli Kaygı" arasında anlamsız bir ilişki belirlenmiştir. Bilgin (2003)'e göre sosyal karşılaştırma, kişinin kendisine ilişkin fikir edinebilmesini ya da edindiği fikirleri korumak adına başkalarıyla kendisini kıyaslamasıdır. Sosyal karşılaştırma yapılacağı esnada, kişi ya da gruplarla karşılaştırma yapılır ve bunların yapılarına bağlı olarak çeşitli şekillerde bu karşılaşmalar gerçekleştirilir. Bazen yetenekler karşılaştırılırken bazen de duruma göre bilgi ve beceriler karşılaştırılır. Birey kendisine benzer kişilerle kendisini karşılaştırdığında, yetenek düzeyi hakkında da bilgi alacaktır. Bir kişi, ilgilendiği bir alanda yetenek ve başarı durumunu anlayabilmek için kendi özelliklerine uygun kişilerle yetenek ve başarı durumunu karşılaştıracaktır. Kendisinden daha yetenekli ya da daha başarısız kişilerle yapılan karşılaştırmalar etkin olmayacaktır. Bu karşılaştırmalar insanoğlu için sahip olduğu yeri bilmesi açısından son derece önemlidir. Çünkü bu karşılaştırmalar sayesinde bireyler, çeşitli yargılara ulaşılır ve kendisi

hakkında gerçekçi değerlendirmelerde bulunur. Sosyal karşılaştırma, bulunulan ortamlarda bireyin kendisini geliştirebilmesi açısından ve kendisi hakkında fikir edinebilmesi açısından son derece önemlidir.

5.2. Öneriler

Yapılan araştırma sonucuna göre şu önerilerde bulunulmuştur;

- Yapılan araştırmaya 205 öğrenci katılmıştır. Bundan sonraki yapılacak araştırmalarda daha geniş kitlelere ulaşıp, daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilir.

- Yapılan araştırmada ölçeklerle değişkenler arasındaki ilişkiler tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın metoduna uygun gözlem ve görüşme teknikleri kullanılarak sorunlar daha net tespit edilip, daha güvenilir sonuçlar elde edilebilir.

- Araştırma lise öğrencileri ile yapılmıştır. Lise öğrencilerinin önünde Yüksek Öğretime Geçiş ve Lisans Yerleştirme Sınavları olduğundan, öğrencilerin karmaşık duygular yaşaması beklenebilir. Bu sebeple üniversite döneminde de aynı çalışmanın yürütülüp, sonuçların karşılaştırılmasının daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir.

- Sonuç değişkenlerinde, aile yapıları, geleceğe ilişkin beklentiler ve aile içi psikolojik örüntülerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple bundan sonra yapılacak olan araştırmalara bu alanda bilgi almaya yönelik sorular eklenebilir.

- İçinde yaşanılan kültürün bireyler üzerindeki etkisi oldukça fazladır. Bu sebeple kültürel özelliklerin sonuç değişkenlerini etkileyip etkilemediğine bakılabilir.

KAYNAKÇA

Acar, M. (2009), Zihinsel Ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.

Akdur, S. (2014), Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Mizah Tarzlarının Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

Akman, S. (2004), Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar, Türk Psikoloji Bülteni, 10 (34-35), ss.40-55.

Akyol, Ü. (2011), Ergenlerde İletişim Becerilerinin Yordayıcıları Olarak Öz-Duyarlık Ve Mizah Tarzları, Yüksek Lisans, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

Akpur, U. (2015), İngilizce Hazırlık Programı Öğrencilerinin Akademik Motivasyon, Kaygı Ve Tutumları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler Örüntüsü, Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi.

Alıcke, M. D., Loschiavo, F. M., Zerbst, J., and Zhang, S. (1997), The Person Who Outperforms Me İs A Genius: Maintaining Perceived Competence İn Upward Social Comparison, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 73, s.781–789.

Aslan, H. (2006), Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Ve Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi.

Atkinson, C. R., Atkinson, R., Smith, E., Daryl, J. B., Hilgard, E. (1985), Introduction to Psychology, Harcourt Brace Javanowich Publishers, San Diego.

Ay, Ö., Gökler, R. ve Koçak, R. (2013), Mizah Tarzları, Yaratıcılık Ve Yaşam Doyumu: Orta Öğretim Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme, International Journal of Social Science Studies 6 (6), ss. 739-767.

