

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ÇİFTLERİN MİZAH KULLANMA TARZLARININ İLİŞKİ
DOYUMLARINA VE STRESLE ÇİFT OLARAK BAŞ ETMELERİNE
OLAN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYÇA ILGAZ

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÇİFTLERİN MİZAH KULLANMA TARZLARININ İLİŞKİ
DOYUMLARINA VE STRESLE ÇİFT OLARAK BAŞ ETMELERİNE
OLAN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYÇA ILGAZ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

Ayça ILGAZ tarafından hazırlanan “Çiftlerin Mizah Kullanma Tarzlarının İlişki Doyumlarına ve Stresle Çift Olarak Baş Etmelerine Olan Etkisi ” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 18.07.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Elif KURTULUŞ

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve.....sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ayça ILGAZ

18.07.2023



ÖN SÖZ

Tez sürecimde sabrı ve desteği için tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayi'ye; enerji ve meraklarıyla kendi araştırma sürecime de motivasyonla yaklaşmamı sağlayan KGTÜ Psikoloji bölümü öğrencilerine; tezimin fikir aşamasında bana verdiği destek için sayın hocam Doç. Dr. Deniz Günaydın'a; anlayışı ve bilgeliği ile tez sürecimde bana destek veren sayın hocam Prof. Dr. Ramazan Arı'ya; tezimin farklı aşamalarında çözümsüz ve umutsuz kaldığım anlarda yoluma ışık tutan Bengisu Büyükmumcu'ya; kendimi kaybettiğimde beni bana hatırlatan sevgili dostlarım Pınar Ege Üsten ve Fatma Şahin Gülişli'ye; yeniden, edebiyat becerilerine hep güvendiğim ve tezimin editörlüğünü yapan, fikir aşamasında yaptığımız verimli sohbetlerle teorik arka planı şekillendirmemi sağlayan Fatma Şahin Gülişli'ye ve arkamda bir dağ gibi desteğini hep hissettiğim sevgili annem ve abime teşekkürlerimi borç bilirim.

Ayça ILGAZ

18.07.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER	5
1.1. Stresle Çift Olarak Baş Etme	5
1.1.1. Stres.....	5
1.1.2. Stresle Baş Etme	7
1.1.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme	8
1.1.3.1. Sistemik-Etkileşimsel Model	10
1.2. Mizah Tarzları.....	12
1.2.1. Mizah.....	12
1.2.1.1. Mizahın İşlevleri	14
1.2.2. Mizah Tarzları.....	16
1.2.3. Mizah ve Romantik İlişkiler	18
1.2.4. Mizah ve Stresle Baş Etme	20
1.3. İlişki Doyumu	22
1.3.1. Romantik İlişki.....	22
1.3.2. İlişki Doyumu	25
1.3.3. İlişki Doyumu ve Stresle Çift Olarak Baş Etme	27
BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM	29
2.1. Araştırmanın Amacı ve Tasarımı.....	29
2.1.1. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli	29
2.2. Evren ve Örneklem	33
2.3. Veri Toplama Aracı.....	35
2.3.1. Kişisel Bilgiler Formu	35
2.3.2. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri (ÇBE)	35
2.3.3. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)	36
2.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ).....	36
2.4. Verilerin Toplanması.....	36
2.5. Verilerin Analizi	37
2.6.Kısıtlılık	38

BÖLÜM 3: BULGULAR	39
3.1. Araştırma Bulguları	39
3.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bilgiler	40
3.3. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulgular	61
3.3.1. Toplam Stresle Çift Olarak Baş Etme Puanlarına İlişkin Modele Dair Bulgular	62
3.3.2. Olumlu Stresle Çift Olarak Baş Etme Puanlarına İlişkin Modele Dair Bulgular	65
3.3.3. Olumsuz Stresle Çift Olarak Baş Etme Puanlarına İlişkin Modele Dair Bulgular	69
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	74
4.1. Araştırma Değişkenlerinin Değerlendirilmesi	74
4.1.1. Cinsiyetler Arası Farklar	74
4.1.2. İlişki Süresine Dair Değişimler	75
4.1.3. İlişki Durumuna Dair Farklar	76
4.1.4. Birlikte Yaşama Durumuna Göre Farklılıklar	77
4.2. Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesi	77
4.2.1. Toplam Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Değerlendirilmesi	77
4.2.1.1. Aktör Etkileri	77
4.2.1.2. Partner Etkileri	78
4.2.2. Olumlu Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Değerlendirilmesi	79
4.2.2.1. Aktör Etkileri	79
4.2.2.2. Partner Etkileri	80
4.2.3. Olumsuz Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Değerlendirilmesi	81
4.2.3.1. Aktör Etkileri	81
4.2.3.2. Partner Etkileri	82
SONUÇ VE ÖNERİLER	83
KAYNAKÇA	85
EKLER	97
ÖZ GEÇMİŞ	105

KISALTMALAR

APA : American Psychological Association

APIM : Aktör Partner Karşılıklı Bağımlı Etki Modeli

ÇBE : Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği

İDÖ : İlişki Doyumu Ölçeği

MTÖ : Mizah Tarzları Ölçeği

WHO : World Health Organization



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler.....	33
Tablo 2: Araştırma Kullanılan Değişkenlerine İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Katsayı Değerleri	39
Tablo 3: Katılımcıların Yaş, İlişki Süresi, Evlilik Süresi ve Birlikte Yaşama Sürelerine Göre Tanımlayıcı Değerler.....	40
Tablo 4: Katılımcıların Puan Ortalamalarının T-Testi Bulguları	41
Tablo 5: Katılımcıların Puan Ortalamalarının İlişki Süresine Göre Bulguları	42
Tablo 6: Katılımcıların İlişki Durumlarının ve Cinsiyetlerinin Puan Ortalamalarına olan Etkisine İlişkin Bulgular	43
Tablo 7: Katılımcıların Birlikte Yaşama Durumlarının Puan Ortalamalarına olan Etkisine İlişkin Bulgular	47
Tablo 8: Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Bulguları.....	49

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Stresle Çift Olarak Baş Etme Türleri	11
Şekil 2: Sternberg'in Aşk Üçgeni Modeli.....	22
Şekil 3: Lee'in Aşk Stilleri Kuramı.....	23
Şekil 4: Aktör-Partner Etkilerinin Modellenmesi	30
Şekil 5: Araştırmanın Genel Modeli.....	32
Şekil 6: Toplam Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenine İlişkin Model.....	62
Şekil 7: Olumlu Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenine İlişkin Model.....	66
Şekil 8: Olumsuz Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenine İlişkin Model.....	70



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Çiftlerin Mizah Kullanma Tarzlarının İlişki Doyumlarına ve Stresle Çift Olarak Baş Etmelerine Olan Etkisi

Ayça ILGAZ

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı /Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

Temmuz, 2023 – 103

Bu araştırmanın amacı çiftlerin stresle çift olarak baş etme düzeylerinin mizah tarzlarının aracı etkisiyle ilişki doyumlarına etkisini diydik modelle araştırmaktır. Araştırmada stresle çift olarak baş etme düzeylerinin ilişki doyumunu mizah tarzları aracılığıyla yordaması beklenmiştir.

Araştırmanın örneklem grubunu Türkiye’de yaşayan, 18 yaş ve üzeri, romantik ilişkisi içerisinde olan (flört, sevgililik, söz/nişan, evli) 528 katılımcı ve 264 çift oluşturmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın hipotezleri Aktör Partner Karşılıklı Bağımlı Etki Modeli (APIM) kullanılarak test edilmiştir. Araştırmanın analizinde SPSS 20, APIM_SEM ve APIMoM uygulamaları kullanılmıştır.

Çalışmanın sonucunda mizah tarzlarının etkileri sıfırlandığında stresle toplam ve olumlu çift olarak baş etme değişkenlerinin ilişki doyumunu sadece aktör etkisinde yordadığı, olumsuz stresle çift olarak baş etmenin ise katılımcı, kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzlarında sadece aktör etkisinde, saldırgan mizah tarzında ise hem aktör hem partner etkisinde ilişki doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mizah tarzlarının aracı etkileri incelendiğinde, kadın ve erkeklerde ortak sonuçlar yalnızca iki modelde gözlenmiştir. Toplam stresle çift olarak baş etme değişkeninde yalnızca saldırgan mizah tarzının sadece aktör etkisinde ilişki doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Olumsuz stresle çift olarak baş etme değişkeninde yine yalnızca saldırgan mizah tarzının sadece aktör etkisinde ilişki doyumunu yordadığı gözlenmiştir. Araştırmanın sonuçları alan yazında konuyla ilgili yapılan diğer çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: : Stresle Çift Olarak Baş Etme, Mizah Tarzları, İlişki Doyumu, APIM

ABSTRACT

Istanbul Kent University Institute of Graduate Studies

**The Effect Of Couples' Use of Humor on Their Relationship Satisfied and Dyadic
Coping With Stress**

Ayça ILGAZ

Master's Thesis

Department of Psychology /Division of Clinical Psychology

Advisor: Dr. Lecturer Kader BAHAYI

July, 2023 - 103

The aim of this research is to examine the relationship between couples' levels of dyadic coping with stress as a couple and their relationship satisfaction through the mediating role of humor styles in a dyadic model. It was expected that the levels of dyadic coping with stress would predict relationship satisfaction through humor styles.

The sample of the study consisted of 528 participants and 264 couples who were 18 years of age and older, living in Turkey, and in a romantic relationship (dating, engaged, married). Participants completed the Personal Information Form, Dyadic Coping with Stress Scale, Humor Styles Scale, and Relationship Satisfaction Scale. The hypotheses of the study were tested using the Actor-Partner Interdependence Model (APIM). SPSS 20, APIM_SEM, and APIMoM applications were used for the analysis of the study.

The results of the study indicated that when the effects of humor styles were controlled, the variables of total and positive dyadic coping with stress predicted relationship satisfaction only through the actor effect, while negative dyadic coping with stress predicted relationship satisfaction through the actor effect in an affiliative, self-enhancing, self-defeating styles and partner effect on aggressive humor styles. When examining the mediating effects of humor styles, common results were observed in only two models for both women and men. It was found that only the aggressive humor style predicted relationship satisfaction through the actor effect in the variable of total dyadic coping with stress. Similarly, in the variable of negative dyadic coping with stress, only the aggressive humor style predicted relationship satisfaction through the actor effect. The findings of the study were discussed in light of other relevant studies in the field.

Keywords: Dyadic Coping With Stress, Humor Styles, Relationship Satisfaction, APIM

GİRİŞ

Stres gündelik hayatta farklı durumlarda ve şiddetlerde karşılaştığımız bir olgudur. Kişi var olan kaynaklarını aşan ve iyilik haline dair tehlike algıladığında stres ortaya çıkmaktadır. Son zamanlarda alan yazında bireyin stresle baş etmede sosyal etkileşimlerinin etkisi de incelenmektedir (Coyne ve Racioppo, 2000; Bodenmann, 2005; Ledermann vd., 2010). Sosyal etkileşimler arasında bireyin hayatında belirleyiciliği yüksek olan ilişkilerden biri de romantik ilişkilerdir. Sistemik-Etkileşimsel Yaklaşım’a göre partnerlerden birinin yaşadığı stres diğer eşin de baş etme tepkilerini harekete geçirmektedir. Partnerlerden birinin iyilik halinin diğer partnerin iyi oluşuna olan etkisinden dolayı stresin çift ilişkisine olan etkisine göre partnerler ilişkideki dengeyi oluşturmak ya da sürdürmek için baş etme kaynaklarını kullanmaya başlar. Partnerler ilişkilerin kendilerine olan etkisini fark ettiklerinde stresle baş ederken birbirlerine destek olma konusunda motivasyonu kazanmaktadırlar (Bodenmann, 1997).

Hayatımızda önemli yer kaplayan romantik ilişkilerin bireyin hayatındaki önemi ve sürdürülebilirliğini belirleyen faktörlerden biri ilişki doyumdur. İlişki doyumu “bireylerin partnerleri ile ilgili olumlu hisleri ve yaşadıkları ilişkinin çekiciliğidir” (Rusbult ve Buunk, 1993). Sabatelli (1998) ilişki doyumunun partnerler arasındaki etkileşim ve davranışlardan etkilendiğini belirtmektedir.

Oruç’a (2010) göre mizah yaşamın gülünesi ve saçma yanlarını gösterme sanatıdır. Mizah araştırma dallarında farklı şekillerde tanımlanabilmektedir. Martin, Puhlik, Doris, Larsen, Gray ve Weir 2003 yılında geliştirdikleri Mizah Tarzları Ölçeği araştırmasında mizahı dört gruba (kendini geliştirici, katılımcı, saldırgan, kendini yıkıcı) ayırmışlardır. Araştırmacılara göre mizah çok boyutlu bir kavramdır. Benliği geliştiren (intra-psişik) mizahın yanında, diğerleriyle iletişim amaçlı kullanılan (kişilerarası-sosyal) mizah da bulunmaktadır ve mizah kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik hem olumlu/yararlı hem de olumsuz/zararlı olarak kullanılabilmektedir. Mizahın olumlu türleri kendini geliştirici ve katılımcı mizah iken olumsuz türleri kendini yıkıcı ve saldırgan mizahtır.

Mizahın romantik ilişkilerdeki önemine dikkat çeken birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin ilişkide karar alma (Bippus, 2000), partner seçimi (McGee ve Shevlin, 2009) ve kişilerarası çekimdeki rolü gibi (Cann, Calhoun ve Banks, 1997). Hall’a (2013) göre ilişkide mizaha yer veren çiftler evliliklerinden daha çok doyum almakta ve mizah kullanım frekansı ile evlilik doyumunun kalitesi pozitif yönde korelasyona sahip olmaktadır (Campbell, Martin ve

Ward, 2008). Pinel, Long, Landau, Alexander ve Pyszczynski (2006) ise mizah kullanımı benzer olan çiftlerin deneyimledikleri olaylarla aralarındaki bağı güçlendirdiğine dikkat çekmektedir. Murstein ve Brust (1985) bireylerin eşlerini benzer mizah tarzları olduğunda daha çekici bulduklarını, Barelds ve Barelds-Dijkstra (2010) ise benzer mizah kullanımının evlilik doyumunu artırdığını bulgulamışlardır.

Alan yazın incelendiğinde stresle baş etme kavramının ülkemizde yeni çalışılmaya başlandığı ve farklı değişkenlerle ilişkisinin ortaya çıkarılması ihtiyacı göze çarpmaktadır. Bu çalışmada çiftlerin stresle baş etme düzeylerinin mizah tarzlarının aracı etkisiyle ilişki doyumlarına etkisi diyadik analiz yöntemlerinden Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli'yle incelenecektir.

Konusu ve Amacı

Bu araştırmanın amacı çiftlerin stresle çift olarak baş etme düzeylerinin mizah tarzlarının aracı etkisiyle ilişki doyumlarına etkisini diyadik modelle araştırmaktır. İlişki doyumu, stresle çift olarak baş etme araştırmalarında sıklıkla çalışılmaktadır. Heller ve diğerleri (2004) romantik ilişkisi olan kişilerde ilişki doyumunun yaşam doyumunda temel bir bileşen olduğunu vurgulamaktadır. Gottman ve Levenson (1992) ise yüksek ilişki doyumunun ilişki istikrarında pozitif, ilişkiden kopmayla negatif ilişkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Beach ve arkadaşları (2003) ilişki doyumunun psikolojik ve fiziksel sağlıkla güçlü bir ilişkisi olduğunu ifade etmektedir. Bacanlı ve diğerlerinin (2012) çalışmasına göre evlilik uyumunu mizah bağlamında en iyi yordayan etkinin olumsuz mizah kullanımıdır. Olumsuz mizah kullanımı arttıkça partnerin evlilik uyumu azalmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Çift alanında yapılan araştırmalarda diyadik modellerin kullanılması kişilerin araştırma değişkenleriyle ilgili durumlarını gösterirken partnerlerinin de araştırma değişkenine olan etkisini göstermesi bakımından önem taşımaktadır. Mizahın ilişki doyumuna olan etkisine dair bulgular çift çalışmalarında sıklıkla odaklanılan ilişki doyumu kavramını açıklamada alan yazına katkı sağlayacaktır. Yapılan alan yazın taramasında mizah tarzlarının stresle çift olarak baş etme üzerine olan etkisine odaklanan bir çalışmaya rastlanmamıştır bu nedenle araştırmanın bu konuda alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma Hipotezleri

Araştırma kapsamında incelenecek hipotezler şu şekildedir:

- 1) Kadın ve erkeklerin toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça ilişki doyumları artmaktadır.
- 2) Kadın ve erkeklerin olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça ilişki doyumları artmaktadır.
- 3) Kadın ve erkeklerin olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça ilişki doyumları azalmaktadır.
- 4) Kadın ve erkeklerin toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri partnerlerinin ilişki doyumlarını artırmaktadır.
- 5) Kadın ve erkeklerin olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleri partnerlerinin ilişki doyumlarını artırmaktadır.
- 6) Kadın ve erkeklerin olumsuz çift olarak baş etme düzeyleri partnerlerinin ilişki doyumlarını azaltmaktadır.
- 7) Kadın ve erkeklerin katılımcı mizah tarzlarına olan yönelimleri toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.
- 8) Kadın ve erkeklerin kendini geliştirici mizah tarzlarına olan yönelimleri toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.
- 9) Kadın ve erkeklerin saldırgan mizah tarzlarına olan yönelimleri toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.
- 10) Kadın ve erkeklerin kendini yıkıcı mizah tarzlarına olan yönelimleri toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.
- 11) Kadın ve erkeklerin katılımcı mizah tarzlarına olan yönelimleri olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.
- 12) Kadın ve erkeklerin kendini geliştirici mizah tarzlarına olan yönelimleri olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.

- 13) Kadın ve erkeklerin saldırgan mizah tarzlarına olan yönelimleri olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.
- 14) Kadın ve erkeklerin kendini yıkıcı mizah tarzlarına olan yönelimleri olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.
- 15) Kadın ve erkeklerin katılımcı mizah tarzlarına olan yönelimleri olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.
- 16) Kadın ve erkeklerin kendini geliştirici mizah tarzlarına olan yönelimleri olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.
- 17) Kadın ve erkeklerin saldırgan mizah tarzlarına olan yönelimleri olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.
- 18) Kadın ve erkeklerin kendini yıkıcı mizah tarzlarına olan yönelimleri olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumları arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada Aktör Partner Karşılıklı Bağımlı Etki Modeli (APIM) kullanılacaktır. Diyadik bir analiz yöntemi olan APIM Yapısal Eşitlik Modeli analizlerine de alan sağlamaktadır. Bu çalışmada stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişki doyumu arasındaki ilişkide mizah tarzlarının aracı rolü incelenecektir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılacaktır. Araştırmaya 18 yaş ve üzeri romantik ilişkisi olan bireyler dahil edilecektir. Çalışmada hem birey hem de katılan bireyin partnerinden veri toplanacaktır. Elde edilen veriler partner çiftlerinin belirledikleri rumuzlar aracılığıyla eşlenerek diyad çiftleri oluşturulacaktır. Örneklem büyüklüğü evreni temsil etme kriterlerine göre belirlenecektir.

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1.1. Stresle Çift Olarak Baş Etme

1.1.1. Stres

WHO stresi, “zor bir durumdan kaynaklanan endişe veya zihinsel gerilim hali” olarak tanımlamaktadır. APA ise “günlük baskılara karşı kişinin geliştirdiği normal bir tepki” olarak tanımlamıştır. Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü’nde ise stres, “dengeyi bozan, sempatik sinir sisteminin kontrolü altında oluşan, savaş ya da kaç tepkisine yol açan olay ya da durum” olarak tanımlanmaktadır. Stres genellikle zihinsel ya da sosyal ilişkilerle ilgili yaşanmaktadır. Cüceloğlu (2000) stresi kişinin fiziksel ve sosyal bağlamından kaynaklanan olumsuz durumlar sebebiyle kişinin bedensel ve psikolojik sınırlarını aşarak gösterdiği çaba olarak tanımlamaktadır. Higgins (2005) ise stresi, “insanların duygusal ve psikolojik mutluluğunu rahatsız eden olumsuz psikolojik tepkiler” olarak tanımlamıştır.

Karakaş (2017) stresi iki sınıfta ele almaktadır; *distres*, kişi için yıkıcı etkileri olan, olumsuz olarak deneyimlenen strestir. Olumsuz deneyimlerin sebebi strese yol açan kaynağın (stresör) yol açtığı etkilerin kronik ve/veya şiddetli olmasıdır. *Östres* ise kişinin baskı karşısında kullandığı başa çıkma becerilerinin etkin olduğu, olumlu strestir.