Ay, Ö. (2011), Ortaöğretim Öğrencilerinin Mizah Tarzları Ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyum Düzeylerini Açıklayıcı Rolü, Yüksek Lisans, Gaziosmanpaşa Üniversitesi.

Aydınlı, S. (2014), Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri Ve Çatışma Çözme Yaklaşımlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans, Haliç Üniversitesi.

Aygün, M. (2014), Öğrencilerin Yaşam Amaçlarıyla Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Baltaş, A. (1988), Kaygı Düzeyi Açısından Okullar Arası Farklar. XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.

Batumlu, D. Z., ve Erden, M. (2007), The relationship between foreign language anxiety and English achievement of Yıldız Technical University School of Foreign Languages preparatory students. Journal of Theory and Practice in Education, 3 (1), s.24-38

Beck, A. T. (2008). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar (Çev. V. Öztürk ve A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Bilgin, N. (2007), Kimlik İnşası, Aşina Yayınları, İzmir.

Bilgin, N., (2003), Sosyal Psikoloji Sözlüğü Kavramlar ve Yaklaşımlar, 1.Baskı, Bağlam Yayınları, İstanbul.

Bilgin, N., (2006), Sosyal Psikolojiye Giriş, 6.Baskı, Ege Üniversitesi Yayınları, İzmir.

Blalock, J.Susan., Afifi, A.Rema., De Vellis, McEvoy,Brenda., Holt, Kathleen., De Vellis, F.Robert. (1990), Adjustment to Rheumatoid Arthritis: The Role of Social Comparison Processes, Oxford University, Health Education Research, Vol.5, No. 3, pp.361-370.

Bower, G. H. (1987), Commentary on mood and mwmory. Behaviour Research and Therapy, 25, 443-455.

Bradburn, N. M. (1969), The Structure Of Psychological Well-Being, Aldine Publishing Company, Chicago.

Burleson, Kathryn., Leach, C. Wayne., Harrington, M.David. (2005), Upward Social Programme, British Journal of Social Psychology; Vol. 44, Issue 1, p 109-123.

Buunk, P. Bram, Kuyper, Hans, Van der Zee, (2005), Affective Response to Social Comparison in the Classroom, Basic and Applied Social Psychology; Vol.27, No. 3, s.229-237.

Campbell, A. (1976), Subjective Measures Of Well-Being, American Psychologist, 31, pp.117-124.

Campbell, L., Martin, R. A. and Ward, J. R. (2008), An Observational Study Of Humor Use While Resolving Conflict İn Dating Couples, Personal Relationships, 15, pp. 41-55.

Can, G. (2002), Kişilik Gelişimi, Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Pegem A Yayınları, Ankara, s. 109-140.

Cann, A., Holt, K., ve Calhoun, L. G. (1999), The Roles Of Humor And Sense Of Humor İn Responses To Stressors, International Journal of Humor, 12 (2), pp.177-193.

Cihangir Çankaya, Z. (2009), Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, *4* (31), ss.23-31.

Corey, G. (2008), Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (Çev. T. Ergene), Mentis Yayıncılık, Ankara.

Cüceloğlu, D. (2004), İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çakır, G. (2015), Rize İlinde Ortaokul Ve Liselerarası Yarışmalara Katılan Öğrencilerin Sınav Ve Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Araştırılması, Yüksek Lisans, Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Çınar, H. E. (2015), Anne Ve Babası Boşanma Sürecinde Olan 9-12 Yaş Çocukların, Ebeveynlerinin Evlilik Çatışmalarını Algılayış Düzeyleri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: İzmir İli Örneği, Yüksek Lisans, Dokuz Eylül Üniversitesi.

Çivitçi, A. (2007), Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları, Eğitim Araştırmaları, 26, ss.51-60.

Çivitçi, A. (2009), İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22* (1), ss.29-52.

Çivitçi, A. (2009), Psikolojik Danışman Adaylarında Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkide Mesleki Benlik Saygısının Rolü, X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., and Wold, B. (2010), Supportive and motivating environments in school: Main factors to make well-being and learning a reality, Norsk Epidemiologi, 20 (1), pp.33-39

Davison, D.C., Neale, J. M. (2004), Anormal Psikoloji, (1.Basım), Türk Psikologlar Derneği, Ankara, pp.32-35.