Stresin nasıl deneyimlendiği incelendiğinde yaşanan belirtiler fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal belirtiler olarak sınıflandırılabilir. *Fiziksel belirtiler*: hızlı nefes alıp verme, ağızda kuruluk, baş ve kas arıları, çenede kasılma, diş gıcırdatma, yoğun terleme, irritabilite, yorgunluk, uykuda bozulmalar, iştahın değişmesi, sindirim ve midede problemler, yüksek tansiyon, duygusal yeme, madde tüketiminde artış. *Duygusal belirtiler*: kaygı, çökkünlük, ağlamaklı olma, duygulanımın hızlı ve sürekli değişmesi, gerginlik güvensizlik, fazla hassasiyet, öfke patlamaları, saldırganlık, tükenmişlik hissi. *Zihinsel belirtiler*: dikkat dağınıklığı, karar vermede güçlük, unutkanlık, akıl karışıklığı, düşük verim, sık hata yapma, mizah anlayışında düşüş. *Sosyal belirtiler*: ilişkilere güvensizlik, suçlayıcı tavır, izolasyon, saldırganlık, fazla savunmacı tutumlar, konuşmada azalma (Karakaş, 2017).

Selye (1956) stresi fizyolojik süreçlere odaklanarak, bir uyum yanıtı olarak tanımlamaktadır. Bünye bir stresörle karşılaştığında fiziksel ve/veya psikolojik olarak bir değişim gelişmektedir. Selye’ye (1956) göre stres hayatın doğal bir parçasıdır ve insan vücudu strese uyum sağlamak için farklı mekanizmalar geliştirerek evrimsel olarak uyum sağlamıştır. Stres sürecini üç aşamada incelemektedir:

1. *Alarm tepkisi*: Bu aşamada beden ani gelişen bir stresöre acil bir tepki geliştirmektedir. Savaş ya da kaç tepkileri verilerek ve bünyede kişiyi hayatta tutmak için değişen bedensel değişimler (adrenalin hormonun salgılanması gibi) gerçekleşmektedir.
2. *Direnç aşaması*: Stresörün devamlı olması halinde vücut direnç aşamasına girer ve stresle baş etmek için enerjiyi korumaya çalışarak alarm aşamasında salgılanan hormon seviyelerini yüksek tutar.
3. *Tükenme aşaması*: Stresörün devamlı bir şekilde tekrar etmesiyle vücut kaynaklarını tüketir ve stresle baş etmek için gereken enerji azalmaya başlar. Bu aşama devam ederse stres kronik bir hale gelerek sağlık sorunlarının oluşmasına yol açabilir.

Lazarus ve Folkman'a (1993) göre stres, insan-çevre etkileşiminden etkilenmektedir ve çevrenin yarattığı zorlanma kişinin kaynaklarını aştığında stres ortaya çıkmaktadır. Bu durumda araştırmacılar iç/dış stresör, kişinin stresörün tehdidine yönelik değerlendirmesi, kişinin baş etme için zihinsel ve fiziksel kaynaklarını değerlendirmesi, kişinin verdiği stres tepkisi faktörleriyle stresin kişi üzerindeki etkisinin daha net anlaşılabilceğini vurgulamaktadırlar (Lazarus ve Folkman, 1993). Araştırmacılar stresle karşılaşan kişinin farklı bilgi kaynaklarına dayanarak *birincil* ve *ikincil değerlendirme* olmak üzere iki farklı süreç yaşadığını aktarmaktadırlar. Birincil değerlendirmede kişi stresörle karşılaşmasının ardından iyilik durumunu tehdit eden durumları sorgular. Bu süreçte üç bileşen bulunmaktadır; *hedefin ilgi düzeyi* stresörün kişinin ilgilendiği konularla ilişkisini ifade eder, *hedef uyumu* stresörün kişinin hedefleriyle ilgi düzeyini, *ego katılımı* ise stresörün kişinin benlik saygısı, ahlaki değerleri, ego ideali ve ego kimliği ile ilişkisini ifade etmektedir. İkincil değerlendirmede *suçlama*, kişinin stresörün kaynağından sorumlu olanlara yönelik değerlendirmesini; *potansiyel*, kişinin stresörle karşılaşması sonrasında onu olumlu yönde etkileyecek davranışsal ya da bilişsel çözümleri değerlendirmesini; *gelecekteki beklentiler* ise stresörün hedef uyumuyla birlikte değerlendirilerek gelecekteki stresörlere yönelik tavrını belirtmektedir. Birincil ve ikincil değerlendirmeler sonucunda kişide üç farklı stres cevabı meydana gelmektedir. *Zarar*, stresör sonrasında meydana gelen kişide gelişen psikolojik hasar ya da kaybını; *tehdit* stresör sonrasında oluşabilecek zarar beklentisini, *meydan okuma* ise kişinin stresör sonrasında yaşadığı olgunlaşmaya olan güveni ifade etmektedir (Krohne vd., 2002).

Stresin genellikle olumsuz tanımlamalarının yanında Torrance (1965) stresi organizmada iyi ya da kötü, önemli bir şekilde etki bırakan her uyaran olarak tanımlamaktadır. Torrance (1965) stresin pozitif açıdan kişiyi motive ederek performansını geliştirmesine

yardımcı olabileceğini ve bu şekilde kişinin başarıya ulaşmasını destekleyebileceğini de ifade etmektedir.

1.1.2. Stresle Baş Etme

Stresle baş etme genel olarak stresörle karşılaşan kişinin stresli durumun olumsuz sonuçlarını azaltma ya da yok etmeye dair çabaları olarak ifade edilmektedir (Yerlikaya, 2009). Stresle baş etme kavramı alan yazında ilk kez Lazarus ve Folkman (1984) tarafından incelenmiştir. Araştırmacılar ortaya koydukları işlemsel modelde kişilerin mevcut kaynaklarının belirli bir durumun gerekliliklerini karşılayamadığında stresin ortaya çıktığını ve stresle duygusal ya da sorun odaklı açılardan başa çıkıldığını ifade etmişlerdir. Şahin (1994) stresin insan hayatının doğal bir parçası olduğunu, baş etmenin stres yaşantısının olumsuz etkilerinden korunmak amacı taşıdığını ifade etmektedir. Lazarus (1993) kişilerin tercih ettiği baş etme tarzlarının sabit olabileceğini ancak etkili olabilmeleri için farklı stres koşullarına göre esneme kapasitelerinin olması gerektiğini vurgulamaktadır. Holahan ve Moos (1987) baş etme tarzlarının yaş, kültür, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, medeni durum, çocuk sahibi olma/olmama, kronik hastalıklar gibi farklı etkenlere göre değişebileceğini ve bireye özgü olduğunu ifade etmektedirler.

Lazarus ve Folkman (1984) baş etme tarzlarını problem odaklı ve duygu odaklı olanlar şeklinde iki sınıfta incelemişlerdir:

Problem odaklı tarzlar, sorunun kaynağını ortadan kaldırmaya, değiştirmeye, etkilerini önlemeye ya da azaltmaya odaklanılmaktadır. Bu tarzda, kişi doğrudan davranışlarını ya da çevresini değiştirmek için harekete geçmektedir. Hedef, stresli durumdan kaynaklanan sorunları azaltmak ya da kişinin bu sorunlarla baş edebilmesi için sahip olduğu kaynakları güçlendirmektir. Bu hedefe ulaşmak için kişi sorunu belirler, çözümler için alternatif üretir, alternatifleri kendi yarar/zarar hesabıyla değerlendirir ve kendisi için en uygun alternatifi seçerek uygular. Aspinwall ve Taylor (1997) bu tarza sahip kişilerin problem ortaya çıkmadan önlemeye (*proaktif*) de yönelebildiğini ifade etmektedirler. Lazarus ve Folkman (1984) kişilerin problem karşısında çözüm üretebileceklerine inandıklarında problem odaklı tarzlara yöneldiğini vurgulamaktadır.

Duygu odaklı tarzlar kaçınma ya da inkâr gibi mekanizmalarla ya da bilişsel yeniden yapılandırma gibi tekniklerle stres kaynağının sebep olduğu duyguyu ortadan kaldırmaya odaklanmaktadır. Bu tarzda kişi olumsuz duyguları kontrol altına alarak olumlu yönlerle odaklanır. Stres yaratan durum kişinin çözemeyeceği, kontrol edemeyeceği bir durum

olduğunda kişi stresörden kaynaklanan olumsuz etkileri azaltmak ya da yok etmek için bu stratejileri kullanır. Davranışsal ve bilişsel olarak iki kategoride incelenmektedir. Davranışsal tarzda kişi spor, madde kullanımı, sosyal destek arayışı gibi davranışsal baş etmelere yönelirken bilişsel tarzda soruna dair düşünceleri geçici olarak erteleme, bilişsel yeniden yapılandırma gibi durumun yeniden değerlendirilmesine dair eylemleri içermektedir.

Baltaş ve Baltas (1986) stresle başa çıkmayı bedensel, zihinsel ve davranışsal olarak üç kategoriye ayırmaktadır. *Bedensel başa çıkma* gevşeme egzersizleri, nefes egzersizleri, sağlıklı beslenmeyi, *zihinsel başa çıkma*, bilişsel yeniden yapılandırma, duygu düzenleme çalışmalarını, *davranışsal başa çıkma* belli bir davranış biçimini değiştirmeye yönelik çalışmaları içermektedir. Artan (1986) kaçma-soyutlama eğilimi olan kişilerin stresörden kaçınarak madde bağımlılığına yönelebildiğini aktarır.

Özel ve Karabulut (2018) başa çıkmada fizyolojik, davranışsal ve psikolojik yaklaşımlardan söz etmektedir. *Fizyolojik yaklaşımlar*, gevşeme ve nefes egzersizlerini, davranışsal yaklaşımlar zaman yönetimi, sosyal bağlara yönelme, benlik saygılarını geliştirme çalışmalarını, psikolojik yaklaşımlar ise stresöre ilişkin anlamla ilgili bilişsel şemalarını değiştirebilecek teknikleri ifade etmektedir. Araştırmacılar stresle başa çıkmada temel olanın kişinin kendisine ve çevresine zarar vermeyen baş etme yaklaşımlarına odaklanarak bu yaklaşımların sürdürülmesinin altını çizmektedirler.

1.1.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme

Kelley ve Thibaut (1978) romantik ilişki içerisinde partnerlerin birbirlerinin deneyimlerini karşılıklı olarak güçlü bir şekilde etkilediği ifade etmektedirler. Butler ve Randall (2015) da bahsedilen güçlü etkinin partnerlin duygu ve davranışlarını etkilediğini vurgulamışlardır. Bodenmann (1997) stresle karşı karşıya kalan partnerlerin bireysel olarak stresle karşı karşıya kalmaktan farklı olarak, etkileşimli bir stres ve başa çıkma süreci yaşadıklarını öne sürmektedir. Sistemik-Etkileşimsel Model’de çiftlerin stres deneyimleri birbirlerine bağlıdır ve bir kişinin yaşadığı stresin partnerini de etkilediği vurgulanmaktadır. Revenson ve arkadaşları (2005) etkileşimli yaklaşımla stresle başa çıkmayı bir kişinin sorumluluğu olarak görmek yerine, bilişsel değerlendirmelerin, stresin ve stresle başa çıkmanın partnerler arasında paylaşıldığı ve birbirine bağlı bir süreç olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedirler.

Alan yazında geliştirilen ikili başa çıkma modelleri odaklandığı noktalar bakımında birbirinden farklılık göstermektedir. Örneğin Revenson geliştirdiği (1994) Uyum Modeli'nde partnerlerin problem çözme, duygusal ifade gibi kendi başa çıkma tarzları arasındaki uyumun önemine odaklanırken, İlişki Odaklı Başa Çıkma Modeli (Coyne ve Smith, 1991) ise stres yaşayan kişiye partnerinin yaklaşım biçimlerini empatik yanıt verme, aşırı koruma ve koruyucu aracılık şeklinde kategorize etmektedir. Bu model stresle başa çıkma sürecinde ilişkiyi ön plana almaktadır ve partnerlerin birbirlerini destek olma şekillerine odaklanmaktadır. Berg ve Upchurch (2007) ise Gelişimsel-Bağlamsal Başa Çıkma Modeli'nde partnerlerin ortak stresle başa çıkma davranışlarının hem ilişki süreciyle alakalı olan ilişki süresi ve ilişki yaşam döngüsü gibi faktörlerden, hem de kültür ve sosyoekonomik gibi bağlamlardan etkilendiğini vurgulamaktadır.

Falconier (2019) çift olarak baş etmenin şu faktörleri içerdiğini vurgulamıştır:

Stres iletişimi: Partnerlerin stres deneyimini birbirine iletmesi

Bireysel pozitif baş etme: Kişinin stres yaşayan partnerine destek olmak için verdiği olumlu tepkiler, empatik dinleme, yetkin ikili başa çıkma, aktif katılım

Pozitif birleşik çift baş etme: Partnerlerin stresle baş etmek için beraber çabaları, iş birliğine dayanan toplumsal baş etme, karşılıklı olumlu tepkiler verme

Olumsuz bireysel ikili baş etme: Kişinin stres yaşayan partnerine olumsuz tepkileri, aşırı koruma, düşmanca ya da kararsız tepkiler, davranışları kontrol etme, partnerin duygularıyla alay etme ya da küçümseme, deneyimini geçersiz kılma, yüzeysel destek sağlama

Negatif birleşik çift baş etme: Partnerlerin stresle baş ederken ortak olumsuz tepkileri

Farklı araştırmacılar, stres ve evlilik kalitesi arasında negatif bir korelasyon saptamıştır (Lavner vd, 2016; Randall ve Bodenmann, 2009; Robinson ve Neece, 2015). Williams'ın (1995) farklı stres kaynaklarının evlilik kalitesiyle ilişkisini incelediği çalışmasında, kronik stresin evlilik kalitesini düşürdüğü, evlilik ilişkisi olmayan yaşam olaylarının ise evlilik kalitesine etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bodenmann 2005 yılındaki çalışmasında stresin evliliğe olan etkisini incelemiştir. Çalışmasında stresin partnerlerin ortak geçirilen zamanı, ortak deneyim edinme fırsatlarını, ortak duygusal paylaşımları, partnerlerin birbirlerine şefkatle yaklaşımını ve cinsel doyumunu azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Partnerlerin ikisinin de hayatını etkileyen kanser hastalığı gibi büyük yaşam olaylarında ise bu etkinin değişebileceğini, stres kaynağının partnerlerin birbirlerine yaklaşmak için fırsat yaratarak evlilikteki bağlılığı artırabileceğini de ifade etmektedir. Gottman ve Silver (1994) stres yaşayan partnerlerin birbirlerine karşı negatif iletişim örüntüleri sergileyebildiğini ve bu durumun

evlilik uyumunu düşürerek boşanma riskini artırabileceğini ifade etmişlerdir. Bodenmann (2005) ayrıca kronik stresin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları yaşama ihtimalini artırabileceğini de vurgulamıştır. Bodenmann'ın (2007) geliştirdiği stres-boşanma modelinde günlük hayatta yaşanan küçük stres faktörlerinin çift ilişkisinin işlevselliğine olan etkisini açıklamaktadır. Bu modelde ilişki dışı bir kaynaktan doğan stresörün (dış stresör) ilişki içinde de stres yaratabileceğini (iç stres) vurgulanmaktadır. Falconier ve arkadaşları (2015) dış stresörün partnerlerin doğrudan kaygı seviyelerinde artışa sebep olduğunu, dolaylı olarak da iç strese sebep olarak ilişki doyumunu düşürdüğünü bulgulamışlardır. Dış stresörün iç stresörü etkilemesi ilişki içinde partnerlerin ortak geçirdikleri zamanı azaltması, partnerlerin birbirine yönelik duygularında zayıflama, etkili iletişimin azaltması, partnerlerin daha olumsuz sayılabilecek özelliklerinin daha baskın görülmesi, negatif sağlık sorunları riskini artırmasıyla kendisini göstererek ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyerek partnerleri ilişkinin bitişine sürükleyebilmektedir (Randall ve Bodenmann, 2017). Araştırmacılar stres kaynağı (dış stres-iç stres) dışında *stresin yoğunluğu* (büyük/küçük stres) ve *stresin süresinin* (akut veya kronik stres) de ilişki doyumunu etkilediğini öne sürmüştür (Randall ve Bodenmann, 2009). Büyük stresörler ölümcül bir hastalıkla yaşama, bir aile üyesinin ölümü gibi kritik yaşam olaylarını; trafikte kalma, uyuyakalma gibi yaşantılar ise küçük stresörlerdir. Randall ve Bodenmann'ın (2009) araştırma sonuçlarına göre ilişki doyumunu üzerinde en çok etkisi bulunan dış, küçük ve kronik stres faktörleridir.

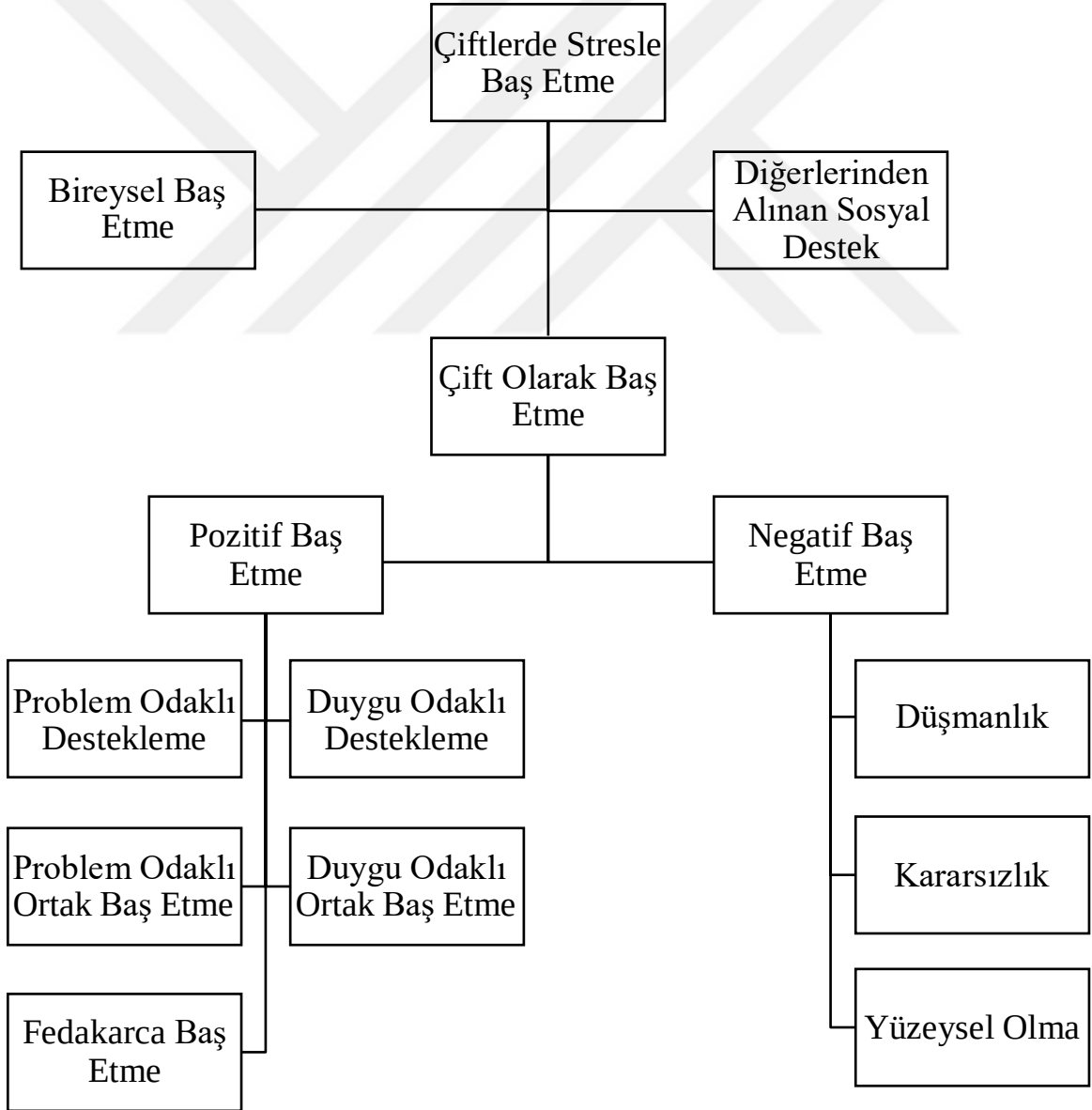
1.1.3.1.Sistemik-Etkileşimsel Model

Bodenmann'ın (1997) Sistemik-Etkileşimsel Model'ine göre partnerler stres deneyimlerini sözlü/sözsüz ve açık/örtük yardım talepleriyle birbirlerine iletmektedir. Partnerinin iletmediği mesaj karşısında kişi mesajı değişen doğrulukla anlar ve çözümler, sonrasında yanıt vermeme, görmezden gelme, mesajı reddetme gibi yanıtlar verebilirken; kendi hedef ve becerilerini, ilişki hakkındaki duygularını içeren ve partnerinin iletmediği mesajı yorumlamayı içeren ikili baş etme seçeneğini de tercih edebilmektedir. Etkileşimli Model ikili başa çıkma sürecini pozitif ve negatif olarak ele almaktadır.

Pozitif başa çıkma, *destekleyici*, *fedakârca* ve *ortak başa çıkma* süreçlerini içermektedir. Destekleyici baş etme, yaşanan soruna çözüm önerme gibi sorun odaklı ya da empatiyle yaklaşma gibi duygu odaklı destekle partnere yaklaşmayı vurgulamaktadır. Fedakârca baş etme, kişinin stres yaşayan partnerinin sorumluluklarını üstlenmeye odaklanmaktadır. Ortak baş etme ise kişinin stres yaşayan partnerine stresle baş etmesinde ona yardımcı olmayı içeren

davranışları (birlikte sorunu çözme, soruna dair birlikte bilgi edinme çabası, duyguların karşılıklı paylaşılması gibi) içermektedir. Negatif başa çıkma, kişinin partnerini sorunla başa çıkamamakla suçlama gibi *düşmanca yanıtları*, kişinin partnerine destek sağlarken ancak partnerinin kendi desteğine ihtiyacı olmadan sorunla baş etmesi gerektiğine inanmak gibi durumları içeren *kararsız yanıtları* ve partnerinin ihtiyaçlarına *kayıtsız kalmayı* içermektedir (Bodenmann, 2005). Stresle çift olarak baş etme türleri Şekil-1’de gösterilmektedir. Ledermen ve arkadaşlarının (2010) çalışmasının sonuçlarına göre, pozitif başa çıkma türleri yüksek ilişki doyumuyla, negatif başa çıkma türleri ise düşük ilişki doyumuyla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Şekil 1 Stresle Çift Olarak Baş Etme Türleri



Sistemik-Etkileşimsel Model'den ortaya çıkarak kavramsallaştırılan stresle çift olarak baş etme kavramı, partnerlerin katılımın sürekliliğine odaklanmaktadır. Berg ve arkadaşları (1998) stresle çift olarak baş etmeyi incelediklerinde dört boyut ortaya koymuşlardır; *ilgisiz, destekleyici, işbirlikçi ve kontrol edici*. İlgisiz baş etme, kişinin stres yaşayan partnerinin kendi desteği olmadan durumla bireysel olarak baş ettiğini algısını yansıtmaktadır. Destekleyici baş etme, kişinin stres yaşayan partnerine duygusal ya da araçsal desteği veya her ikisini de sağladığı tarzı tanımlamaktadır. İki partnerin de stresli durum karşısında durumu birlikte yönettiği uğraşları yansıtan durum işbirlikçi baş etmedir. Kontrol edici baş etme ise kişinin stres yaşayan partnerinin eylemlerini yöneterek ona direktifler vermeyi içermektedir.

1.2. Mizah Tarzları

1.2.1. Mizah

Mizah, günlük hayatımızın farklı alanlarında farklı işlevlerle karşımıza çıkmaktadır. Mizaha yönelik farklı bakış açıları, farklı mizah tanımlarını da beraberinde getirmektedir. Bu tanımlardan bazıları; Martineau (1972) tarafından “mizahi olarak herhangi bir iletişim örneği” tanımlamakta ve Crawford (1994) ise, dinleyicilerde olumlu bilişsel veya duygusal tepkiler uyandıran bir iletişim yaklaşımı olarak açıklamaktadır. Ek olarak, Romero ve Crutthirds (2006) toplumun farklı katmanlarında olumlu duygular ve düşünceler yaratan keyifli iletişim biçimleri olarak tanımlamaktadır.

Freud'un (1928) mizah hakkındaki görüşlerini temel alan Rahatlama Teorisi, psikolojik olarak hissedilen gerilimle baş edebilmek için mizahın kullanıldığını vurgulamaktadır. “Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri” eserinde Freud (1905), şakaların rüya içeriklerinin uyanık haldeki bir nevi karşılığı olduğu dile getirmektedir; bilinçdışında kişiye gerilim yaratan materyallerin kişiye rahatsızlık vermeyecek bir düzeyde işlenmesi olarak açıklamaktadır. Freud mizahı hoş olmayan durumlar karşısında kişinin ona gerginlik veren duygular etkisinde kalmadan bu durumlarla yüzleşmesini ve bastırma mekanizmasını kullanmadan gerginlik veren düşünce içeriğini bilinçten uzaklaştırdığı sağlıklı bir savunma mekanizması olarak ifade etmektedir (Freud, 1905).

Üstünlük teorisine göre, diğerlerinin kırılganlığı ve absürtlüğü mizahın kaynağı olarak tanımlanmaktadır. Eagleton (2019) bu teoriyle alakalı, diğerlerinin zayıflıklarında bireyin geçmiş yenilgileri ve zayıflıklarını hatırlar ve güncel durumdaki ‘üstünlüğün’ fark edildiğini açıklamaktadır. Üstünlük Teorisi'nin merkezinde alay yer almaktadır (Keith-Spiegel, 1972).

Hobbes (1839) gülme eyleminin, kişinin başkasına karşı kazandığı bir zafer olduğunu, gülme ediminin bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırması sonucunda, diğerinin eksik ve bireyin üstün olduğunu fark ettiği anda ortaya çıktığını vurgulamaktadır.

Üstünlük Teorisi kapsamında mizahın ele alınışı Homeros, Platon, Hobbes, Hegel, Darwin gibi isimlerden kutsal kitaplara kadar vurgulanmıştır (Eagleton, 2019). Üstünlük Teorisi bakış açısıyla mizah incelendiğinde Eagleton (2019), mizahı empatinin tam karşısında yer aldığını aktarır. Durumlara ya da kişilere mizahla yaklaşıldığında onlara merhamet ya da şefkat duyulmamaktadır. Bu açıdan McDougall (1920), mizahın bireyleri diğerlerinin acısına sempati yapmaktan koruduğunu ifade etmektedir .

Bergson'ın (1996) mizaha yaklaşımı, sosyal olmayan kişilere toplumun verdiği bir ceza ve bu kişilere yönelik aşağılama amacı güden sosyal düzeltici bir öge olduğu şeklindedir. Ona göre gülme eylemi gerçekleştiğinde esnek olmak yerine mekanik hareket eden kişileri düzeltmek amaçlanmaktadır.

Mizahı ele alan diğer bir teori olan Uyuşmazlık Teorisi'nde, mizahın olması gerekenlerle mevcut olanın arasındaki farktan doğduğuna dikkat çekilmektedir. Uyuşmazlık Teorisi'nin temelleri “hayal kırıklığına uğramış beklenti” ve “gülmenin gergin bir beklentinin aniden hiçbir şeye dönüşmesi”nden kaynaklandığını vurgulayan Kant'ın (1790) görüşlerine dayanmaktadır. Kant mizahı zıtlıkların çatışması olarak tanımlamaktadır. Zıtlıklar, beklentiler ve gerçek arasındaki çelişkiden kaynaklanmaktadır. Bu çelişkiden doğan gerilimle baş etmek için mizah etkin bir yol olmaktadır. Ayrıca Kant hayatın olumsuz yönleri karşısında mizahın koruyucu işlevine de dikkat çekerek, insanların mizah yoluyla acı ve kederle baş edebildiklerini de vurgulamaktadır. Mizahın eleştirel yönde kullanılmasıyla kişilerin birbirlerini denetlemesini, bu şekilde de mizahın toplumsal düzeni sağlamaya katkıda bulunduğunu da ifade etmektedir (Kant, 1790).

Mizah duygusu; kişinin bir şeyi komik olarak algılama, fark etme ve anlatma yeteneğiyle eğlenebilme, gülebilme, şakalar yapabilme davranışları, tutumları ve becerilerini ifade etmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin, 2001). Baldwin (2007), mizaha Uyuşmazlık Teorisi açısından bakarak, bir içeriğin mizahi olabilmesi için içerikte beklenmedik ve uyumsuz olanın fark edilmesi ve bu uyumsuzluğun çözülmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Mizah araştırmalarında (Edwards & Martin, 2010) dikkat çeken bir kavram olan mizah yaratma yeteneği (*humor creation ability*), kişinin iletişim sırasında komik ya da esprili cevap verme konusundaki becerisi olarak tanımlanmaktadır. Martin ve Edwards (2010) HCA'yı

tanımlayan araştırmalarında sonuç olarak mizah yaratma becerisiyle iyi oluş arasında bir korelasyona ulaşamazken, olumlu mizah tarzları ile iyi oluş arasında pozitif korelasyona rastlanmıştır. Araştırmacılar, mizah yaratma yeteneğinin günlük hayata etkisinin mizah tarzlarından daha az önemli olabileceğini sonucuna ulaşmıştır.

Edward ve Martin'in (2010) kavramsallaştırdığı mizah yaratma yeteneği, Ziv (1984) tarafından mizah içeriğinin anlaşılması olarak tanımlanmıştır. Ziv (1984) mizahı bilişsel süreçlere ayırarak, mizahi içeriğin anlaşılması ve mizahın takdir edilmesi şeklinde iki süreç önermektedir. Mizahi içeriğin anlaşılması, Uyuşmazlık Teorisi'nin öne sürdüğü gibi akışta beklenmeyen ve uyumsuz olanları tanımlarken, mizahın takdir edilmesi, kişinin mizahi içeriğin taşıdığı mesajı anlama ve ondan duyduğu zevki ifade etmektedir. Gervais ve Wilson (2005) bu açıklamalardan yola çıkarak mizahın bilişsel koşullarını bilinmezlik, uyumsuzluk, şakacılık ve belirsizlik, ciddi olmayan sosyal uyumsuzluk olarak kategorilendirmiştir.

Birçok araştırmada mizah anlayışının psikolojik iyi oluşa işaret eden farklı değişkenlerle (özgüven ve yaşam doyumu gibi) ilişkisinde pozitif korelasyon (Hugelschofer vd, 2006; Kuiper, 1992); depresyon, anksiyete, stres, tükenmişlik gibi faktörler ile ise negatif korelasyona rastlanmıştır (Edwards ve Martin, 2010; Kuiper vd.,1992; Tümkaya, 2007). Mizahın bu etkisi beyin görüntüleme araştırmalarında da etkisini göstermektedir. Komik bir karikatüre bakmak beynin zevk ve ödül merkezini harekete geçirmektedir (Mobbs vd, 2003)

Duygusal zeka ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan elde edilen bulgular; duygusal zeka seviyesinin düşük oluşuyla kendini yıkıcı mizah arasında anlamlı ilişkiler elde ederken (Yerlikaya, 2003; Tümkaya vd, 2008), olumlu mizah tarzlarıyla pozitif yönde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır (Oğurlu, 2005; Tümkaya vd, 2008). Papousek ve arkadaşları (2014) da duygu düzenleme ve duyguları algılama becerileri ile mizah duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır.

1.2.1.1. Mizahın İşlevleri

Mizahın farklı tanımlarına dikkat çeken araştırmacılar bazı açılardan mizahın işlevlerine de yer vermektedir. Örneğin psikodinamik bir açıdan konuya yaklaşan Lefcourt ve Martin (1986) mizahın bir başa çıkma stratejisi olduğunu söylerken, Feingold ve Mazzella (1993) bilişsel bir beceri olduğunu vurgular. Svebak (1996) ise mizahın yaşama yönelik bir bakış açısı ve tutum olduğunu ifade etmiştir. Mizahın zor ya da stresli koşullarda kişiye bir denge sağlama aracı oluşu farklı araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır (Abel, 2002; Kuiper vd, 1992).

Mizahın baş etme yöntemi olarak kullanıldığı yollardan biri de hayattaki farklı unsurlara dair anlamlar yükleme alışkanlığından sıyrılıp durumların saçmalıklarıyla baş başa kalındığında bu saçmalıkların yarattığı dehşetten mizah aracılığıyla keyif duyulmasıdır. (Eagleton, 2019).

Zupancic ve Freud, anlamın kökeninde anlamsızlığın bulunmasından bahseder. Benzer şekilde Lacan “şakanın değeri onun anlamdaki tüm kullanımlarının temel anlamsızlık üzerinde oynaşma ihtimalidir.” der (Eagleton, 2019). Özetle mizah, toplumsal gerçeklerin ne kadar kırılğan olabileceğine dair dikkat çekmektedir. Orwel (2018), şakanın amacının insanları aşağılamaktan ziyade onlara zaten aşağılanmış olduklarını hatırlatmak olduğunu ifade etmiştir.

Martineau 1972 yılında yayımladığı çalışmasında mizahın sosyal bir mekanizma olduğuna dikkat çektiği bir model sunmuştur. Bu modelde mizah, sosyal sistemin birimleri tarafından iletişim ortamı olarak kullanılmaktadır. Farklı birimlerin etkileşimleriyle oluşan kombinasyonlar mizahın işlevlerini yansıtmaktadır. Modelde üç temel yapısal durum ifade edilmektedir; grup içinde yer alan mizah, grubun iç yapısına değinen gruplararası mizah ve gruplararası etkileşime değinen gruplar arası mizah. Bu yapısal durumlarda aktör, izleyici, mizahın konusu ve mizahın yargısı olarak dört değişken vurgulanmaktadır. Aktör; mizahı ortaya çıkaran kişi ya da grup olarak tanımlanırken, izleyici mizahı deneyimleyen taraftır. Mizahın konusu, mizahın kime yönelik yapıldığı ile ilgilenen değişkendir. Buradaki “kim” iç grup ve dış grup özneleri ile incelenebilir. Mizahın yargısı ise izleyicinin mizahı nasıl algıladığı ve sonuç olarak nasıl değerlendirdiğini anlatan değişkendir. Martineau’nun (1972) modelini kullanan bir çalışmada kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının aktör üzerindeki etkileri araştırılmıştır (Janes ve Olson, 2015).

Martin (2003), mizahın sosyal ilişkilerdeki anlaşmazlıkları optimum seviyede deneyimleme ve ilişkilerin devamlılığını sağlamada önemli bir katkısı olduğunu vurgulamaktadır. Reff (2006) ise mizahın sosyal yanına odaklanıldığında diğerlerinin bireye yönelik ilgilerini çekmesi ve kişinin sağlam sosyal ilişkiler kurabilmesine imkân sağladığını ifade etmektedir. Lynch (2002) ise mizahın diğerlerinin dikkatini çekme, ikna etme ya da alay etme gibi sosyal işlevleri yerine getirdiğini vurgulamıştır. Benzer şekilde mizahın kişinin kabul düzeyini artırarak çatışmaları azalttığı, sosyal bağları güçlendirdiği, iletişimin şeffaflığını desteklediği ve empatiyi de güçlendirdiğine ilişkin bulgular bulunmaktadır (Bippus vd., 2012).

Hudson’ın (1979) mizahın liderler tarafından kullanım biçimlerinden bahsettiği çalışmada mizahın dört işlevi öne çıkmaktadır; uyumsuz fikirleri karşılaştırmak, üstünlük kazanmak, gerilimi azaltmak, belirsizliğin olduğu bir ortamla başa çıkmak .

1.2.2. Mizah Tarzları

Mizaha yönelik farklı yaklaşımlar, mizahın farklı boyutlarına da dikkat çekmektedir. Eysenck (1972) mizahı üç boyutlu olarak ele alır; uyumcu anlayış (conformist sense) kişinin mizah anlayışının diğerleriyle benzerlik seviyesini, nicel anlayış (quantitative sense) kişinin gülme ya da mizah yoluyla eğlenme sıklığını, üretken anlayış (productive sense) ise kişinin diğerlerini ne kadar eğlendirdiğini belirtmektedir. Svebak (1974) ise Mizah Anlayışı Anketi'nde mizahı fark edebilme becerisi olan *mizahtan etkilenme*, kişinin mizaha verdiği değeri ifade eden *mizaha karşı tutumlar ve mizahı üretebilme* ve iletişim becerisiyle ilişkili olan *mizah ifadesi* şeklinde üç boyuttan bahsetmektedir. De Koning ve Weiss (2002) ise ilişki bağlamında mizah kullanımını *olumlu*, *olumsuz* ve *araçsal* olarak sınıflandırmıştır. Olumlu mizah ilişki içerisinde partnerle yakınlığı artırma ve kişinin çekiciliğini artırması amacıyla kullanılırken, olumsuz mizah saldırgan ve manipülatif bir tarzı yansıtmaktadır. Araçsal mizah ise çatışmadan kaçınma ya da gerilimi çözmek amacıyla mizah kullanmak olarak tanımlanmıştır.

Mizah hakkında yapılan araştırmalar ve incelemelere bakıldığında mizahın hem olumlu hem olumsuz etkileri olduğuna dikkat çekmektedir. Martin ve arkadaşları (2003) bu gözleme dayanarak mizahı hem olumlu/yararlı ve olumsuz/zararlı nitelikler taşıyıp taşımadığına hem de kendini geliştirme ve diğerleriyle ilişkileri geliştirmek noktalarında nereye daha çok odaklanıldığını gösteren dört farklı mizah tarzı ortaya koymuşlardır:

Kendini geliştirici mizah: Yaşama olumlu bir bakış açısı katmak ya da mizahı başa çıkma mekanizması olarak kullanmaktır. Yue ve arkadaşları (2014) kendini geliştirici mizahı hayattaki uyumsuzluklardan eğlence yaratma eğilimi olarak tanımlamaktadır. Bu mizah tarzında kişi stresörle karşılaştığında daha iyi hissedebilmek için stresöre ilişkin mizahi içerik üretmektedir (Ford vd., 2017). Olumsuz duygularla baş edebilme, karşılaşılan durumlara farklı açılardan bakabilme becerisi, olumlu benlik algısıyla ilişkilidir (Kulaber-Demirci, 2019). Martin ve arkadaşları (2003) kendini geliştirici mizahın, yaşama karşı olumlu bir bakış açısına sahip olmak, iletişimde yapıcı bir tarzı benimsemek, diğerlerine zarar vermeden gülebilmekle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Frewen ve arkadaşlarının (2008) çalışma bulgularına göre depresif semptomlarla negatif bir korelasyona sahiptir.

Katılımcı mizah: Diğerlerini eğlendirmek, gerginlikleri dindirmek veya ilişkileri geliştirmek amacıyla mizahı kullanmaktır. Bu mizah tarzında kişi kendisini olumlu bir açıyla mizahın hedefi haline getirirerek ilişkilerdeki gerginlikleri azaltır (Kuiper ve Harris, 2009). Kişi

çevredeki gerginliğini azaltmak için kendi benlik saygısına zarar vermeyerek kendisini çok ciddiye almadan mizahın hedefi haline getirmektedir (Vaillant, 1977). Bu mizah tarzında kişi, ilişkilerin daha kuvvetli olması adına gülünç ifadeler söyleyerek spontan espriler yapmaktadır (Chen ve Martin, 2007). Vrabel ve arkadaşları (2017) bu mizah tarzını kullanan kişilerin neşeli bir mizaca sahip, sosyal ilişkileri kuvvetli, öz saygısı yüksek, duyarlı ve dışadönük kişiler olduklarını aktarmaktadır. Yüksek düzeyde kullanımı sosyal ilişkileri başlatmayla ilişkilidir (Yip ve Martin, 2006).