Deci, E. L., and Ryan, R M. (2011), A Self-Determination Theory Perspective On Social, İnstitutional, Cultural And Economic Supports For Autonomy And Their İmportance For Well-Being. V. I. Chirkov, R. M Ryan & K. M. Sheldon (Ed.) *Human Autonomy in Cross-Cultural Context* içinde (s. 45-65) USA: Spinger Science.

Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2008), Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development and Health. Canadian Psychology, *49*(3), pp.182-185.

Demir Güdül, M. (2015), Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon Profillerinin Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Akademik Erteleme Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi.

Demiriz, S., Ulutaş, İ. (2003), 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Ege Eğitim Dergisi, 1 (3): ss.1-9.

Diener, E., Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985), The Satisfaction With Life Scale, Journal of Personality Assessment, 49 (19), pp.71-75.

Diener, E. (1984), Subjective Well-Being, Psychological Bullettin, 95, pp.542-575.

Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2012), Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş. Ege Akademik Bakış, 12(3), ss.383-389.

Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M.C., and Sibiya, T.E. (2000), Depression And Life Satisfaction Among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, And Swazi University Students, Joumal of Social Behavior and Personality, 15 (4), pp.569-580.

Eldemir, H. H. (2006), Sınıf Öğretmeni Adaylarının Matematik Kaygısının Bazı Psiko-Sosyal Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi.

Erickson, S. J. and Feldstein, S. W. (2007), Adolescent Humor And Its Relationship To Coping, Defense Strategies, Psychological Distress And Well-Being, Child Psychiatry and Human Development, 37, 3, pp.255-271.

Erickson, S. J. and Feldstein, S. W. (2007), Adolescent Humor And İts Relationship To Coping, Defense Strategies, Psychological Distress, And Well-Being, Child Psychiatry Hum Dev 37, pp.255-271.

Eroğlu, E. (2011), Örgütlerde İletişim Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Selçuk Üniversitesi 26, ss.138-149.

Erözkan, A. (2004), Lise Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Muğla Üniversitesi SBE Dergisi. 13, ss.1-18.

Eysenck, H., "Foreword" (Ed) Goldstien, J.H., McGhee, E.P. (1972), The Psychology of Humor" Academic Press, London.

Festinger, L. (1954), A Theory Of Social Comparison Processes, Human Relations, 7, pp. 117-140.

Freud, S., (1977), Endişe, (Çev. Özcengiz, L.), (1. Baskı), Dergah Yayınları, İstanbul, pp.89-90.

Freud, S. (1905), Jokes And Their Relation To The Unconscious, Penguin Books, London.

Galloway, G. ve Cropley, A. (1999), Benefits Of Humor For Mental Health: Empirical Findings And Directions For Further Research, International Journal of Humor, *12* (3), pp.301-314.

Geçtan,E. (1993), Psikanaliz ve Sonrası, Remzi kitabevi, İstanbul.

Geçtan, E. (2005), Psikanaliz ve Sonrası, (11.Basım), Metris Yayınları, İstanbul, ss.47-229.

Goethals, G. R. and Darley, J. M. (1987). Social comparison theory: Self-evaluation and group life. In Mullen, B. & Goethals, G. R. (Eds.), *Theories of group behavior* (pp.21–47). New York: Springer-Verlag.

Gülbahçe, A. (2007), Mesleki Olgunluk Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Benlik İmgelerinin İncelenmesi, Basılmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi.

Gülcan, A. (2014), Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi.

Hewitt, P., Norton, G. R.,McLeod, L., Guertin, J. (1980), The Growth Of Anxiety Disorders During The Journal of Anxiety Disorders, 9, 75-85.

Hogg, M., Graham V. (2007), Sosyal Psikoloji, Çev., İbrahim Yıldız, Aydın Gelmez, 1.Baskı, Ütopya Yayınevi, Ankara.

Irons, C., Gilbert, P. (2005), Evolved Mechanisms in Adolescent Anxiety and Depression Symptoms: The Role of The Attachment and Social Rank Systems, Journal of Adolescence; Vol28, Issue 3, p325-341.

Işık, E. (1998), Nevrozlar, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Işık, E., ve Taner, Y. (2006), Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları, Asimetrik Parelel Kitabevi, İstanbul.

İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010), Yaşam Amaçlarının Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(34), ss.109-118.

İlhan, T. (2005), Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.

Janes, L. M. and Olson, J. M. (2000), Is İt You Or İs İt Me? Contrasting Effects Of Ridicule Targeting Other People Versus The Self, Europe's Journal of Psychology, 6 (3), pp.46-70.