Kendini yıkıcı mizah: Kişinin, kendisini eleştirerek ya da aşağılayarak diğerlerini eğlendirmesi amacıyla mizahı kullanmaktır. Kendini yıkıcı mizahı Üstünlük Teorisi bakış açısıyla değerlendiren farklı isimler bulunmaktadır. Eagleton (2019) kendini yerici mizahı kullanan kişilerin, diğerlerinin gözlerinde kendi değerlerini düşürerek kendileriyle uğraşmamalarını sağlamak için bir strateji olabileceğini ifade etmektedir. Morreall, (1997) kişinin kendisine gülmesinin kendisiyle alay etmenin son noktası olduğuna dikkat çekmektedir. Rapp (1951) ise, kişinin kendisine güldüğünde altta yatan duygunun üstünlük duygusu olduğunu, alay edilen şeyin “kendi kendimizin belli bir kötü durumdaki resmi olduğunu ifade etmektedir; farklı bir söylemle kişinin kendisine gülmesinde, gülen tarafın gülünen tarafı daha aşağıda görmesi yatmaktadır. Fabrizi ve Pollio (1987) kendini yıkıcı mizah tarzının kullanılma sebebini duygusal yoksunluk ve düşük öz saygıyla ilgili olduğunu ifade etmektedir. Martin ve arkadaşları (2003), kişilerin kendi benlikleri hakkındaki olumsuz duyguları gizlemek amacıyla bir savunma mekanizması olarak kendini yıkıcı mizah tarzını kullanabileceklerini ifade etmektedirler. Bu mizah tarzını sık kullanmayla depresyon, anksiyete ve psikiyatrik semptomlar arasında anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. (Frewen vd, 2008; Martin vd., 2003).

Saldırgan mizah: Mizahı diğerlerini görmezden gelmek, eleştirmek, manipüle etmek ya da zarar vermek amacıyla kullanmaktır (Martin vd., 2003). Bir kişi ya da durum hakkında olumsuz bir bilgi içeriğiyle var olan durumu olumsuz yolla çözmeye hedeflemektedir (Suls ve Fletcher, 1983). Cinsiyetçi ve aşağılayıcı mizah saldırgan mizah tarzı kapsamında ele alınabilmektedir (Ford, 2000). Saldırgan mizah tarzında mizah ögesinin diğerlerini nasıl etkilediği mizah sahibini endişelendirmemektedir (Hall, 2010). Kişinin kendisine bir statü kazandırma amacıyla diğerlerini kızdırma ya da aşağılama yoluyla mizahı kullanmasını içermektedir (Cann vd., 2011). Düşük uyumluluk ve vicdan düzeyleri ile düşmanlık ve genel saldırganlık eğilimiyle ilişkilidir (Martin vd, 2003).

Mizah tarzlarının farklı değişkenlerle ilişkisi bir çok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Koçak'ın 2018 yılındaki çalışmasının sonuçlarına göre, akademisyenlerin yaratıcılıkları ile kendini geliştirici ve katılımcı mizahın pozitif, saldırgan mizahın ise negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Narsisistik kişilik yapılanmasının saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarıyla ilişkisi farklı araştırmacılar tarafından bulgulanmıştır (Besser ve Priel, 2009; Cooper, 1998; Gabbard, 1989). Yip ve Martin (2006) ise ilişki doyumu ve kişilerarası yeterlilik ile saldırgan mizah arasında negatif yönde bir ilişki tespit etmiştir. Luevano ve arkadaşları (2021) çalışmalarında kaçınan bağlanma stilinin olumsuz mizah tarzlarıyla pozitif, olumlu mizah tarzlarıyla negatif yönde ilişkisi olduğunu, Sar-el ve arkadaşları (2013) ise kaygılı bağlanma ile kendini yıkıcı mizah kullanımı arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşımlardır. Olumlu mizah ilişkilerdeki samimiyet ve memmuniyeti desteklemektedir (Campbell, vd., 2008).

1.2.3. Mizah ve Romantik İlişkiler

İyi bir mizah anlayışının bir romantik partnerde aranan önemli özelliklerden biri oluşu farklı araştırmacılar tarafından bulgulanmıştır (Bressler vd., 2006; Cann vd, 1997). Bressler ve Bahshine'in (2004) çalışma sonuçlarına göre kadınlar mizah anlayışı olan partnerlere daha çok yönelirken, bu faktör erkek katılımcılarda aynı derecede öneme sahip bulunmamıştır. Kadınların partner seçiminde mizah anlayışına daha fazla önem vermeleri hakkında Bressler ve arkadaşları (2006), Trivers'in (1972) öne sürdüğü evrimsel açıdan kadınların erkeklere göre genetik kaliteye daha fazla önem verdikleri bilgisiyle de yorumlamaktadır. Miller (2010) da mizah anlayışının partner seçiminde önemli olduğunu ve cinsel seçim yoluyla geliştiğini öne sürmektedir.

Ziv'in (1988) araştırmasına göre evli çiftlerin %92'sinde mizahın evlilik yaşamına önemli etkileri olduğu bulunmuştur. Bu etkilerden öne çıkanlardan biri ilişki kalitesi ve doyumunun mizah kullanımıyla artmasıdır (Lauer vd, 1990; Ziv, 1988). Farklı araştırmacılar da ilişkide mizah kullanımının ilişki bakımına katkıda bulunduğunu (Bippus, 2000) ve çatışmaları hafiflettiğini (Bippus, 2003) sonuçlara ulaşımlardır. Hall (2013) romantik ilişki içerisinde mizahın iletişimde mesajı iletmek amacıyla araç olarak kullanılabileceğine dikkat çekmektedir. Partnerler mizahın işlevsel kullanımıyla tutum ya da duygularını mizah yoluyla birbirlerine aktarabilmektedirler.

Mizahın romantik ilişkilerdeki olumlu işlevlerinin yanında sansürlenmiş fikirleri ifade etmek (Bippus, 2000), partnerden uzaklaşmak (Raneseski, 1998), saldırganlığı ifade etmek

(Ziv, 1998) gibi olumsuz işlevleri bulunmaktadır. Erken dönemdeki çalışmalar mizah kullanımına odaklanırken ilerleyen dönemlerde çalışmalar mizahın farklı etkilerini araştırmıştır. Örneğin Hall (2010) olumsuz mizah kullanımının ilişki doyumuna negatif yönde de etkisi olabileceğini vurgulamıştır. Çiftlerin sosyal kimlikleri göz önüne alındığında Cupach ve Metts (1994) olumsuz mizah kullanmanın toplumsal alanlarda partneri etkilediğini vurgulamaktadır. Bir partnerin olumsuz/zararlı mizah kullanımı diğer partnerin utanç ya da rahatsızlık hissetmesine sebep olabilmektedir. Campbell ve arkadaşlarının (2008) araştırmasına göre ise çift ilişkisindeki çatışmalarda yalnızca katılımcı mizah tarzının çatışmalar karşısında olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cann ve arkadaşları (2011) da yine olumlu mizah tarzlarından kendini geliştirici mizahın ilişki doyumuna pozitif etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Evlilikte mizahın genellikle olumlu rolü olan bir değişken olarak kabul edilmesine ek olarak benzer mizah anlayışına sahip olmak çiftlerin ilişki doyumlarını daha da artırmaktadır (De Koning ve Weiss, 2022). Hall'ın (2010)'un mizah tarzları ve partnerin hissettiği utanç hakkında çalışmasının sonuçlarına göre, saldırgan mizah partnerin utanması ile, kendini yıkıcı mizah ise partner tarafından utanç hissetmekle anlamlı bir ilişkiye sahip olmaktadır. Hall (2010) bu sonuçları saldırgan mizah direkt olarak diğer partnere yönelik bir aşağılama içermesiyle, kendini yıkıcı mizahta ise kişinin çift ilişkisi içerisindeki özel yaşamlarını mizah ögesi olarak kullanmasının diğer partnerin utanç hissetmesine sebep olmasıyla açıklamaktadır. Çalışmanın diğer bir sonucu ise kadın katılımcılar için saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarında partnerle algılanan mizah benzerliği utanmayı azalttığını göstermektedir. Bu sonuç alanyazında benzerlik algısına değinen diğer çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (De Koning, 2002; Hall ve Sereno, 2010). Saraglou ve arkadaşlarının (2010) mizah tarzlarının evlilik doyumuna olan etkisini diydik bir şekilde analiz ettikleri çalışmalarında, evlilik doyumu en yüksek olan grup kendisi ve partneri kendini geliştirici mizah kullanan kişiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

De Koning ve Weiss (2002) partnerin olumlu mizah kullanımının her iki partner için de evlilik doyumunu pozitif ve güçlü bir şekilde yordadığını tespit etmiştir. Ammerman (2002) ise partneri genellikle olumlu mizah kullanan erkeklerin, partneri olumsuz mizah kullanan erkeklere göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bacanlı ve arkadaşları (2012) araştırmalarında evlilik uyumunu en iyi yordayan değişkenin eşin olumsuz mizah kullanımı olduğunu tespit etmişlerdir.

Hall'un 2013 yılında mizah tarzlarının mizah işlevlerini ölçen beş değişken ile (zevk alma, sevgi ifade etme, çatışmadan vazgeçme, başa çıkma ve özür dileme) ilişki memnuniyeti arasında aracılığı araştırdığı araştırmasında, olumlu mizah tarzlarının zevk alma, sevgi ifade etme ve vazgeçme işlevleri ile ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı sonucuna ulaşmıştır.

Mizah kullanımının ilişki içindeki çatışmalara etkisi konusunda altta yatan sevgiyi iletme ya da gerginliği azaltmak ve çatışmayı sonlandırmak gibi etkileri vurgulanmıştır (Kane, vd, 1977; Long ve Graesser, 1988). Campbell ve Moroz (2014) mizah tarzlarının romantik ilişkilerdeki çatışma çözümündeki etkisini inceledikleri çalışmada özellikle her iki partnerinde olumlu mizah kullanımının daha olumlu çatışma çözümüne katkıda bulunduğu, her iki partnerin de olumsuz mizah kullanımının daha az olumlu çatışma çözümüne sebep olabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Driver ve Gottman (2004) partnerlerin çatışma sırasında kullandığı mizahın işlevine göre ilişki üzerinde farklı etkileri bulunabileceğini vurgulamaktadır. Probleme odaklanmayı ertelemek için kullanılan mizah ilişki için yıkıcı olurken, çatışma sırasında olumlu duygu artırmak için mizahı kullanmak yapıcı sonuçlar meydana getirebilmektedir.

1.2.4. Mizah ve Stresle Baş Etme

Freud (1928), Maslow (1954) ve Allport (1961) gibi kuramcılar, mizahı etkili bir başa çıkma stratejisi ya da savunma mekanizması olarak değerlendirmektedir. Abel (2002) ise mizahı bir baş etme mekanizması olarak ifade ederek, bir durumun daha az stresli algılanmasına yardımcı olduğunu ve Lazarus'un modelinde hem duygusal hem de problem temelli başa çıkmayı desteklediğini vurgulamaktadır. Mizah stresin gerginlik veren etkilerini azaltarak kişiye daha olumlu bilişsel değerlendirmeler vererek kişinin stresli duruma yönelik bilgileri daha gerçekçi bir şekilde işlemlemesine yardımcı olmaktadır. Kişi stresli olay karşısında mizahı kullandığında ikincil bir değerlendirme yapma fırsatı bulmakta, bu şekilde stresöre karşı tehdit algısı azalmakta ve yaşanan durumun olumsuz yönlerinden daha az etkilenmektedir (Abel, 2002).

Stres ve mizah üzerine yapılan çalışmalar farklı kavramsallaştırma örnekleri önermektedir. Bu yaklaşımlardan ilki, yüksek mizah duygusuna sahip kişilerin düşük mizah duygusuna sahip kişilere göre stresörler karşısında durumların stres seviyesini daha az algıladıkları yönündedir. Diğer yaklaşımda ise mizah, stresörle karşılaşan kişinin olumsuz

duygularla baş edebilmek için bilinçli bir şekilde bir baş etme mekanizması olarak mizahı kullandığını ifade etmektedir (Lefcourt ve Martin, 1986).

Yerlikaya (2009) mizahın baş etme yöntemi olarak kullanılması hakkında kişinin stresörden kaçması ya da dikkatini stresörden uzaklaştırmasına yardımcı olduğu yönünde bir açıklama yapmaktadır. Kişi stresörden uzaklaşmak için mizahi içerikler hayal edebilir ya da gülünç davranışlarda bulunabilir. Mizahi içerikler düşünmek kişiyi stresli durumlar içerisinde bu durumdan duygusal olarak uzaklaştırabilmektedir. Mishkinsky (1977) mizahın dinamik yönelimde ele alınan savunma mekanizmaları gibi işlemediğini, bilişsel süreçlere dayandığı ve kişinin mizahi içerikleri üretirken gerçekliği reddetmediğini vurgulamaktadır.

May (1953) mizahın baş etme stratejisi olarak kullanımında, kişinin mizaha yönelmesiyle problem durumdan uzaklaşarak sorun üzerinde yeni bir perspektif elde etmesine yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Mizah, kişinin hatalar ya da diğerlerinin irrasyonel eylemlerine esnek ve hoşgörülü yaklaşmasına ve bu durumlardan olumsuz olarak etkilenmemesine yardımcı olmaktadır (Yerlikaya, 2009).

Yerlikaya (2009) olumlu mizahın kişiler arası çatışmaları azaltma ve sosyal bağları kuvvetlendirme etkisine odaklanarak, sosyal destek ağının mizah kullanımıyla gelişmesinin de dolaylı olarak stresin olumsuz etkilerini azaltacağını ifade etmektedir.

Yerlikaya (2009) araştırması sonucunda kendini geliştirici ve katılımcı mizah kullanımının negatif psikolojik semptomlarla negatif bir ilişkiye sahip olduğunu bulgulamıştır. Saldırgan mizah ile psikolojik semptomlar arasında bir ilişki saptanmazken, kendini yıkıcı mizah ile psikolojik semptomlar arasında ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmacılar ayrıca baş etme üzerinde etkili olan değişkenler ile mizah arasında ilişkileri tespit eden sonuçlara ulaşmıştır. Mizah ile belirsizlikle baş etme (Ziegler vd, 1967) ve bilişsel yeniden yapılandırma becerisi (Berger, 1976) arasında ilişki tespit edilmiştir.

Martin ve arkadaşları (1993) mizah duygusu yüksek kişilerin stresle baş ederken problem odaklı stratejileri kullandığını ve kendilerini stresli durumdan kaynaklanan etkilerden duygusal olarak uzaklaştırabildiklerini ifade etmektedirler.

Kuiper ve arkadaşlarının 2004 yılındaki çalışmalarının sonuçlarına göre kendini geliştirici ve katılımcı mizah kullanan kişilerin stresle başa çıkma becerileri diğer mizah tarzlarını kullanan kişilere göre daha etkin bulunmuştur. Yerlikaya (2007) ise stresle başa çıkma tarzları ve mizah tarzlarını incelediği çalışmasında, katılımcı mizah tarzıyla sosyal destek

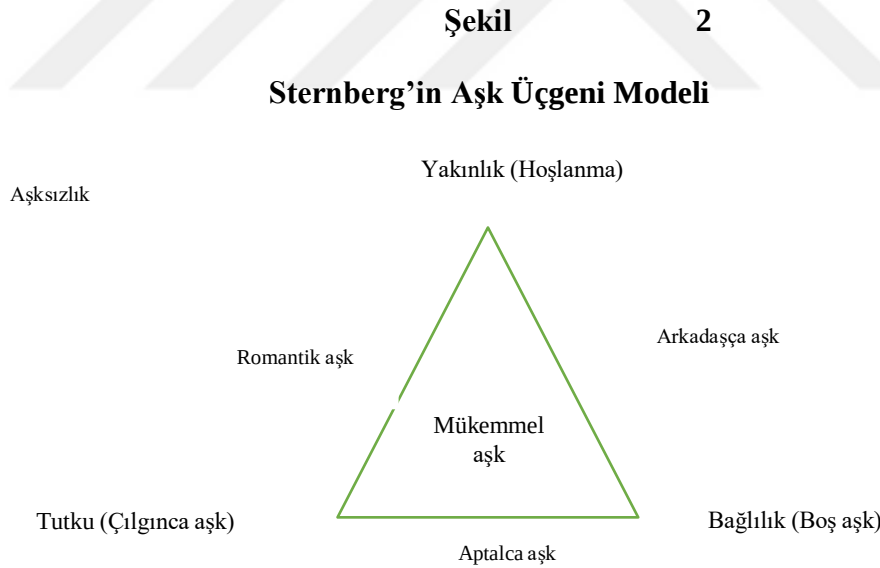
arama; kendini geliştirici mizah tarzıyla kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımla; saldırgan mizah tarzının boyun eğici yaklaşımla; kendini yıkıcı mizah tarzının boyun eğici yaklaşımla pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşırken katılımcı mizah tarzının çaresiz yaklaşımla; kendini geliştirici mizah tarzının çaresiz ve boyun eğici yaklaşımla; saldırgan mizah tarzının kendine güvenli ve iyimser yaklaşımla negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

1.3. İlişki Doyumu

1.3.1. Romantik İlişki

Bağlanma kuramı, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, gelişimsel kuramlar, farklı psikoterapi ekollerinin de odaklandığı üzere romantik ilişkiler insan yaşamında kilit öneme sahip ilişki biçimlerinden biridir.

Aşk psikolojinin inceleme konularından yapan ilk araştırmacılardan Sternberg (1986), Aşk Üçgeni Teorisi'nde romantik ilişkilerin yakınlık, tutku, bağlılık faktörleriyle incelenebileceğini ortaya koymaktadır.

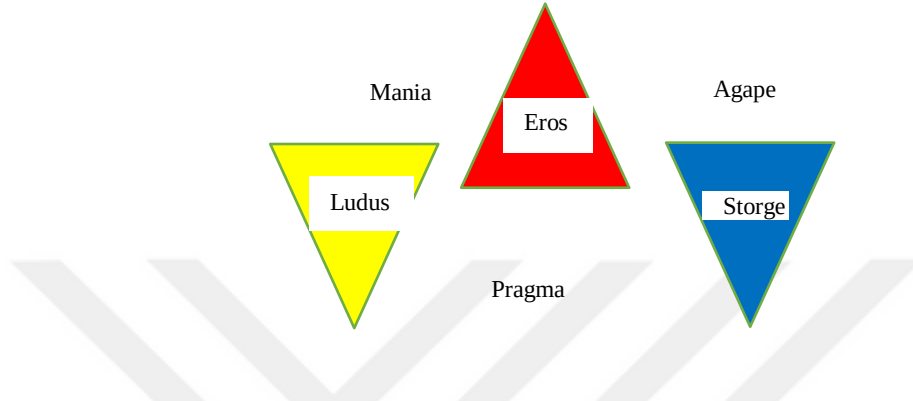


Aşk Üçgeni Modeli'nde yakınlık, tutku ve bağlılık öğelerinin farklı kombinasyonları sekiz aşk türünü ortaya çıkarmaktadır. Bunlar; yakınlık/hoşlanma, tutku/çılgınca aşk, bağlılık/boş aşk, romantik aşk (yakınlık+tutku), arkadaşça aşk (yakınlık+bağlılık), aptalca aşk (tutku+bağlılık), mükemmel aşk (yakınlık+tutku+bağlılık) ve aşksızlıktır (Şekil 1: Sternberg'in Aşk Üçgeni Modeli)

Lee (1988) Aşk Stilleri Kuramı'nda aşkı renklere benzeterek aşkın çok boyutluluğuna dikkat çekmiştir. Kırmızı, sarı ve yeşil ana renkler olarak farklı karışımlarıyla farklı renkler oluşturmaktadır.

Şekil 3

Lee'in Aşk Stilleri Kuramı



Aşk Stilleri Kuramı'nda da aşk çeşitleri de aşkın birincil renkleri olan eros, ludus ve storgedan oluşmaktadır. *Eros (tutkulu aşk)*, fiziksel çekiciliğe dayanmaktadır. Bu aşk stilinde kişiler tercih ettikleri fiziksel olarak belirtebilirler. Tutkulu aşk genellikle güçlü bir fiziksel çekimle başlamaktadır ve bu aşk stilinde cinsel yaşantıların kişi için önemi fazladır. Kişiler aşk için risk almaya hazırlardır. *Ludus (oyun gibi aşk)*, bağlılığı düşük, eğlencenin odak olduğu, kısa süreli ve çok eşli aşk stildir. Oyun gibi aşkta kişilerin tercih ettikleri ideal özellikler bulunmamaktadır ve bu stile sahip kişiler yaşamlarını tek bir kişiyle paylaşma yönünde bir isteğe sahip değildir. *Storge (arkadaşça aşk)*, partnerlerin benzerliklerinin odaklandığı, birbirini gözetmeye dayanan, zamanla gelişebilen aşk stildir. Bu stilde paylaşımlar, ortak ilgi alanları önem taşımaktadır. Fiziksel etkileşim geri plandadır ve tercih edilen fiziksel özellikler bulunmamaktadır. *Pragma (mantıklı aşk/storge+ludus)*, ilişkinin sürekliliği ve geleceğinin olabileceği partnerlere yönelen, partner-kişi uyumunun (inançlar, aile yapıları, gelecek hedefleri vs) odaklandığı aşk stildir. *Mania (bağımlı aşk/eros+ludus)*, kıskançlık duygularının hâkim olduğu ve güvensiz bir aşk stildir. Bu tipte kişinin partnerine güveni düşüktür, ilişkileri genellikle toksiktir ancak partnerinden ayrılmakta zorluk yaşamaktadır. Ayrılık sonrasında çekilen acı süreci kişiye haz vermektedir. *Agape (özgeci aşk/eros+storge)*, kişinin partnerini kusurlarıyla sevdiği, partnerinin iyiliğini ön plana aldığı, fedakarlığın ön planda olduğu, beklentisiz, bağışlayıcı ve destekleyici bir stildir.