Kayan, E. (2014), Kaygı Yakınmaları Olan Çocuk Ve Ergenlerde Dikkat Yanlılığı, Yürütücü İşlevler Ve Olumsuz Düşünceler, Tıpta Uzmanlık, Marmara Üniversitesi.

Kazarian S. S. and Martin, R. A. (2004), Humor Styles, Personality And Well-Being Among Lebanese University Students. European Journal of Personality 18, pp.209-219.

Korkut, Ş. (2012), Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ve Öfke İfade Biçimleri İle Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans, Çukurova Üniversitesi.

Köker, S. (1991), Normal Ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.

Köknel, Ö. (1995), Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. (13.Basım), Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, ss.40-42.

Köknel, Ö. (2004), Korkular Takıntılar Saplantılar, Altın, İstanbul.

Kuiper N. A., Martin R. A. and Olinger L. J. (1993), Coping Humor, Stress And Cognitive Appraisals, Canadian Journal of Behavioural Science, *25*(1), pp.81-96.

Lazzari, S. A. (2000), Emotional Intelligence, Meaning and Psychological Well Being: A Comparison Between Eary And Late Adolesence. The Degree of Masters of Arts Graduate Counselling Psychologicy Program. Trinity Western University.

Lewinsohn P., Hops H., Roberts R., Seeley J., Andrews J. (1993), Adolescent Psychopathology: I.Prevalence And İncidence Of Depression And Other DSMIII- R Disorders İn High School Students, Jouornal of Abnormal Psychogy, 102: pp.133-144.

MacIntyre, D. P. (1995), How Does Anxiety Affect Second Language Learning? A Reply to Sparks and Ganschow, The Modern Language Journal. 79, 1, pp.90-99.

MacKinaw K. B., Vasey M.W. (2000), Considering Sex Differences İn Anxiety And İts Disorders Across The Life Span: A Construct-Validation Approach, Appling Preview Psycholgy, 9: pp.191–209.

Martin R. A. (2007), The Psychology Of Humor: An İntegrative Approach. San Diego, Elsevier Academic Press, CA.

Martin, R. A. and Lefcourt, H. M. (1983), Sense Of Humor As A Moderator Of The Relation Between Stressors And Moods, Journal Personality and Social Psychology, 45(6), pp.1313-1324.

Martin, R. A. (1998), Approaches To The Sense Of Humor: A Historical Review. W. Ruch, (Ed.), The sense of humor içinde (15-60), Mouton de Gruyter, New York.

Martin, R. A. (1998), Approaches To The Sense Of Humor: A Historical View. (Ed) Ruch, W. Sense of Humor, New York: Mounten de Gruyter.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. and Weir, K. (2003), Individual Differences Of Uses Of Humor And Their Relation To Psychological Well-Being: Development Of The Humor Styles Questionnaire, Journal of Research in Personality, 37 (1), pp.48-75.

Morreall, J. (1997), (Çev. Aysevener, K. ve Soyer, Ş.), Gülmeyi Ciddiye Almak, 1.Basım, İris Yayıncılık İstanbul.

Mroczek, D. K. and Kolarz, C. M. (1998), The Effect Of Age On Positive And Negative Affect: A Developmental Perspective On Happiness. Journal of Personality and Social Psychology, 75 (5), pp.1333-1349.

Mussweiler , T., Rüter, K., Epstude, K. (2004) The Ups and Downs of Social Comparison: Mechanisms of Assimilation and Contrast, Journal of Personality & Social Psychology; Vol. 87, Issue 6.

Myers, D. G. ve Diener, E., (1995), Who İs Happy? Psychological Science, *6*, ss.1-19.

Namlu, A. G. ve Ceylan, E. (2002), Bilgisayar Kaygısı (Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma), Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

O'Connor, E.Lynn., Berry, W.Jack, Weiss, J. Gilbert,P., Guilt, F., (2002), Submission and Empathy in Depression, Journal of Affective Disorders; Vol.71, Issue 1-3, p19.

Ocaktan, E., Keklik, A., Çöl, M. (2000), Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığına Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spıelberger Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyi, Ankara Tıp Fakültesi Mecmuası, 55 (1), ss.21-28.

Oldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., and Henrich, G. (2007), Life Satisfaction Decreases During Adolescence, Quality of Life Research, 16, pp.969-979.

Oruç, Ş. (2010), Sosyal Bilgiler Öğretiminde Mizah Kullanımının Öğrencilerin Akademik Başarılarına Ve Tutumlarına Etkisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(3), ss. 58.