Lee, modelini aşkı renklerle açıklamasını, kişilerin farklı renkleri tercih edebildiği gibi farklı ilişki biçimlerini de tercih edebileceklerini vurgulama amacıyla ifade etmektedir. Aynı

zamanda bu model ile kişiler geçmiş ilişki deneyimlerini de farklı bir açıdan değerlendirebilmektedirler. Aşk stilleri birbirleriyle ilişkilidir birbirlerinden ayırt edici özellikleri bulunmaktadır. Lee, evrensel bir aşk çeşidinin bulunmadığını, herkese uyan aşk stilinin farklı olabileceğine de dikkat çekmektedir (Lee, 1988).

Levinger ve Snoek (1972) dört ilişki düzeyinden bahsetmektedir. Sıfır ilişki düzeyinde, kişiler birbirinin varlığından habersizdir. Fark etme aşamasında kişilerarası bir ilişki bulunmamakla birlikte kişilerden biri diğerinin varlığını fark etmiştir. Yüzeysel ilişki aşamasında kişilerarası ilişki başlamaktadır. Son aşamada ise ilişki, kişilerin etkileşimin yoğunluğuna göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bu kuramda ilişkiler dört aşama arasında oynama göstermektedir.

Hinde (1976) Kişilerarası İlişki Modeli'nde ilişkileri etkileşim dizileri olarak ele almaktadır. Hinde modelinde kişilere değil, kişilerin birbirleri üzerindeki etkilere odaklanmaktadır. Romantik ilişkiler kişilerin etkileşimlerinden oluşmakta ve ilişkiler ağı içerisinde bulunmaktadır. Romantik ilişkiler diğer ilişkilerden etkilenirken, diğer ilişkileri de etkilemektedir. Bu modelde ilişkiler etkileşimlerin içeriği, çeşitliliği, etkileşimlerin niteliği, farklı etkileşimlerin sıklık ve örüntülerinden kaynaklanan nitelikleri, partnerlerin davranışlarıyla birbirine uyumu, benzerlikleri, kişilerin kendilerini ve partnerlerini algılama biçimleri, ilişkideki algıların ve partnerin ideallerle benzerliği, partnerlerin ilişkin devam ve gelişmesine bağlılığı olarak boyutlandırılmaktadır. Boyutlarla ilişkiler farklı şekiller almaktadır.

Romantik ilişkiler yakın ilişkiler içerisinde incelenmektedir ve Berceid ve Peplau'ya (1983) göre bağlanma, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve karşılıklı bağımlılık özellikleri bulunmaktadır. Collins'e (2003) göre romantik ilişki, her iki partnerin de gönüllü ve karşılıklı kabul ettiği bir ilişki türüdür ve romantik ilişkileri diğer yakın ilişkilerden ayıran beş özelliği bulunmaktadır. İlk özellik flörtün varlığının olup olmaması, ne zaman başladığı ve sıklığını ifade eden *katılım* özelliğidir. Diğer özellik ise *eş seçimidir*, bu özellikte kişinin hangi partnerlere yöneldiği ifade edilir. Üçüncü özellik olan *ilişki içeriğinde* romantik ilişki içerisindeki deneyimler ve etkinlikler vurgulanmaktadır. İlişkiden kişiye fayda sağlayan deneyimler edinmeyi ifade eden özellik ise *ilişki kalitesidir*. Son özellik ise *bilişsel ve duygusal süreçlerdir*, romantik ilişkiyi kişinin yaşamındaki diğer ilişkilerden ayıran duygusal tepkiler, algılar, şemalar, kişinin beklentilerini içermektedir. Connolly ve Goldberg (1999) romantik ilişkilerin, flört, romantik aktiviteler ve cinsel davranışları içerebileceğini ifade etmiştir.

Romantik ilişkiler içerisinde çekim, samimiyet, yakınlık gibi duyguların yanında kıskançlık, öfke gibi duygular da deneyimlenebilmektedir.

Romantik ilişkiler değişen çağ koşullarından da etkilenerek farklı türlerde olabilmektedir. Hendrick ve Hendrick'e (2006) göre romantik ilişkiler flört, birlikte yaşama, evlilik gibi ilişki biçimlerini içermektedir. Connolly ve Goldberg (1999) Sternberg'in Aşk Üçgeni Modeli'ni geliştirerek dört aşamadan oluşan bir romantik ilişki modeli önermiştir. Bu modelde romantik ilişkinin gelişim süreçleri aşamalandırılmıştır. İlk aşamada, fiziksel çekim ve tutkuya odaklanan ilk *aşık olma* bulunmaktadır. İkinci aşama tutkuya bağlılığın eklendiği *romantik ilişki* evresidir. Sonraki aşama tutku ve bağlılığa yakınlığın da eşlik ettiği *samimi romantik ilişkilerdir*. Son aşama ise adanmanın da eklenmesiyle oluşan *ciddi romantik ilişki* evresidir. Romantik ilişkileri ele alan öncül araştırmalar, daha çok tek eşli ilişkilere yönelirken, son dönemlerde çok eşli ilişkilerin de görünürlüğünün artmasıyla araştırmacılar farklı ilişki biçimlerine de yer vermektedir. Balzarini ve arkadaşları (2019) tek eşli ilişkiler dışında rızaya dayalı çok eşli ilişkileri tanımlamaktadır. Rızaya dayalı çok eşli ilişkiler, partnerlerin çokeşliliği açıkça kabul ettiği, kendilerinin ve/veya partnerlerinin ve ilişki kurdukları diğer partnerlerin rızasıyla dış ilişkilerde romantik ve/veya cinsel ilişkiler yaşayabilecekler ilişki türleridir (Balzarini vd, 2019). Rızaya dayalı çokeşli ilişkilerin en yaygın türleri partner değiştirme, açık ilişki ve çokaşklılıktır (Barker, 2011). Schmitt ve Buss (2001) romantik ilişki türlerini evlilik, flört, birlikte yaşama, uzak mesafeli, yüksek adanma içeren, bağlanma içermeyen, yeni başlayan ve bitmek üzere olan ilişkiler olarak sınıflandırsa da Davis ve Shackelford (2015) araştırmaları sırasında ilişkileri etiketlendirirken flört, birlikte yaşama ve evliliği önermektedir.

1.3.2. İlişki Doyumu

Her romantik ilişki birbirinden farklı dinamikler içerir. Kişilerin içinde bulundukları romantik ilişkiden aldıkları doyum ilişkiden etkilenme düzeylerini ve ilişkilerin sürekliliğini etkilemektedir. İlişki doyumu “kişilerin ilişkideki mutluluk, tatmin ve keyif duygularının kişisel değerlendirmesi” olarak tanımlanmaktadır (Hawkins, 1968). Rusbult ve Buunk (1993) ise ilişki doyumunu kişilerin partnerlerine yönelik olumlu duyguları ve yaşadıkları ilişkinin çekiciliği olarak tanımlamaktadır. Sabatelli (1988) ilişki doyumunu, romantik ilişkide süreklilik, kişinin ilişkiden beklentileri ve partnerinin bu beklentilere karşı davranışlarıyla uyumu ve ilişkinin kalitesi olarak tanımlamaktadır. İlişki doyumunun diğer tanımı ise partnerlerin birbirleriyle iletişim biçimleri, cinsel yaşantılarından aldıkları tatmin, sevgiyi ifade

etme biçimleri, birlikte karar verme, ortak kazanç, ortak görevlerin ve sorumlulukların paylaşılması değişkenlerini içermektedir (Sokolsi ve Hendrick, 1999).

İlişki doyumunu açıklayan kuramlardan Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'nı geliştiren Thibaut ve Kelley (1959), ilişkiden alınan doyumun, ilişkiden elde edilen ödüllerin maliyetten çıkarılmasıyla elde edildiğini ifade etmektedir. İlişki içerisinde olan iki taraf da birbirlerine karşılıklı olarak bağımlıdır ve bağımlılık ilişkinin sürmesini sağlamaktadır. Bu kurama göre ilişkiden elde edilen sonuçlar, kişinin ilişkiye dair beklentilerini karşıladığında ilişki doyumu yüksek kabul edilmektedir.

Rusbult'un (1980) Yatırım Modeli'nde ilişki doyumu ve ilişkinin kişiye çekici gelmesi, ilişkinin kazandırdığı ödül-bedel dengesine bağlanmaktadır. Ödül-bedel dengesinin yanında kişinin ilişkiye yaptığı yatırımın boyutu da ilişkinin sürdürülebilirliği için güçlü bir belirleyici faktördür. Rusbult ve Buunk (1993) bazı ilişkilerde yaşanan sorun ve zorluklara karşın kişilerin ilişkileri devam ettirme motivasyonlarını araştırdıkları çalışmalarında, ilişkiyi devam ettirme faktörlerinin değişebildiğini ancak ilişkiye duyulan bağlanma ve yapılan yatırımın önemli bir belirleyici olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

İlişki doyumunun kişinin bireysel hayatına ve çift ilişkisine olan etkisi birçok araştırmacının dikkatini çeken bir konu olmuştur. Örneğin, Rusbult ve arkadaşlarının (1982) araştırmasının sonuçlarına göre, ilişki doyumunun ilişkiye bağlılık ve kişilerin kendilerini ifade etme düzeyleriyle pozitif bir ilişkiye sahip olduğu, terk etme ve partneri yok sayma düzeyleriyle ise negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. İlişki doyumunun yüksek olması, çiftlerin karşılaştığı sorunlarla yapıcı baş edebilmelerine katkıda bulunurken, ilişki doyumu düşük olan çiftlerinse yıkıcı tepkiler vermesine sebep olabilmektedir (Rusbult vd., 1982). Hünler ve Gençöz (2005), partnerlerin birbirlerine duydukları güven ve saygı, hissettikleri aşk ve samimiyet ile sadakatin ilişki doyumunu önemli ölçüde etkilediğini vurgulamaktadırlar.

İlişki doyumu ödül-ceza sistemleri (Rusbult, 1980), ilişki stabilitesi (White, 1990), algılanan alternatif ilişkiler (Attridge vd, 1995), beraber zaman geçirme (Vangelisti ve Banski, 1993), ve geleceğin tayin edilebilmesi (Öner, 2000) gibi birçok faktörle ilişki bulunmuştur. Hendrick ve Hendrick (1989) ilişki doyumunun yüksek olmasının kişinin yaşam doyumunu ve duygusal iyilik halini olumlu etkilediğini vurgulamıştır.

Davis ve Oathout (1987) romantik ilişki doyumunun sürdürülebilmesi için empatinin etkisine dikkat çekmektedir. Empatinin perspektif alma, empatik kaygı ve kişisel sıkıntı değişkenlerinin ilişki doyumu üzerinde doğrudan ve öngörülebilir etkileri olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Araştırmanın dikkat çeken diğer bir sonucu da kişinin partnerinin davranışlarına ilişkin algılarının ilişki doyumunu önemli ölçüde etkilemesidir.

Metts ve Cupach 1990 yılında yayınladıkları çalışmalarında, işlevsiz ilişki inançlarıyla ilişki doyumu arasındaki ilişkide problem çözme cevaplarının (Rusbult, 1987) aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacılar özellikle işlevsiz ilişki inançlarından partnerin değişmeyeceği ve çatışmaların ilişki için yıkıcı olduğu inancına sahip kişilerin, problem çözme cevaplarından çıkış ve ihmali tercih ettiklerini ve kendilerini ifade etmekten daha çok kaçındıklarını vurgulamışlardır.

Fincham ve Beach (2006), batı kültüründe partnerlerin romantik ilişkilerden ömür boyu arkadaşlık, romantizm, sosyal destek, cinsel tatmin ve bağlılık gibi beklentilere sahip olduğunu, kültürün de bu özelliklerin tatmin edici bir ilişki temeli sağladığı şeklinde mesajlar verdiğini ancak zaman içinde birçok çiftin bu özelliklerin niteliğinde bir azalma yaşamasıyla ilişki doyumlarında da bir düşüş olduğunu aktarmaktadır. Fincham ve Beach (2006) olumlu niteliklerle kurulan ilişkilerde ilişki doyumluluğun devamlılığı için şu öğelerin sağlanması gerektiğini vurgulamaktadır: etkili iletişim ve empati, kendini açma, idealizasyon, yapıcı sorun çözme becerileri, yargısız kabul, sosyal destek, uyumlu beklentiler, hayata yönelik ortak değerler.

Whisman (1999) düşük ilişki doyumuna sahip olan çiftlerde, depresyon, kaygı bozukluğu, alkol bağımlılığı, sosyal fobi ve panik bozukluk gibi psikolojik rahatsızlıkların gözlenme ihtimalini arttırdığını vurgulamaktadır. Zorbaz ve arkadaşları (2015) ise kişilerin özgüven düzeylerinin, yaşam doyumu ve kendini güvende hissetmenin ilişki doyumuyla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Connolly ve Konarski (1994) kişilerin sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri ve bu ilişkilerden doyum alabilmeleri için romantik ilişki tecrübesinin olmasının, benlik saygısının yüksek olmasının ve partnerlerin birbirleriyle duygusal birliktelik kurabilmelerinin önemine dikkat çekmektedir.

Sattila ve arkadaşları (2008) romantik ilişki doyumunun hem evli hem de flört ilişkisinde olan çiftlerde cinsel doyumdan etkilendiğini vurgulamaktadırlar.

1.3.3. İlişki Doyumu ve Stresle Çift Olarak Baş Etme

Bodenmann'ın (1995) modeline göre kişinin yaşadığı stres partnerini doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemekte ya da ilişki dışında bir stres kaynağı ilişkiyi etkileyerek stresten

kaynaklı duygular ilişkinin içerisinde kendisini gösterebilmektedir. Bu durumda stres daha düşük toleransa neden olarak ilişki işlevselliğini azaltabilmektedir (Randall ve Bodenmann, 2009). Baucom ve arkadaşları (2015) bu nedenle stresle çift olarak baş etmenin partnerlerin ilişki doyumu açısından hayati önem taşıdığını aktarmaktadır. Yüksek düzeyde dış stresöre maruz kalmak ilişki doyumunu olumsuz olarak etkilemektedir (Bodenmann, 1997; Randall ve Bodenmann, 2009). Falconier ve Kuhn (2019) burada çiftlerden birinin büyük bir stresöre maruz kalması durumunda çiftin ortak baş etme yöntemlerini kullanarak ilişki doyumlarında artışın gözlenebileceğini de vurgulamaktadır.

İlişki doyumu ve çiftlerin ortak baş etmesi arasındaki ilişkileri inceleyen 129 çalışmanın meta analizi yapan Falconier ve arkadaşları (2015) çalışmalarının sonuçlarına göre olumlu çift başa çıkma biçimleri olumsuz biçimlere göre ilişki doyumunun üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Destekleyici ve karşılıklı baş etme romantik ilişkide düşmanlık ve kaçınmanın azalmasıyla korelasyona sahiptir. Karşılıklı baş etme duygusal ve empatik yanıt vermeyi artırarak ilişki doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. İlişkinin sürekliliğinde stresle çift olarak baş etme güçlü bir yordayıcı olarak da tespit edilmiştir (Falconier, 2019). Günlük stresörler ya da büyük stresörler karşında olumlu baş etmeyi kullanan çiftlerin daha yapıcı iletişim kurdukları ve cinsel doyumları ve ilişki doyumlarının da diğer çiftlere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Olumlu baş etmeyi kullanan partnerlerin ilişkiye bağlılığı ve yatırımı daha fazla ve ilişki içinde algıladıkları istikrar da yüksektir (Falconier, 2019). Bodenmann (2008) da çift olarak baş etmenin kullanılmamasının ayrılık ve boşanmanın yordayıcısı olduğunu ifade etmektedir.

BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın amacı, evren ve örnekleme, hipotezleri, veri toplama araçları ve verilerin analizlerine ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

2.1. Araştırmanın Amacı ve Tasarımı

Bu araştırmanın amacı çiftlerin stresle baş etme düzeylerinin mizah tarzlarının aracı etkisiyle ilişki doyumlarına etkisini diydik olarak araştırmaktır. Araştırmacının amacı ve araştırmanın önemi giriş bölümünde tartışılmıştır. Belirlenen amaca yönelik olarak tez önerisinin verilmesinin ardından uygun analiz yöntemleri araştırılmış, araştırma sonucunda diydik analiz yöntemlerinden Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli'nin tercih edilmesine karar verilmiştir. Diydik analizlerde katılımcılardan yalnızca bireysel olarak değil, konuya ilişkin partnerlerinden (anne-çocuk, kişi-romantik partneri, kardeş çiftleri gibi) de veri toplanmaktadır.

Araştırmanın verileri Surveymonkey aracılığıyla elektronik ortamlarda flört, sevgililik, söz/nişan ve evli partner çiftlerinden gönüllülük esasıyla toplanmıştır. Örneklem seçiminde Verilerin toplanması Kasım 2022- Ocak 2023 arasında tamamlanmıştır. Verilerin elde edilmesinin ardından araştırmanın analiz yöntemleri üzerine çalışmalar ve alan yazın taraması yapılmıştır. Alan yazın taramasında Google Scholar, YÖKTEZ, ProQuest, PsycINFO, SAGE Journals, ScienceDirect, TR Dizin ve Wiley veritabanları kullanılmıştır. Taramalarda Mendeley Reference Manager programından yararlanılmıştır.

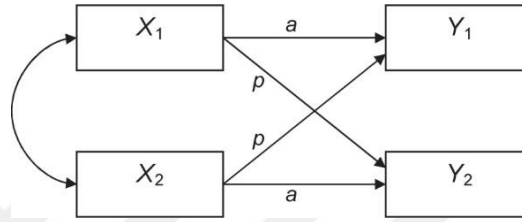
2.1.1. Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli

Kenny ve arkadaşlarının (2006) geliştirdiği Aktör Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli, karşılıklı bağımlı ilişkiye sahip olan kişilerin, duygu, düşünce ve davranışlarının hem kendilerinden kaynaklanan (aktör etkisi) hem de ilişki içinde bulundukları diydiklerinden (partner etkisi) kaynaklanan değişkenlerden etkilendiği varsayımına dayanmaktadır. Bu model bir kişinin partner ilişkisi bağlamındaki davranışlarını incelediğinde partnerinin etkilerini de değerlendirmektedir. Model ayırt edilebilen ya da ayırt edilemeyen diydikler üzerine kurulabilir. Ayırt edilebilir model için partner çiftlerini birbirinden ayıracak bir değişken (kadın-erkek, büyük kardeş-küçük kardeş, anne-çocuk) gerekmektedir. Bu çalışmanın ayırt edici değişkeni cinsiyet olarak belirlenmiştir.

Aktör-partner etkilerini açıklamak için heteroseksüel bir ilişkide mizah tarzlarının ilişki doyumu üzerine etkisine şu şekilde bir örnek verilebilir: Kadın partnerin ilişki doyumu kendisinin ve partnerinin mizah tarzından etkilenebilmektedir. Kadın partnerin mizah tarzının kendi ilişki doyumu üzerindeki etkisine aktör etkisi, partnerinin mizah tarzının kendi ilişki doyumuna etkisi ise partner etkisi olarak modellenmektedir.

Şekil 4

Aktör-Partner Etkilerinin Modellenmesi



Şekil 4’te Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli gösterilmektedir. X_1 1.partnerin bağımsız değişkenini, X_2 diğer partnerin bağımsız değişkenini, Y_1 1.partnerin bağımlı değişkenini, Y_2 2.partnerin bağımlı değişkenini, a aktör etkilerini, p ise partner etkilerini simgelemektedir.