Oruç, Ş. (2006), Sosyal Bilgiler Öğretiminde Mizah, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi.

Öner, N. ve A. Le Compte. (1983), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayını, İstanbul.

Öner, N., and Le Compte, A. (1998), Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı.(2. Basım), Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012), Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Özyeterlik Ve Başa Çıkma Davranışları İle Yordanması, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 10(2), ss.325-345.

Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2013), Parental Attachment, School Attachment And Life Satisfaction İn Early Adolescence, Elementary Education Online*, 12(3)*, pp.836-848.

Özdolap, M. (2015), Mizah Tarzları Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi.

Öztürk, A. (2008), Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi.

Pavot W., Diener, E., Colvin, C. R. (1991), Sandvik E. Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross method convergence of well-being measures. Journal of Personality Assessment, 5 (7):149-161.

Piko, F. Bettina., Luszczynska, Alexsandra., Gibbons, X.Frederich., Teközel, Mert., A (2005), Culture-Based Study of Personal and Social Influences of Adolescent Smoking, European Journal of Public Health; Vol.15, Issue 4, s.393-398.

Romero, E.J. and Cruthirds, K.W. (2006), The Use of Humor in the Workplace, Academy of Management Perspectives, May, pp.58-69.

Ruch, W. and Carrell, A. (1998), Trait Cheerfulness And Sense Of Humor, Personality and Individual Differences, 24 (4), pp.551-558.

S. E. Taylor, H. A. Wayment and M.A. Carrillo (1995), Social Comparison And Self-Regulation, In R.M. Sorrentino & E.T. Higgins (Eds.) Handbook of motivation and cognition. New York: Guilford Press, 3-27.

Saraglou, V. and Scariot, C. (2002), Humor Styles Questionnaire: Personality And Educational Correlates İn Belgian High School And College Students. European Journal of Personality 16: pp.43-54.

Saraglou, V., and Ancıaux, L. (2004), Liking Sick Humor: Coping Styles And Religion As Predictors, Humor, 17/3, pp.257-277.

Saral, K. (2013), Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Eğitim-Öğretim Yaşantılarında Stresle Başa Çıkma Ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans, İstanbul Arel Üniversitesi.

Sarı, C. (2008), Ergenlerin Psikolojik Belirti Düzeyleri Ve Uyumlarını Yordayan Bazı Değişkenler, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.

Sayıner,B., Savaşan, E., Sözen, D., Köknel, Ö. (2007) Yükseköğretim Gençliğinin Benlik Algısının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi İstanbul Ticaret Üniversitesi Örneği, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Yıl: 6, Sayı: 11, Bahar s.253-265.

Satıcı, B. (2014), Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Algılarının Mizah Tarzları Ve Süpervizyon Yaşantıları Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi,.

Sharf, R. S. (2004), Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases, Thomson Brooks / Cole, Usa.

Shepperd, J. A., And Taylor, K. M. (1999), Ascribing Advantages To Social Comparison Targets, Basic and Applied Social Psychology, Vol.21, s.103–117.

Soyaldın, S. Z. (2007), Orta Öğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi.

Soydaş, D. K. (2011), Ergenlerde Ebeveyn İzlemesi, Sanal Zorbalık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin Cinsiyete Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans, Hacettepe Üniversitesi.

Spielberger, C.D., and Guerrero, R.D. (1976), (Ed.). Cross-Cultural Anxiety, Hemisphere Publishing Corporation, New York.

Spielberger, C.D., R.C. Gorsuch, and R.E. Luschene. (1970), Manual for the State-Trait Anxiety Invenntory, Consulting Psychologists Press, California.

Şahin, N.H., Durak, A. ve Şahin, N. (1993), Sosyal Karşılaştırma Ölçeği: Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Şenöz, G. (2015), 8. Sınıf Öğrencisi Olup Obsesif Kompulsif Bozukluk Teşhisi Almış Olan Çocuklarda Sınav Kaygısı Bozukluğu Oranının Sıklığının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans, Beykent Üniversitesi.

Taş, İ. (2011), Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı, Yaşam Doyumu, Sosyal Karşılaştırma Ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans, Sakarya Üniversitesi.