Aktör Partner Karşılık Bağımlılık Modeli’nde araştırmacıların diyardların her iki üyesinden de veri toplaması gerekmektedir. Veri kümeleri ikili bir şekilde yapılmalıdır. Bu kümelerde her birey için bir gözlem ve her bireyin gözleminde diyardının da olduğu veriler bulunmalıdır. Her diyard için onları temsil eden iki satır bulunmalıdır.

Diyadik analizlerde kişinin belirlenen diyardıyla düşünce, davranış ve duygulanım açısından benzerlikleri ve farklılıkları araştırılmaktadır. Saptanan benzerliklerin diyardlara olan etkisi regresyon yoluyla anlaşılmaktadır. Diyadik modellerden Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Etki Modeli’nde üç etki incelenmektedir; aktör etkisi, partner etkisi ve karşılıklı etki. Burada dikkat çekilen nokta, aktör etkisinin karşılıklı etkiden ayırt edilmesidir. Modelin formülasyonu şu şekilde aktarılmaktadır:

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X + \beta_2 X' + \beta_3 XX'$$

X : Y ’nin üzerindeki aktör etkisi

X' : Y ’nin üzerindeki partner etkisi

XX' : Diyardların Y üzerindeki karşılıklı etkisi (Gonzalez ve Griffin, 2012).

APIM’de yürütülen analizin amacı aktör-partner etkilerinde ayırt edici değişkenin etkide önemli bir farklılık yaratıp yaratmadığını test etmektir (Columbia, 2023). Bu araştırmada ayırt edici değişken cinsiyettir ve diyardlar üzerinde cinsiyetin önemli bir farklılık yaratıp yaratmadığı tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Aktör-partner etkileri ile ayırt edici değişken arasında bir etkileşim terimi olduğundan, nihai sonuçlar, aktör-partner yordayıcısının etkilerinin ayırt edici değişken boyunca önemli ölçüde farklılık gösterip göstermediğinin bir testini verecektir. Bununla birlikte, genellikle analizin amacı, ayırt edici değişkenin düzeyi başına aktör-partner etkilerini elde etmektir.

APIM’e yönelik alan yazında öne sürülen sınırlılıklar bulunmaktadır. Diyardların daha büyük sosyal gruplardan gelişiyle sonuçlar bu sosyal gruplardan da etkilenebilmektedir ancak APIM bu etkileri analiz dışında bırakmaktadır. Diğer belirtilen sınırlılık ise APIM’ın araştırmada uygun model olmamasıdır, araştırmacılar bu noktada Ortak Kader Modeli ve Karşılıklı Geri Bildirim Modeli’nin de tercih edilebileceğini öne sürmektedir. Ortak Kader Modeli’nde diyardlar birbirlerini etkilememekte ve sonuçlar üzerindeki etki diyardları etkileyen başka bir dış faktörden kaynaklanmaktadır. Karşılıklı Geri Bildirim Modeli’nde ise diyard üyelerinden birini etkileyen sebebin partnerinin de sonucunu etkileyebildiği varsayımı üzerinde durulmaktadır (Kenny, 2006).

Bu araştırmada stresle çift olarak baş etme ve ilişki doyumu arasında mizah tarzlarının aracılık etkisi ve farklı mizah tarzlarının ve stresle çift olarak baş etme düzeylerinin hem kendilerinin hem de partnerlerinin ilişki doyumlarını nasıl etkilediği karşılıklı etkiler bakımından incelenmiştir. Araştırmanın değişkenleri; stresle çift olarak baş etme bağımsız değişken, mizah tarzları aracı değişken, ilişki doyumu ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir.

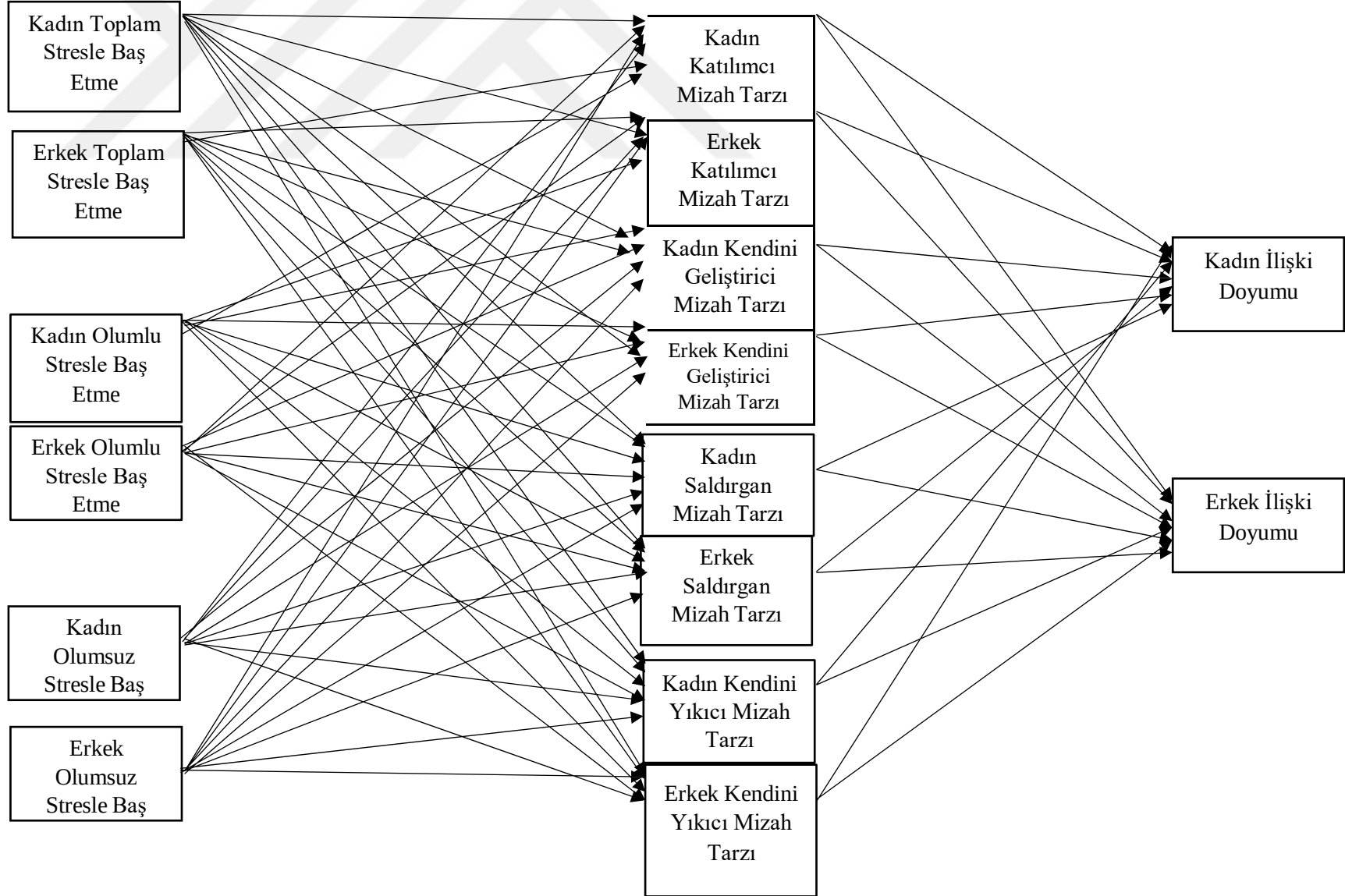
Araştırmada şu model sınanmıştır:

- Kadın ve erkeklerin stresle çift olarak baş etme tarzları (toplam, olumlu, olumsuz) ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide kadın ve erkeklerin mizah tarzlarının (kendini geliştirici, katılımcı, kendini yıkıcı, saldırgan) aracı rolü aktör ve partner etkileri bakımından sınanmıştır.

Araştırma kapsamında sınanacak olan model Şekil-5’de verilmiştir.

Şekil 5

Araştırmanın Genel Modeli



2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklem grubunu Türkiye’de yaşayan, 18 yaş ve üzeri, romantik ilişkisi içerisinde olan (flört, sevgililik, söz/nişan, evli) çiftler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplam 882 katılımcı katılmıştır ancak kontrol sorularından (“Lütfen X seçeneğini işaretleyiniz”) en az ikisine yanlış cevap veren 20 katılımcı ve onların diyardları ile rumuzları eşleşmeyen 314 katılımcı çalışmadan elenmiş ve sonuç olarak 528 katılımcı ve 264 diyada ulaşılmıştır.

Araştırmada yer alan katılımcılara ilişkin demografik özellikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1
Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	264	50
	Erkek	264	50
Toplam		528	100
Yaş	18-25	266	50,4
	26-35	141	26,7
	36-45	67	12,7
	46-60	52	9,8
	60+	2	0,4
Toplam		528	100
Eğitim Durumu	İlkokul	23	4,4
	Ortaokul	25	4,7
	Lise	67	12,7
	Lisans/Ön lisans	364	68,9
	Yüksek lisans/doktora	49	9,3
Toplam		528	100
Gelir düzeyi	Düşük	19	3,6
	Ortalama altı	26	4,9
	Ortalama	333	63,1
	Ortalama üstü	133	25,2
	Yüksek	17	3,2
Toplam		528	100
İlişki Durumu	Flört-sevgililik	272	51,5
	Söz-nişan	27	5,1
	Evli	229	43,4
Toplam		528	100
Birlikte yaşama	Evet	239	45,3
	Hayır	276	52,3
	Diğer	13	2,4
Toplam		528	100
Partneriyle bakım verdiği çocuğu olma	Evet	168	31,8
	Hayır	360	68,2
Toplam		528	100

Kimlerle yaşıyor?	Yalnız	40	7,6
	Ev arkadaşıyla	40	7,6
	Partneriyle	12	2,3
	Çekirdek ailesiyle	421	79,7
	Geniş ailesiyle	15	2,8
Toplam		528	100
İlişki süresi (Yıl)	<1	116	22
	1-3	174	33
	4-10	140	26,5
	11-15	18	3,4
	16+	80	15,1
Toplam		528	100
Evlilik süresi (Yıl)	<1	30	12,9
	1-3	36	15,5
	4-10	68	29,3
	11-15	18	7,8
	16+	80	34,5
Toplam		232	100
Birlikte Yaşama Süresi (Yıl)	<1	40	15,8
	1-3	45	17,8
	4-10	72	28,5
	11-15	16	6,3
	16+	80	31,6
Toplam		253	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 264'ünün (%50) kadın ve 264'ünün (%50) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımlarında 266'sının (%50,4) 18-25, 141'inin (%26,7) 26-35, 67'sinin (%12,7) 36-45, 52'sinin (%9,8) 46-60, 2'sinin (%0,4) 60 yaş ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumlarına göre 23'ünün (%4,4) ilkökul, 25'inin (%4,7) ortaokul, 67'sinin (%12,7) lise, 364'ünün (%68,9) lisans/ön lisans, 49'unun (%9,3) yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılanların 19'unun (%3,6) gelir düzeyi düşük, 26'sının (%4,9) gelir düzeyi ortalama altı, 333'ünün (%63,1) gelir düzeyi ortalama, 133'ünün (%25,2) gelir düzeyi ortalama üstü, 17'sinin (%3,2) gelir düzeyi yüksek olarak tespit edilmiştir. Katılımcılar ilişki durumlarına göre incelendiğinde, 272'sinin (%51,5) flört-sevgililik, 27'sinin (%5,1) söz/nişan, 229'unun (%43,4) evli olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların 239'u (%45,3) birlikte yaşadığı, 276'sının (%52,3) birlikte yaşamadığı, 13'ünün (%2,4) ise birlikte yaşama sorusunda diğer seçeneğini işaretlediği görülmektedir. Katılımcıların 168'nin (31,8) partneriyle bakım verdiği bir çocuğu bulunurken, 360'ının (%68,2) çocuğu yoktur. Katılımcıların 40'ının (%7,6) yalnız yaşadığı, 40'ının (%7,6) ev arkadaşıyla, 12'sinin (%2,3) partneriyle, 421'inin (79,7) çekirdek ailesiyle, 15'inin (%2,8) geniş ailesiyle yaşadığı gözlenmiştir. Katılımcılar ilişki süreleri yıl olarak incelendiğinde 116'sının (%22) 1 seneden

az, 174'ünün (%33) 1-3 yıl arasında, 140'ının (%26,5) 4-10 yıl arasında, 18'inin (%3,4) 11-15 yıl arasında, 80'inin (%15,1) 16 yıl ve üzeri olduğu görülmektedir. Evli olan katılımcıların 30'u (%12,9) 1 seneden az, 36'sı (%15,5) 1-3 sene arası, 68'i (%29,3) 4-10 sene arasında, 18'i (%7,8) 11-15 sene arasında, 80'i (%34,5) 16 sene ve üzeri zaman aralığında evlidir. Katılımcılardan birlikte yaşayanların 40'ı (%15,8) 1 seneden az, 45'i (%17,8) 1-3 sene arasında, 72'si (%28,5) 4-10 sene arasında, 16'sı (%6,3) 11-15 sene arasında, 80'i (%31,6) 16 sene ve üzeri zamandır birlikte yaşamaktadır.

2.3. Veri Toplama Aracı

2.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerini içeren Kişisel Bilgiler Formu'nda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, kronik hastalık, psikolojik tanı, ilişki durumları, birlikte yaşama durumları, partnerleriyle bakım verdikleri çocuklarının durumu, birlikte yaşadıkları kişiler, ilişki süreleri, evlilik süreleri ve evlilik sürelerine ilişkin soru maddeleri yer almaktadır.

2.3.2. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri (ÇBE)

Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri (Dyadic Coping Inventory-DCI), Bodenmann'ın Sistemik-Etkileşimsel Modeli (1997) temel alınarak oluşturulmuş bir ölçektir (Bodenmann, 2008). DCI çift olarak baş etmenin stres iletişimi, destekleyici çift başa çıkma, fedakârca çift başa çıkma, ortak çift başa çıkma ve negatif çift başa çıkma, çift olarak baş etmenin kalitesi boyutlarını ölçmek için geliştirilmiştir. DCI'de katılımcılar hem kendileri hem de her boyutta partnerlerinin algılanan baş etme becerilerini değerlendirmektedir. Ölçek farklı alt boyutlarıyla kullanılabilir. Bu alt boyutlarda kişi-algılanan partner stresle çift olarak baş etme ve olumlu, olumsuz, toplam alt ölçekleri tercih edilebilmektedir. Olumlu, olumsuz, toplam ölçümlerinde kişinin hem kendisine hem partnerine dair değerlendirmeler toplanmaktadır. Olumlu stresle çift olarak baş etmenin alt boyutları; destekleyici, fedakârca, ortak çift olarak baş etmedir. Toplam stresle çift olarak baş etme puanı; olumlu ve olumsuz alt ölçeklerine ek olarak ifade edilen stres ve stresle baş etmenin kalitesi boyutlarını da içermektedir.

Envanterin dilimize uyarlanması Kurt ve Akbaş 2019 yılında tamamlamıştır. Envanterde 5li Likert düzeninde 37 soru bulunmaktadır. 7,10, 11, 15, 22, 25, 26 ve 27 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Envanter sonunda elde edilen toplam puan stresle çift olarak baş etme düzeyini göstermektedir. Minimum 0, maksimum 148 puan alınabilmektedir. Envanterin iç tutarlılık katsayıları (Croanbach alfa) kadınlar için .92, erkekler için .93 olarak

bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizinde kadınlar için .848, erkekler için .820 bulunmuştur.

2.3.3. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire- HSQ) Martin ve arkadaşları tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. Mizahı olumlu ve olumsuz olarak ayırarak dört boyutta incelemektedir. Olumlu mizah tarzları kendini geliştirici ve katılımcı mizah, olumsuz mizah tarzları ise kendini yıkıcı ve saldırgan mizahtır. 7'li Likert tipinde 32 sorudan oluşmaktadır. Her alt boyutunda 8 soru bulunmaktadır: katılımcı mizah (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29), kendini geliştirici mizah (2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30), kendini yıkıcı mizah (4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32) ve saldırgan mizah (3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31). Ölçekteki 1-7-9-15- 16-17-22-23-25-29-31 numaralı maddeler ters yönlü puanlanmaktadır. Minimum 7, maksimum 56 puan alınabilmektedir. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar, kişinin yüksek puan aldığı mizah tarzını kullanmaya yönelimi olduğu anlamına gelmektedir.

Türkçe'ye uyarlama çalışması Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır. Katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah için Cronbach alfa değerleri sırasıyla .74, .78, .69, .67 şeklinde bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alfa değerleri ise katılımcı mizah için .520, kendini geliştirici mizah için .486, saldırgan mizah için .663 ve kendini yıkıcı mizah için .500 olarak bulunmuştur.

2.3.4. İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyumu Ölçeği (Relationship Assestment Scale- RAS) Hendrick tarafından 1988 yılında romantik ilişki doyumunu ölçme amacıyla geliştirilmiştir. 7 maddeden oluşan 7'li Likert tipinde tek boyutlu bir ölçektir. 4. Ve 7. sorular ters puanlanmaktadır. Ölçekten minimum 7, maksimum 49 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek ilişki doyumuna işaret etmektedir.

Ölçek Curun (2001) tarafından dilimize uyarlanmıştır. İç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri çalışmaya gönüllü olarak katılmayı onaylayan katılımcı çiftlerinden online ortamda SurveyMonkey aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın başlangıcında katılımcılara araştırmaya çalışma tanıtılarak onamları alınmıştır. Sonraki

aşamada katılımcılardan kendileri ve partnerleri için ortak bir rumuz oluşturmaları istenmiştir. Rumuz oluştururken katılımcılara yönerge verilmiştir. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan gerekli Etik Kurulu izni alınmıştır (EK-1).

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin toplanmasının ardından veriler temizlenerek 528 katılımcı elde edilmiştir. Elde edilen katılımcılar partnerleriyle ortak olan rumuzlarına göre eşlenmiştir. Verilerin analizleri için SPSS 20, David Kenny ve Lara Stas tarafından geliştirilen Web uygulaması APIM_SEM (https://apimsem.ugent.be/shiny/apim_sem/) ve David Kenny (2015) tarafından geliştirilen APIMoM Web uygulaması (<https://davidakenny.shinyapps.io/APIMoM>) kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılık katsayılarının hesaplanmasıyla ölçek puanlarının normal dağılımları incelenmiştir. Normallik analizinde Shapiro-Wilk testi, basıklık ve çarpıklık katsayıları, histogram, dal yaprak grafiği, normal q-q plot grafiği kullanılmıştır. Normal dağılımın sağlanması için verilen sayıtlar test edilmiştir:

- Shapiro-Wilk değerinin .05'ten büyük olması,
- Çarpıklık-basıklık katsayısının ± 1.96 aralığında olması
- Histogram grafiğinde verilerin normal dağılım eğrisinde bulunması
- Gövde-yaprak diyagramında verilerin normal dağılım eğrisinde bulunması
- Normal Q-Q Plot grafiğinde verilerin 45 derecelik doğru üzerinde ya da yakın bir konumda bulunması (Büyüköztürk, 2014).

Sayıtlar test edildiğinde kendini geliştirici mizah dışındaki diğer değişkenlerin (ilişki doyumu, katılımcı mizah, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah, kendi baş etme puanı, algılanan partner baş etme puanı, toplam baş etme puanı) normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Değişkenler SPSS'in 'IDF.NORMAL' komutuyla normale çevrilmiştir (Templeton, 2023). Çevirme işlemini sonrası sayıtların çoğunluğunun karşılandığı gözlenmiştir.

Normal dağılım sağlandıktan sonra betimsel istatistiksel ve hipotezlerin test edilmesine dair analizler yapılmıştır. Analiz sonuçları BULGULAR bölümünde verilmiştir.

2.6.Kısıtlılık

Araştırmanın veri toplanması aşamasında diyadik analizde ayırt edici değişken henüz belirlenmediği için farklı cinsel yönelimlere sahip (heteroseksüel, homoseksüel, panseksüel gibi) kişilerden veri toplanmış, ancak partner ilişkileri için her katılımcıyı kapsayacak cinsiyet dışında bir ayırt edici kriter bulunamamasından ötürü 2 partner çifti çalışmadan çıkarılmıştır. Bu nedenle araştırmanın heteronormatif bir çalışma olduğu konusunda kısıtlılığı bulunmaktadır.



BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları

Tablo 2

Araştırma Kullanılan Değişkenlerine İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Katsayı Değerleri

Ölçekler	Alt Ölçekler	Çarpıklık		Basıklık	
Cinsiyet		Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Stresle Çift Olarak Baş Etme	Olumlu Baş etme	-.69	-.82	.47	.85
	Olumsuz Baş etme	.98	1.21	.09	1.06
	Toplam Baş etme	.02	.01	-.25	.01
Mizah Tarzları Ölçeği	Katılımcı	.05	-.11	-.22	-.16
	Kendini geliştirici	-.04	-.11	-.06	-.35
	Kendini yıkıcı	.20	-.19	-.39	.01
	Saldırgan	.20	.06	-.24	-.47
İlişki Doyumu		-.04	-.22	-.55	-.18

Tablo 2’de araştırma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir. Kadınların stresle olumlu baş etme değişkeni için çarpıklık değeri -.69, basıklık değeri .47; erkeklerin stresle olumlu baş etme çarpıklık değeri -.82, basıklık değeri .85; kadınların olumsuz baş etme değişkeni için çarpıklık değeri .98, basıklık değeri .09; erkeklerin olumsuz baş etme değişkeni için çarpıklık değeri 1.21, basıklık değeri 1.06; kadınların toplam baş etme değişkeni için çarpıklık değeri .02, basıklık değeri -.25; erkeklerin toplam baş etme değişkeni için çarpıklık değeri .01, basıklık değeri .01’dir. Katılımcı mizah tarzı için kadınların çarpıklık değeri .05, basıklık değeri -.22, erkeklerin çarpıklık değeri -.11, basıklık değeri -.16; kendini geliştirici mizah tarzı için kadınların çarpıklık değeri -.04, basıklık değeri -.06, erkeklerin çarpıklık değeri -.11, basıklık değeri -.35; kendini yıkıcı mizah tarzı için kadınların çarpıklık değeri .20, basıklık değeri -.39, erkeklerin çarpıklık değeri -.19, basıklık değeri .01; saldırgan mizah tarzı için kadınların çarpıklık değeri .20, basıklık değeri -.24, erkeklerin çarpıklık değeri .06, basıklık değeri -.47’dir. Kadınların ilişki doyumu değişkeni için çarpıklık değeri -.04, basıklık değeri -.55; erkeklerin ilişki doyumu değişkeni için çarpıklık değeri -.22, basıklık değeri -.18’dir. Kadın ve erkeklerin değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.96 olduğu gözlenmektedir, bu veriye göre değişkenlerin normal dağılımda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

Katılımcıların Yaş, İlişki Süresi, Evlilik Süresi ve Birlikte Yaşama Sürelerine Göre Tanımlayıcı Değerler

	N	Min	Maks	X	Ss.
Yaş	264	18	63	29,5	9,86
İlişki süresi (Ay)	528	1	480	82	107,08
Evlilik süresi (Ay)	232	1	437	141,57	127,28
Birlikte yaşama süresi (Ay)	253	1	437	130,84	126,85

Tablo 3’te katılımcıların yaş, ilişki süresi, evlilik süresi ve birlikte yaşama sürelerine göre tanımlayıcı değerler verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaşlarının minimum 18, maksimum 63 ve ortalamalarının $29,5 \pm 9,86$ olduğu; ilişki sürelerinin ay bazında minimum 1, maksimum 480 ve ortalamalarının $82 \pm 107,08$ olduğu; evli olan ($X=232$) katılımcıların evlilik sürelerinin ay bazında minimum 1, maksimum 437, ortalamalarının $141,57 \pm 127,28$ olduğu, birlikte yaşayan ($X=253$) katılımcıların birlikte yaşama sürelerinin ay bazında minimum 1, maksimum 437, ortalamalarının ise $130,84 \pm 126,85$ olduğu gözlenmektedir.

3.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

Katılımcıların ilişki doyumu, çift olarak stresle baş etme (olumlu, olumsuz ve toplam) puanları, mizah tarzlarına (kendini geliştirici, katılımcı, saldırgan, kendini yıkıcı) ilişkin puan ortalamalarının kadın ve erkeklere göre anlamlı fark gösterip göstermediği İlişkisiz Örneklem için T-Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo-4’te verilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Puan Ortalamalarının Cinsiyetle İlişine Dair T-Testi Bulguları

Değişken	Cinsiyet	N	X	Ss	Levene Testi		t	p	Cohen's d
					F	p			
İDÖ	Kadın	264	40.44	6.83	3.144	.077	-4.070	.000**	0.36
	Erkek	264	42.78	6.31					
ÇBE	Olumlu	Kadın	264	76.86	.172	.679	-.550	.583	0.04
		Erkek	264	77.42					
	Olumsuz	Kadın	264	13.22	.002	.968	.235	.814	0.02
		Erkek	264	13.11					
	Toplam	Kadın	264	151.26	.007	.935	-.709	.479	0.05
		Erkek	264	152.34					
MTÖ	Kendini geliştirici	Kadın	264	31.92	2.866	.091	-1.034	.301	0.08
		Erkek	264	32.67					
	Katılımcı	Kadın	264	41.34	.072	.788	-.465	.642	0.03
		Erkek	264	41.64					
	Saldırgan	Kadın	264	18.52	.279	.598	-2.507	.012*	0.21
		Erkek	264	20.22					
	Kendini yıkıcı	Kadın	264	22.91	3.574	.059	.267	.789	0.02
		Erkek	264	22.70					

* < .05 ** < .001

Tablo 4'te bulunan bağımsız örneklem t testi öncesi varyansların homojenliğini test etmek amacıyla yapılmış olan Levene Testi sonuçları gösterilmektedir. Bu sonuçlara göre gruplar arası varyanslar tüm değişkenler için homojendir ($p > .05$). Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların ilişki doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $t(526) = -4.070$, $p < .01$. Erkeklerin ilişki doyumları ($\bar{X} = 42.78$, $Ss = 6.31$) kadınların ilişki doyumlarından ($\bar{X} = 40.44$, $Ss = 6.83$) daha yüksektir. Cohen d etki büyüklüğü değeri .36 olduğu gözlenmiştir, bu değer cinsiyetin ilişki doyumu üzerinde küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir (Cohen, 1962). Katılımcıların olumlu stresle başa çıkma puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir $t(526) = -.550$, $p < .01$. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .04 olduğu gözlenmiştir, bu değer cinsiyetin olumlu stresle başa çıkma üzerinde çok küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Katılımcıların olumsuz stresle başa çıkma puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir $t(526) = .235$, $p < .01$. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .02 olduğu gözlenmiştir, bu değer cinsiyetin üzerinde çok küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Katılımcıların toplam stresle baş etme puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir $t(526) = -.709$, $p < .01$. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .05 olduğu gözlenmiştir, bu değer toplam stresle baş etmenin cinsiyetin üzerinde çok küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Katılımcıların kendini geliştirici mizah puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir $t(526) = -1.034$, $p < .01$. Cohen d etki büyüklüğü

değerinin .08 olduğu gözlenmiştir, bu değer kendini geliştirici mizahın cinsiyet üzerinde çok küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Katılımcı mizah puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir $t(526)=-.465$, $p<.01$. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .03 olduğu gözlenmiştir, bu değer katılımcı mizahın cinsiyet üzerinde çok küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Saldırgan mizah tarzının puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir, $t(526)=-2,507$, $p<.01$. Erkeklerin saldırgan mizahı ($\bar{X}=20.22$, $Ss=7.85$) kadınlara göre ($\bar{X}=18.52$, $Ss=7.73$) daha çok tercih etmektedir. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .21 olduğu gözlenmiştir, bu değer saldırgan mizah tarzının cinsiyet üzerinde küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Katılımcıların kendini yıkıcı mizah puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir $t(526)=.267$, $p<.01$. Cohen d etki büyüklüğü değerinin .02 olduğu gözlenmiştir, bu değer kendini yıkıcı mizahın cinsiyet üzerinde çok küçük bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların ilişki sürelerinin puan ortalamalarıyla olan ilişkisini tespit etmek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizinin sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5
Katılımcıların Puan Ortalamalarının İlişki Süresine Göre Bulguları

Değişken		Cinsiyet
İDÖ		,134*
ÇBE	Olumlu	-,182**
	Olumsuz	,300**
	Toplam	,212**
MTÖ	Kendini geliştirici	,091*
	Katılımcı	,234**
	Saldırgan	,105*
	Kendini yıkıcı	,100*

*< .05 **<.001

Tablo 5’te katılımcıların puan ortalamalarının ilişki süresiyle ilişkisi gösterilmektedir. Katılımcıların ilişki doyumlarının ilişki süreleriyle pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir, $r=.134$, $p<.01$. Stresle olumlu baş etmenin ilişki süresiyle ilişki süreleriyle

negatif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir, $r=-,182$, $p<.01$. Stresle olumsuz baş etmenin ilişki süresiyle pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir, $r=,300$, $p<.01$. Stresle baş etmenin ilişki süreleriyle pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir, $r=,212$, $p<.01$. Kendini geliştirici mizah tarzının ilişki süreleriyle pozitif ve anlamsız bir ilişkisi olduğu görülmektedir, $r=,091$, $p<.01$. Katılımcı mizah tarzının ilişki süresiyle pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir, $r=,234$, $p<.01$. Saldırgan mizah tarzının ilişki süresiyle pozitif ve anlamsız bir ilişkisi olduğu görülmektedir, $r=,105$, $p<.01$. Kendini yıkıcı mizah tarzının ilişki süresiyle pozitif ve anlamsız bir ilişkisi olduğu görülmektedir, $r=,1$, $p<.01$.

Katılımcıların ilişki durumlarının puan ortalamalarına olan etkisini tespit edebilmek için iki faktörlü ANOVA analizi yapılmıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen bulgularda gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla grup örneklemelerinin eşit olmamasından ötürü varyansların homojen dağıldığı değişkenlerde Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi, varyansların homojen dağılmadığı değişkenlerde Games-Howell testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Katılımcıların İlişki Durumlarının ve Cinsiyetlerinin Puan Ortalamalarına olan Etkisine İlişkin Bulgular

Değişken	Levene Testi		Varyans	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Post-Hoc
	F	p							
İDO	1.883	.153	İlişki Durumu	351,777	2	175,888	4,111	,017*	<i>Scheffe</i> Nişanlı kadın (x=42,65) nişanlı erkek (x=46,99) -Evli kadın (x=39,83) evli erkek (x=42,29)
			Cinsiyet	432,849	1	432,849	10,119	,002*	
			İ x C	34,469	2	17,235	,403	,669	
			Hata	22329,330	522	42,776			
			Toplam	937305,801	528				
ÇBE	10.752	.000	İlişki Durumu	1104,633	2	552,316	4,002	0,019*	<i>Games-Howell</i> Sevgili (x=78,17)-evli (x=75,56)
			Cinsiyet	26,243	1	26,243	0,19	0,662	
			İ x C	14,694	2	7,347	0,053	0,948	
			Hata	72032,228	522	137,992775			
			Toplam	3215265	528				
	22.681	.000	İlişki Durumu	1270,594	2	635,297	25,791	,000**	<i>Games-Howell</i>

MTÖ				Cinsiyet	0,371	1	0,372	0,015	0,902	Sevgili (x=11,827)- evli(x=14,939) Nişanlı (x=11,63)- evli(x=14,939)
				İ x C	4,965	2	2,483	0,101	0,904	
				Hata	12858,162	522	24,633			
				Toplam	105670	528				
	Toplam	9.945	.000	İlişki Durumu	4433,826	2	2216,913	5,227	0,006*	<i>Games-Howell</i> Sevgili(x=153,90)- evli(x=148,77)
				Cinsiyet	50,386	1	50,386	,119	0,73	
				İ x C	21,715	2	10,857	,026	0,975	
				Hata	221388,413	522	424,116			
				Toplam	12409163,56	528				
	Kendini geliştirici	1.002	.368	İlişki Durumu	126,013	2	63,006	,804	,448	
				Cinsiyet	81,439	1	81,439	1,039	,308	
				İ x C	33,499	2	16,750	,214	,808	
				Hata	40903,153	522				
				Toplam	592752	528				
				İlişki Durumu	2476,151	2	1238,075	14,662	,000**	<i>Scheffe</i> Sevgili (x=43,34)-evli (x=39,07) Nişanlı(x=44,20)- evli(x=39,07)
				Cinsiyet	69,250	1	69,250	,820	,366	
				İ x C	76,873	2	38,436	,455	,635	
				Hata	44077,155	522				
				Toplam	957275,499	528				
	Saldırgan	1.218	.297	İlişki Durumu	128,603	2	64,301	1,056	,349	
				Cinsiyet	132,944	1	132,944	2,184	,140	
				İ x C	6,493	2	3,247	,053	,948	
				Hata	31718,794	522				
				Toplam	229888,936	528				
	Kendini yıkıcı	1.040	.354	İlişki Durumu	412,440	2	206,220	2,955	,053	
				Cinsiyet	56,134	1	56,134	,804	,370	
				İ x C	60,533	2	30,267	,434	,648	
				Hata	36423,413	522				
				Toplam	311665,602	528				

*< .05 **<.001

Tablo 6’da bulunan iki faktörlü ANOVA analizi öncesi varyansların homojenliğini test etmek amacıyla yapılmış olan Levene Testi sonuçları gösterilmektedir. Bu sonuçlara göre gruplar arası varyanslar ilişki doyumu, katılımcı mizah tarzı, kendini geliştirici mizah tarzı, saldırgan mizah tarzı ve kendini yıkıcı mizah tarzı değişkenleri için homojen dağılmakta ($p>.05$); toplam stresle çift olarak baş etme, olumlu stresle çift olarak baş etme, olumsuz stresle çift olarak baş etme değişkenleri için homojen dağılım göstermemektedir ($p<.05$).

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların ilişki doyumu puanlarının cinsiyet [$F(1,522)=10,119$, $p<.05$] ve ilişki durumuna (flört/sevgililik, söz/nişanlı, evli) [$F(2,522)=4,111$, $p<.05$] göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu partnerlerin ilişki doyumunda cinsiyet ve ilişki durumlarının etkisi olduğunu göstermektedir. Farklılıkların tespit edilmesi için yapılan Scheffe Çoklu Karşılaştırma post-hoc testi sonucunda nişanlı kadınların ilişki doyumlarının ($\bar{X}=42,65$) nişanlı erkeklere ($\bar{X}=46,99$) göre daha düşük, benzer şekilde evli kadınların ilişki doyumlarının ($\bar{X}=39,83$), evli erkeklere ($\bar{X}=42,29$) göre daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Cinsiyet ve ilişki durumunun [$F(2,522)=403$, $p>.05$] ilişki doyumu üzerinde ortak bir etkisi tespit edilmemiştir.

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların olumlu stresle baş etme puanlarının cinsiyet [$F(1,522)=,19$, $p>.05$] ve cinsiyet ve ilişki durumunun ortak etkiyle [$F(2,522)=,053$, $p>.05$] anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Katılımcıların olumlu stresle baş etme puanları ile ilişki durumu arasında [$F(2,522)=4,002$, $p<.05$] arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu partnerlerin olumlu stresle baş etme tarzlarında ilişki durumlarının etkisi olduğunu göstermektedir. Farklılıkların tespit edilmesi için yapılan Games-Howell post-hoc testi sonucunda ilişki durumu sevgililik olan katılımcıların ($\bar{X}=78,17$) evli olan katılımcılara ($\bar{X}=75,56$) göre stresle olumlu baş etme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların olumsuz stresle baş etme puanlarının cinsiyet [$F(1,522)=,015$, $p>.05$] ve cinsiyet ve ilişki durumunun ortak etkiyle [$F(2,522)=,101$, $p>.05$] anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Katılımcıların olumsuz stresle baş etme puanları ile ilişki durumu arasında [$F(2,522)=25,791$, $p<.05$] arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu partnerlerin olumsuz stresle baş etme tarzlarında ilişki durumlarının etkisi olduğunu göstermektedir. Farklılıkların tespit edilmesi için yapılan Games-Howell post-hoc testi sonucunda ilişki durumu sevgililik olan katılımcıların ($\bar{X}=11,827$) evli olan katılımcılara

($\bar{X}=14,939$) göre ve nişanlı olan katılımcıların ($\bar{X}=11,63$) evli olan katılımcılara göre ($\bar{X}=14,939$) stresle olumsuz baş etme düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların toplam stresle baş etme düzeyleri incelendiğinde, ilişki durumunun [$F(2,522)=5,227, p<.05$] çiftlerin toplam stresle baş etme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklılıkların hangi gruplar üzerinde olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Games-Howell post-hoc testi sonucunda, ilişki durumu sevgililik olan katılımcıların ($\bar{X}=153,90$) evli olan katılımcılara göre ($\bar{X}=148,77$) toplam stresle baş etme puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Stresle baş etme puanları üzerinde cinsiyet [$F(1,522)=,119, p>.05$] ve cinsiyet x ilişki durumunun [$F(2,522)=,026, p>.05$] ortak etkisinin anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir.

Katılımcıların mizah tarzlarının ilişki durumlarına göre anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığı incelendiğinde yalnızca katılımcı mizah tarzının sadece ilişki durumuna [$F(2,522)=14,662, p<.05$] göre anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi sonucuna göre farklılık ilişki durumu sevgililik ($\bar{X}=43,34$) ve evli olan ($\bar{X}=39,07$) ve nişanlı ($\bar{X}=44,20$) ve evli ($\bar{X}=39,07$) olan katılımcılar arasında tespit edilmiştir. Katılımcı mizah tarzının cinsiyet [$F(1,522)=,820, p>.05$] ve cinsiyet x ilişki durumu ortak etkisinde [$F(2,522)=,455, p>.05$] bir farklılık yaratmadığı gözlenmiştir.

Kendini geliştirici mizahın ilişki durumu [$F(2,522)=,804, p>.05$], cinsiyet [$F(1,522)=1,039, p>.05$] ve cinsiyet x ilişki durumu ortak etkisi [$F(2,522)=,214, p>.05$] üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Saldırgan mizah tarzının mizahın ilişki durumu [$F(2,522)=1,056, p>.05$], cinsiyet [$F(1,522)=2,184, p>.05$] ve cinsiyet x ilişki durumu ortak etkisi [$F(2,522)=,053, p>.05$] üzerinde anlamlı bir farklılığı gözlenmemiştir.

Kendini yıkıcı mizahın ilişki durumu [$F(2,522)=2,955, p>.05$], cinsiyet [$F(1,522)=,804, p>.05$] ve cinsiyet x ilişki durumu ortak etkisi [$F(2,522)=,434, p>.05$] üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır.

Katılımcıların birlikte yaşama durumlarının puan ortalamalarına olan etkisini tespit edebilmek için iki faktörlü ANOVA analizi yapılmıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen bulgulara gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla grup örneklemelerinin eşit

olmamasından ötürü varyansların homojen dağılmadığı değişkenlerde Games-Howell testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Katılımcıların Birlikte Yaşama Durumlarının Puan Ortalamalarına olan Etkisine İlişkin Bulgular

Değişken		Levene Testi		Varyanslar	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p	Games Howell Post-Hoc
		F	p							
İDO		1.767	.172	Gruplararası	88,569	2	44,284	.996	.370	
				Gruplariçi	23336,267	526	44,450			
				Toplam	23424,835	528				
ÇBE	Olumlu	10.179	.000	Gruplararası	1138,931	2	569,466	4,149	0,16	
				Gruplariçi	72053,415	526	137,245			
				Toplam	73192,347	528				
	Olumsuz	29.865	.000	Gruplararası	1036,779	2	518,389	20,777	0,000**	Evet (x= 14,657) Hayır (x= 11,83)
				Gruplariçi	13098,555	526	24,95			
				Toplam	14135,33	528				
	Toplam	10.546	.000	Gruplararası	3352,449	2	1676,224	3,951	.020*	Evet (x=149,4043) Hayır (x=154,2869)
				Gruplariçi	222715,549	526	424,220			
				Toplam	226067,998	528				
MTÖ	Kendini geliştirici	2.479	.085	Gruplararası	100,757	2	50,378	.644	.525	
				Gruplariçi	41044,508	526	78,180			
				Toplam	41145,265	528				
	Katılımcı	3.233	.040	Gruplararası	2372,346	2	1186,173	14,067	.000**	Evet (x=39,1996) Hayır (x=43,476)
				Gruplariçi	44269,031	526	84,322			
				Toplam	46641,377	528				
	Saldırgan	2.331	.098	Gruplararası	47,960	2	23,980	.390	.677	
				Gruplariçi	32187,255	526	61,426			
				Toplam	32235,215	528				
	Kendini yıkıcı	.254	.776	Gruplararası	387,579	2	193,789	2,786	.063	
				Gruplariçi	36517,790	526	69,558			
				Toplam	36905,369	528				

*< .05 **<.001

Tablo 7’de bulunan iki faktörlü ANOVA analizi öncesi varyansların homojenliğini test etmek amacıyla yapılmış olan Levene Testi sonuçları gösterilmektedir. Bu sonuçlara göre toplam stresle çift olarak baş etme, olumsuz stresle çift olarak baş etme ve katılımcı mizah tarzı değişkenleri için homojen dağılım göstermemektedir ($p<.05$).