Taylor, S.E., Wayment, H.A., and Carillo, M. (1996). Social comparison, self-regulation and motivation. In R.M. Sorrentino & E.T. Higgins (Eds.), Handbook of motivation and cognition, Vol. 3: The interpersonal context. New York: Guilford Pres

Teközel, İ. M. (2007), Gerçekliği İnşa Etkinliği Olarak Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Gerçekçi Ve Kurgusal Karşılaştırma Enformasyonu Kullanma Eğilimlerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi.

Teközel, M., Bilgin, N. (2000), Sosyal Psikolojiye Giriş, Ege Üniversitesi Yayınları, İzmir.

Toprak, H. (2014), Ergenlerde Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Yayınlanmamış Yüksek LiSans Tezi, Sakarya Üniversitesi.

Topuz, S. (1995), The Relation Among Popularity, Sense Of Humor And Academic Achievement, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi.

Tuncer, B. (2006), Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tural, Ü. (2009), Anksiyete Bozuklukları. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları, (Erişim Tarihi:30.01.2016).

Turan, M. E. (2013), Ergenlerde Kariyer Ve Yetenek Gelişimi Özyeterliğinin, Üstbilişsel Farkındalık, Yaşam Doyumu Ve Algılanan Arkadaş Sosyal Desteği İle İlişkisi, Yüksek Lisans, Sakarya Üniversitesi.

Tuzgöl Dost, M. (2007), Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, *2*(22), ss.132-143.

Tuzgöl Dost, M. (2010), Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Eğitim ve Bilim, 35 (158), ss.75-89.

Tüfekçiyaşar, T. (2014), Lise 10. Ve 11. Sınıf Öğrencilerinde Kaygı, Umutsuzluk Ve Benlik İmgesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans, Haliç Üniversitesi.

Türkmen, F. (1996), Mizahta Üstünlük Teorisi ve Nasrettin Hoca Fıkraları, V.Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi, Ankara,.

Uzun, B. (2015), 25-40 Yaş Arası Evli Erkeklerle Evli Olmayan Erkeklerde, Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.

Ünal, A.Ö. (2011), Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Varol, S. (1990), Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Vidinlioğlu, S., Ö. (2010), Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algısı Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.

Yalom, I. (1999), Varoluşçu Psikoterapi, Z.İ. Babayiğit (Çev). Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 67.

Yavuz, Ç. (2006), Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler Ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.

Yavuzer, H. (2003), Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yerlikaya, E. (2003), "Mizah Tarzları Ölçeği'nin (The Humor Styles Questionnaire) Uyarlama Çalışması" Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi.

Yetim, Ü. (1991), Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi.

Yetim, Ü. (2001), Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, (1. Baskı). Bağlam Yayıncılık, İstanbul.

Yetim, Ü. (2001), Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, Bağlam Yayınları, İstanbul.

Yılmaz, F. (2010), Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Karşılaştırma Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans, Sakarya Üniversitesi.

Yiğit, H. (2010), Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, , Konya.

Ziyalar, A. (2006), Erişkin Psikopatalojisi, (1.Basım),Yüce Yayınları, İstanbul.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler,

Size sunulan bu anketler bilimsel bir araştırma kapsamında hazırlanmıştır. Anketlere vereceğiniz cevaplar sadece bu araştırma için kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Sorulara vereceğiniz cevapların derslerinizle ve okulunuzla bir ilgisi yoktur. Lütfen anketlerin üzerine adınızı yazmayınız. Bütün soruları dikkatle okumanızı ve soruların tümünü cevaplamanızı önemle rica ediyorum. Gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak cevaplar vermeniz bu araştırma açısından oldukça önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederim.

Selcan ÖZTÜRK

Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

2. Yaşınız: ( ) 15 ( ) 16 ( ) 17 ( ) 18

3. Okul Türünüz: ( ) Özel Lise ( ) Devlet Lisesi

Ek 2. Mizah Tarzları Ölçeği

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

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	BirazKatılmıyorum	Kararsızım	BirazKatılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla Katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.	1	2	3	4	5	6	7
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez – doğuştan esprili bir insane gibiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tek başıma bile olsam çoğunluklayaşamın gariplikleriyle eğlenirim.	1	2	3	4	5	6	7
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.	1	2	3	4	5	6	7
10. Üzgünya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç birşeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Espri yaparken ya da komik birşey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.	1	2	3	4	5	6	7
12. Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla Katılıyorum
13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.	1	2	3	4	5	6	7
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Tek başınaysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışıkalmaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımlaya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.	1	2	3	4	5	6	7
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkilibir yoldur.	1	2	3	4	5	6	7
27.Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.	1	2	3	4	5	6	7
28. Sorunlarımvarsaya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birşey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
32. Başkalarının bana gülmesine izinvermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Sizinde bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizinde kendinizle ilişkili bazı görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen aşağıda sıfatlardan her birinde, sizi en iyi yansıtan rakamın üzerine (X) işareti koyunuz.

(1) Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

(6) Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

Yetersiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yeterli/Üstün
Beceriksiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Becerikli
Başarısız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Başarılı
Sevilmeyen biri	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sevilen biri
İçe dönük	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Dışadönük
Yalnız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kabul edilmiş
Sabırsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sabırlı
Hoşgörüsüz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	İnisiyatif sahibi
Korkak	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Cesur
Kendine	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kendine güvenli
Çekingen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Atılgan
Dağınık	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Düzenli
Pasif	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Aktif
Kararsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kararlı
Antipatik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sempatik
Boyun eğici	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hakkını arayıcı

Ek 4. Sürekli Kaygı Ölçeği

	Hemenhiç	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1. Genellikle keyfim yerindedir.				
2. Genellikle çabuk yorulurum.				
3. Genellikle kolay ağlarım.				
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
5. Çabuk karar verdiğim için fırsatları kaçırırım.				
6. Kendimi dinlenmiş hissederim.				
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.				
8. Güçlükleri yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.				
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.				
10. Genellikle mutluyum.				
11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.				
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.				
13. Genellikle kendimi emniyette hissederim.				
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.				
15. Genellikle kendimi huzurlu hissederim.				
16. Genellikle hayatımdan memnunum.				
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.				
19. Aklı başında ve kararlı bir insanım.				
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.				

Ek 5. Yaşam Doyum Ölçeği

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 6. İzinler

Tarih ve Sayı: 03/06/2016-E.2059

Sinav

BE6L4V07

BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
YAZI İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı : 86299342-730.08.03/
Konu : Selcan ÖZTÜRK'ün Anket Çalışma İzni hk.

BATMAN İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji (Tezli) programı öğrencisi Selcan ÖZTÜRK'ün "15-18 Yaş Grubu Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin, Yaşam Doyumlarına ve Kaygı Düzeylerine Etkisi" konulu tezi kapsamında, Müdürlüğünüze bağlı T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Batman – Merkez İbn-i Sina Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Fen Bilimleri Özel Batman Anadolu Lisesi ve T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Fen Bilimleri Özel Fen Lisesi'nde anket çalışması yapmak istediğini belirten Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 26.05.2016 tarih ve 5525 sayılı yazısı ekte sunulmuştur.

Söz konusu anket çalışması kapsamında adı geçen öğrencimize izin verilmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla arz/rica ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Mehmet Emin KARAHAN
Rektör

EK :Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 26.05.2016 tarih ve 5525 sayılı yazısı.

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
EVRAK ÖN KAYIT BÜROSU
İLGİLİ BİRİM
TARİH - SAYI 08-06-2016
HAVALE EDEN
6273557

Evrakı Doğrulamak İçin : http://evrak.beykent.edu.tr/enVision-Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE6L4V07
Beykent Üniversitesi İletişim Hattı: 444 1997 – 0850 340 34 34 – www.beykent.edu.tr
Ayazağa Maslak Yerleşkesi: Ayazağa Mahallesi Hadım Koru Yolu Cad. No:19 Sarıyer 34396 İstanbul / Faks: (0212) 289 64 90
Beylikdüzü Yerleşkesi: Cumhuriyet Mah. Gürpınar Yolu Cad. No: 3/A, Beykent Siteleri, Büyükçekmece 34500 İstanbul / Faks: (0212) 867 55 68
Taksim Yerleşkesi: Sıraselviler Cad. No: 65, Taksim, Beyoğlu 34437 İstanbul / Faks: (0212) 243 02 78 info@beykent.edu.tr
Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması http://evrak.beykent.edu.tr/enVision-Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE6L4V07 adresinden yapılabilir.

Tarih ve Sayı: 26/05/2016-E.5525

BEYKENT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı : 96327117-044/
Konu : Selcan ÖZTÜRK' ün Anket İzni Hk.

REKTÖRLÜK MAKAMINA

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji (tezli) programı öğrencisi Selcan ÖZTÜRK' ün "15-18 Yaş Grubu Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin, Yaşam Doyumlarına ve Kaygı Düzeylerine Etkisi" konulu tezine T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Batman – Merkez İbn-i Sina Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Fen Bilimleri Özel Batman Anadolu Lisesi, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Fen Bilimleri Özel Fen Lisesi' nde anket çalışması yapabilmesi için T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü' nden müsaade istemektedir.

Bilgilerinizi ve izinlerinizi saygılarımla arz ederim.

e-imzalıdır
Yrd.Doç.Dr. Erkut ALTINDAĞ
Müdür Yardımcısı

EK :
1- Etik Kurul (1 Nüsha)
2- Anket Onay (1 Nüsha)
3- Anket (6 Nüsha)

Beykent Üniversitesi İletişim Hattı: 444 1997 – 0850 340 34 34 – www.beykent.edu.tr
Ayazağa Maslak Yerleşkesi: Ayazağa Mahallesi Hadım Koru Yolu Cad. No:19 Sarıyer 34396 İstanbul / Faks: (0212) 289 64 90
Beylikdüzü Yerleşkesi: Cumhuriyet Mah. Gürpınar Yolu Cad. No: 3/A, Beykent Siteleri, Büyükçekmece 34500 İstanbul / Faks: (0212) 867 55 68
Taksim Yerleşkesi: Sıraselviler Cad. No: 65, Taksim, Beyoğlu 34437 İstanbul / Faks: (0212) 243 02 78 info@beykent.edu.tr

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji (tezli) programı öğrencisi ***Selcan ÖZTÜRK*'** ün ***"15-18 Yaş Grubu Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin, Yaşam Doyumlarına ve Kaygı Düzeylerine Etkisi"*** konulu tezine araştırma çalışması yapması Etik Kurulumuzca uygun görülmüştür.

ETİK KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Burak Ömür ÇAKIR

Prof. Dr. Oğuz MAKAL

Prof. Dr. İdris Güven KAYA

Prof. Dr. Selahattin SARI

Prof. Dr. Ebru URAL

Prof. Dr. Ülben EZEN

Prof. Dr. Ercan AKYİĞİT

T.C.
BATMAN VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 40456018-480.99-E.6406343
Konu : Araştırma İzni

10.06.2016

MÜDÜRLÜK MAKAMINA
BATMAN

BEYKENT Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim dalı klinik psikoloji programı öğrencisi Selcan ÖZTÜRK'ün Tez Çalışması kapsamında İl Merkezinde bulunan İbn-i Sina Mesleki ve Teknik Anadolu, Fen Bilimleri Özel Anadolu Lisesi ve Fen Bilimleri Özel Fen Lisesi öğrencilerine yönelik **"15-18 yaş grubu öğrencilerinin mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarına ve kaygı düzeylerine etkisi"** ile ilgili dilekçesi ve anket formu ekte sunulmuştur.

Söz konusu anket verilerinin, sadece bilimsel araştırma amaçları doğrultusunda kullanılması koşuluyla eğitim kurumlarımızda anket uygulanması birim komisyonumuzca uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Mehmet IŞIK
Milli Eğitim Şube Müdürü

OLUR
<...>

Mahmut KURTARAN
İl Milli Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmzalı
Aslı İle Aynıdır.
16/06/2016
Eşref KAYGUSUZ
Bölüm Şefi

Ziya Gökalp Mah. 1706 sk.
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: sanalbirimetkisi@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için Murat KILINÇ V.H.K.İ
Tel: (0 488) 280 72 25
Faks: (0 488)213 30 48

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. http://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 342a-0849-3779-b04c-b701 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

30 Temmuz 1989 yılında Siirt'in Kurtalan ilçesinde doğdum. İlk ve Ortaöğrenimimi Batman Gap İlköğretim Okulu'nda, Lise eğitimimi Batman Fatih Anadolu Lisesi'nde tamamladıktan sonra lisans eğitimimi 2014 yılında Girne Amerikan Üniversitesi İngilizce Psikoloji Bölümü'nde tamamladım. Daha sonra 2014 yılında Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başladım.

2013 yılında TÜZDER eğitim kurumunda psikolog stajyer olarak görev aldım. 2014 yılında İstanbul Teknik Üniversitesi'nde İntel ve Arge ortaklığında yürütülen eğitim ve psikoloji kapsamlı projede araştırma görevlisi olarak görev aldım. 2015-2016 eğitim ve öğretim yılında Fen Bilimleri Özel Batman Okulları'nda psikolog olarak görev aldım.

Selcan ÖZTÜRK