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların ilişki doyumu puanlarının birlikte yaşama durumlarına (evet, hayır, diğer) [$F(2,526)=,996, p>.05$] göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonuç katılımcıların birlikte yaşama durumlarının ilişki doyumlarını etkilemediğini göstermektedir. Katılımcıların stresle baş etme puanları ve birlikte yaşama durumlarının etkisi incelendiğinde; olumlu stresle baş etmenin birlikte yaşama durumundan etkilenmediği görülmektedir, $F(2,526)=4,149, p>.05$.

Katılımcıların olumsuz stresle baş etme puanları birlikte yaşama durumlarıyla anlamlı bir farklılık göstermektedir, $F(2,526)=20,777, p<.05$. Farklılığın hangi gruplar üzerinde olduğunu tespit etme amacıyla yapılan Games-Howell post-hoc testi sonucunda birlikte yaşayan katılımcıların ($\bar{X}=14,657$) birlikte yaşamayan katılımcılara ($\bar{X}=11,83$) göre olumsuz stresle baş etme puanları daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların toplam stresle baş etme puanlarının birlikte yaşama durumlarıyla anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir, $F(2,526)=3,951, p<.05$. Games-Howell post hoc testi sonucunda birlikte yaşayan katılımcıların ($\bar{X}=149,40$) birlikte yaşamayan katılımcılara ($\bar{X}=154,287$) göre stresle baş etme puanları daha düşük bulunmuştur.

Katılımcıların mizah tarzlarının birlikte yaşama durumlarına olan etkisi incelendiğinde, katılımcı mizah tarzının birlikte yaşama durumuyla anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir, $F(2,526)=14,067, p<.05$. Games-Howell post hoc testine göre birlikte yaşayan çiftlerin ($\bar{X}=39,2$) birlikte yaşamayan çiftlere göre ($\bar{X}=43,48$) katılımcı mizah tarzı puanları daha düşük bulunmuştur. Diğer mizah tarzlarının birlikte yaşama durumuyla anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır: Kendini geliştirici mizah [$F(2,526)=,525, p>.05$], saldırgan mizah [$F(2,526)=,39, p>.05$], kendini yıkıcı mizah [$F(2,526)=2,786, p>.05$]. Katılımcıların araştırma değişkenlerinin ilişkilerini inceleyen korelasyon puanları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Araştırma Değişkenlerinin Korelasyon Bulguları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	r	1																												
	p																													
	N	264																												
2	r	-,46**	1																											
	p	,000																												
	N	264	264																											
3	r	,141*	-,086	1																										
	p	0,022	,162																											
	N	264	264	264																										
4	r	,638**	-,379**	,209**	1																									
	p	,000	,000	,001																										
	N	264	264	264	264																									

[illegible]

	p	,36 8	,55 9	,29 8	,25 2	,46 8	,92 1	,90 4	,56 9	,60 1	,23 0	,83 1	,89 3	,73 4	,97 6	,3 65	,01 1	,79 1	,12 5	,59 1	,50 9	,06 4	,05 6												
	N	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	26 4	264	264	264	264	264	264	264	264											
24	r	- ,12 6*	- ,04 3	- ,06 7	- ,13 7*	,08 9	,06 3	- ,05 8	- ,06 5	- ,04 0	,02 8	- ,04 0	- ,02 1	- ,03 1	,02 3	,0 14	- ,19 2**	- ,01 7	,13 3*	- ,09 1	,04 5	,18 5**	- ,14 1*	,65 0**	1										
	p	,04 1	,48 9	,28 1	,02 6	,14 9	,30 9	,34 5	,29 1	,51 6	,64 8	,51 4	,72 9	,61 3	,71 0	,8 17	,00 2	,78 1	,03 1	,14 1	,46 9	,00 3	,02 2	,00 0											
	N	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	26 4	264	264	264	264	264	264	264	264	264									
25	r	,21 8**	- ,04 2	,10 9	,15 0*	- ,11 8	- ,12 0	,16 5**	- ,08 7	- ,10 0	,12 7*	- ,12 6*	- ,06 0	- ,06 9	,03 2	- ,0 76	,31 0**	,01 8	,02 5	,26 7**	- ,20 2**	- ,30 6**	,27 7**	- ,50 8**	- ,60 0**	1									
	p	,00 0	,49 3	,07 6	,01 5	,05 7	,05 1	,00 7	,16 1	,10 6	,03 9	,04 0	,33 2	,26 4	,60 5	,2 16	,00 0	,76 5	,68 8	,00 0	,00 1	,00 0	,00 0	,00 0											
	N	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	26 4	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264								
26	r	- ,15 1*	- ,04 1	- ,08 0	- ,13 7*	,09 8	,07 5	- ,07 3	- ,03 1	- ,00 4	,01 0	,00 2	- ,03 4	- ,00 7	,03 8	,0 61	- ,23 5**	- ,01 8	,11 6	- ,11 0	,07 1	,19 3**	- ,17 7**	,65 9**	,93 9**	- ,71 6**	1								
	p	,01 4	,50 7	,19 4	,02 6	,11 1	,22 4	,23 6	,61 5	,95 1	,87 2	,97 3	,58 3	,91 3	,53 9	,3 27	,00 0	,77 1	,06 0	,07 5	,25 3	,00 2	,00 4	,00 0	,00 0	,00 0									
	N	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	26 4	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264								
27	r	,03 9	- ,08 2	- ,15 5*	- ,03 1	,02 3	- ,02 7	,01 9	- ,09 0	- ,19 3**	,10 5	- ,16 5**	- ,09 4	- ,01 9	,05 0	- ,0 25	- ,21 9**	,12 7*	- ,02 8	- ,19 4**	,20 2**	,19 9**	- ,18 3**	,08 4	,19 4**	- ,12 6*	,16 8**	1							
	p	,53 1	,18 4	,01 1	,61 9	,70 7	,66 2	,75 5	,14 6	,00 2	,08 9	,00 7	,12 7	,75 4	,41 6	,6 84	,00 0	,03 9	,65 5	,00 2	,00 1	,00 1	,00 3	,17 6	,00 2	,04 0	,00 6								
	N	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	26 4	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264							

28	r	,10 1	- ,07 4	- ,06 8	,10 6	- ,11 0	- ,12 0	,06 2	- ,07 4	- ,16 5**	,14 1*	- ,14 6*	,00 6	- ,01 0	,01 7	- ,0 36	- ,04 3	,02 5	,04 9	- ,03 2	,01 3	,07 3	- ,07 8	,13 9*	,19 0**	- ,14 1*	,14 6*	,60 0**	1				
	p	,10 2	,23 2	,27 1	,08 4	,07 5	,05 1	,31 5	,23 1	,00 7	,02 2	,01 8	,92 4	,87 6	,78 8	,5 59	,49 1	,68 5	,43 1	,60 6	,83 0	,23 9	,20 9	,02 4	,00 2	,02 2	,01 8	,00 0					
	N	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	26 4	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264			
29	r	,09 9	,00 6	- ,03 2	- ,04 5	- ,04 9	- ,04 3	,10 0	- ,13 3*	- ,17 7**	,02 0	- ,17 2**	- ,07 2	- ,10 9	- ,11 8	- ,0 44	- ,07 7	- ,01 9	,02 8	- ,04 5	,02 4	,05 5	- ,09 6	- ,13 1*	- ,09 7	,27 0**	- ,17 1**	,15 5*	,12 8*	1			
	p	,10 8	,92 5	,61 0	,47 1	,43 2	,48 5	,10 6	,03 1	,00 4	,74 4	,00 5	,24 7	,07 7	,05 7	,4 81	,21 2	,75 6	,65 5	,46 7	,69 3	,37 5	,11 9	,03 4	,11 7	,00 0	,00 5	,01 2	,03 9				
	N	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	26 4	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264		
30	r	,04 1	,01 5	- ,14 6*	- ,05 5	,02 5	,02 9	,00 2	- ,06 7	- ,15 7*	,07 1	- ,15 2*	- ,05 3	- ,05 0	- ,05 6	- ,0 29	- ,12 1*	,04 2	- ,10 5	- ,10 1	,08 6	,13 2*	- ,10 2	- ,05 1	- ,02 1	,11 4	- ,08 1	,44 9**	,40 7**	,44 5**	1		
	p	,50 4	,80 5	,01 8	,37 4	,68 6	,63 6	,97 0	,27 6	,01 0	,25 3	,01 4	,39 3	,42 2	,36 2	,6 37	,05 0	,49 9	,09 0	,10 2	,16 4	,03 2	,09 8	,40 9	,73 7	,06 5	,18 9	,00 0	,00 0	,00 0			
	N	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	26 4	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264	2 6 4

*< .05 **<.001

1:Kadın Yaş, 2:Kadın Eğitim Durumu, 3:Kadın Gelir Düzeyi, 4:Kadın İlişki Durumu, 5:Kadın Birlikte Yaşama, 6:Kadın Çocuk Sahibi Olma, 7:Kadın İlişki Süresi,8:Kadın İlişki Doyumu, 9:Kadın Olumlu Stresle Baş Etme, 10:Kadın Olumsuz Stresle Baş Etme, 11:Kadın Toplam Stresle Baş Etme, 12:Kadın Katılımcı Mizah, 13:Kadın Kendini Geliştirici Mizah, 14:Kadın Saldırgan Mizah, 15:Kadın Kendini Yıkıcı Mizah, 16:Erkek Yaş, 17:Erkek Eğitim Durumu, 18:Erkek Gelir Düzeyi, 19:Erkek İlişki Durumu, 20:Erkek Birlikte Yaşama, 21:Erkek Çocuk Sahibi Olma, 22:Erkek İlişki Süresi, 23:Erkek İlişki Doyumu, 24:Erkek Olumlu Stresle Baş Etme, 25:Erkek Olumsuz Stresle Baş Etme, 26:Erkek Toplam Stresle Baş Etme, 27:Erkek Katılımcı Mizah, 28:Erkek Kendini Geliştirici Mizah, 29:Erkek Saldırgan Mizah, 30:Erkek Kendini Yıkıcı Mizah

Tablo 8' de araştırma değişkenlerinin birbirleriyle ilişkisini gösteren korelasyon bulguları verilmiştir. Bulgular incelediğinde birbirleriyle anlamlı ilişkileri olan değişkenler açıklanmaktadır. Kadınların yaşları ile kadınların gelir düzeyleri ($r=.141$, $p<.05$), evlilik oranları ($r=.638$, $p<.01$), ilişki süreleri ($r=.818$, $p<.01$) ve olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.388$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Kadınların yaşları ile kadınların eğitim düzeyleri ($r=-.46$, $p<.01$), birlikte yaşama oranları ($r=-.534$, $p<.01$), çocuk sahibi olma oranları ($r=-.68$, $p<.01$), ilişki doyumu ($r=-.217$, $p<.01$), olumlu stresle baş etme puanı ($r=-.274$, $p<.01$), toplam stresle baş etme puanı ($r=-.3$, $p<.01$), katılımcı mizah tarzı ($r=-.339$, $p<.01$) negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Kadınların yaşları ile erkeklerin yaşları ($r=.233$, $p<.01$), erkeklerin evlilik oranları ($r=.132$, $p<.05$), erkeklerin ilişki süreleri ($r=.166$, $p<.01$) ve erkeklerin olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.218$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Kadınların yaşları ile erkeklerin birlikte yaşama oranları ($r=-.152$, $p<.05$), erkeklerin olumlu stresle baş etme puanları ($r=-.126$, $p<.05$) ve erkeklerin toplam stresle baş etme puanları ($r=-.151$, $p<.05$) negatif yönde anlamlı bir ilişkidir.

Kadınların eğitim düzeyleri ile kadınların birlikte yaşama oranları ($r=.287$, $p<.01$), çocuk sahibi olma oranları ($r=.464$, $p<.01$), kadınların olumlu stresle baş etme puanları ($r=.135$, $p<.05$), toplam stresle baş etme puanları ($r=.149$, $p<.05$) ve katılımcı mizah tarzları ($r=.246$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Kadınların eğitim düzeyleri ile ilişki durumları ($r=-.379$, $p<.01$), ilişki süresi ($r=-.545$, $p<.01$), olumsuz stresle baş etme puanları ($r=-.234$, $p<.01$) negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Kadınların gelir düzeyi ile kadınların evlilik oranları ($r=.209$, $p<.01$) ve ilişki süresi ($r=.139$, $p<.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Kadınların gelir düzeyi ile kadınların birlikte yaşama oranları ($r=-.191$, $p<.01$), çocuk sahibi olma oranı ($r=-.181$, $p<.01$) ve kadınların kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=-.194$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların gelir düzeyi ile erkeklerin yaşları ($r=.129$, $p<.05$), erkeklerin gelir düzeyi ($r=.122$, $p<.05$) ve erkeklerin ilişki süresi ($r=.121$, $p<.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkidir. Kadınların gelir düzeyi ile erkeklerin katılımcı mizah tarzları ($r=-.155$, $p<.05$) ve erkeklerin kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=-.146$, $p<.05$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Kadınların ilişki durumları ile kadınların ilişki süreleri ($r=.593$, $p<.01$) ve olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.314$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların ilişki durumları ile kadınların birlikte yaşama oranları ($r=-.816$,

$p<.01$), çocuk sahibi olma oranı ($r=-.771$, $p<.01$), olumlu stresle baş etme puanları ($r=-.122$, $p<.05$), toplam stresle baş etme puanları ($r=-.128$, $p<.05$) ve katılımcı mizah tarzları ($r=-.244$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların ilişki durumları ile erkeklerin yaşları ($r=.193$, $p<.01$), erkeklerin evlilik oranları ($r=.174$, $p<.01$), erkeklerin ilişki süresi ($r=.181$, $p<.01$) ve erkeklerin olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.15$, $p<.05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların ilişki durumları ile erkeklerin birlikte yaşama oranları ($r=-.168$, $p<.01$), erkeklerin çocuk sahibi olma oranı ($r=-.137$, $p<.05$), erkeklerin olumlu stresle baş etme puanları ($r=-.137$, $p<.05$) ve erkeklerin toplam stresle baş etme puanları ($r=-.137$, $p<.05$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Kadınların birlikte yaşama oranıyla kadınların çocuk sahibi olma oranı ($r=.657$, $p<.01$) ve katılımcı mizah tarzı ($r=.227$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Kadınların birlikte yaşama oranıyla kadınların ilişki süresi ($r=-.45$, $p<.01$) ve olumsuz stresle baş etme puanları ($r=-.262$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların birlikte yaşama oranıyla erkeklerin birlikte yaşama durumu ($r=.201$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların birlikte yaşama oranıyla erkeklerin yaşları ($r=-.148$, $p<.05$), erkeklerin evlilik oranları ($r=-.18$, $p<.01$) ve erkeklerin ilişki süresi ($r=-.143$, $p<.05$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Kadınların çocuk sahibi olma oranıyla kadınların olumlu stresle baş etme puanları ($r=.195$, $p<.01$), toplam stresle baş etme puanı ($r=.197$, $p<.01$), katılımcı mizah tarzı ($r=.265$, $p<.01$) ve kendini yıkıcı mizah tarzı ($r=.163$, $p<.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Kadınların çocuk sahibi olma oranı ile kadınların ilişki süresi ($r=-.691$, $p<.01$) ve olumsuz stresle baş etme puanları ($r=-.331$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Kadınların çocuk sahibi olma oranı ile erkeklerin birlikte yaşama oranları ($r=.141$, $p<.05$) ve erkeklerin çocuk sahibi olma oranı ($r=.127$, $p<.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların çocuk sahibi olma oranı ile erkeklerin yaşları ($r=-.18$, $p<.01$) ve erkeklerin ilişki süresi ($r=-.196$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Kadınların ilişki süreleri ile kadınların olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.324$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, ilişki doyumları ($r=-.153$, $p<.05$), olumlu stresle baş etme puanları ($r=-.226$, $p<.01$), toplam stresle baş etme puanları ($r=-.247$, $p<.01$) ve katılımcı mizah tarzları ($r=-.286$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların ilişki süreleri ile erkeklerin yaşları ($r=.178$, $p<.01$), erkeklerin ilişki süreleri ($r=.162$, $p<.01$) ve erkeklerin olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.165$, $p<.01$)

arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların ilişki süreleri ile erkeklerin birlikte yaşama oranları ($r=-.153$, $p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Kadınların ilişki doyumu ile kadınların olumlu stresle baş etme puanları ($r=.748$, $p<.01$), toplam stresle baş etme puanları ($r=.771$, $p<.01$) ve katılımcı mizah tarzları arasında ($r=.131$, $p<.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Kadınların ilişki doyumu ile olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.,552$, $p<.01$), saldırgan mizah tarzları ($r=-.186$, $p<.01$) ve kendini yıkıcı mizah tarzı ($r=-.148$, $p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların ilişki doyumu ile erkeklerin saldırgan mizah tarzları ($r=-.133$, $p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Kadınların olumlu stresle baş etme puanları ile toplam stresle baş etme puanları ($r=.945$, $p<.01$), katılımcı mizah tarzları ($r=.262$, $p<.01$) ve kendini geliştirici mizah tarzları ($r=.146$, $p<.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların olumlu stresle baş etme puanları ile olumsuz stresle baş etme puanları ($r=-.559$, $p<.01$) ve saldırgan mizah tarzları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların olumlu stresle baş etme puanları ile erkeklerin katılımcı mizah tarzları ($r=.193$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların olumlu stresle baş etme puanları ile erkeklerin kendini geliştirici mizah tarzları ($r=-.165$, $p<.01$), erkeklerin saldırgan mizah tarzları ($r=-.177$, $p<.01$) ve erkeklerin kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=-.157$, $p<.05$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Kadınların olumsuz stresle baş etme puanları ile kadınların saldırgan mizah tarzları ($r=.205$, $p<.01$) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=.231$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların olumlu stresle baş etme puanları ile kadınların toplam stresle baş etme puanları ($r=-.691$, $p<.01$) ve katılımcı mizah tarzları ($r=-.21$, $p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların olumsuz stresle baş etme puanları ile erkeklerin olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.127$, $p<.05$) ve erkeklerin kendini geliştirici mizah tarzları arasında ($r=.141$, $p<.01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kadınların toplam stresle baş etme puanları ile kadınların katılımcı mizah tarzları ($r=.234$, $p<.01$) ve kendini geliştirici mizah tarzları ($r=.146$, $p<.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilirken, saldırgan mizah tarzları ($r=-.199$, $p<.01$) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=-.15$, $p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadınların toplam stresle baş etme puanları ile erkeklerin olumsuz stresle baş etme puanları ($r=-.126$,

$p<.05$), erkeklerin katılımcı mizah tarzları ($r=-.165$, $p<.01$), erkeklerin kendini geliştirici mizah tarzları ($r=-.146$, $p<.05$), erkeklerin saldırgan mizah tarzları ($r=-.172$, $p<.01$) ve erkeklerin kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=-.152$, $p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kadınların katılımcı mizah tarzları ile kadınların kendini geliştirici mizah tarzları ($r=.523$, $p<.01$) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=.150$, $p<.05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların katılımcı mizah tarzları ile erkeklerin çocuk sahibi olma oranı ($r=.126$, $p<.05$) arasında pozitif yönlü; erkeklerin yaşları ($r=-.136$, $p<.05$) ve erkeklerin ilişki durumları arasında ($r=-.128$, $p<.05$) arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Kadınların kendini geliştirici mizah tarzları ile kadınların kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=.250$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Kadınların saldırgan mizah tarzları ile kadınların kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=.328$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin yaşları ile ilişki durumları ($r=.696$, $p<.01$), ilişki süreleri ($r=.798$, $p<.01$) ve olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.310$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü; eğitim düzeyleri ($r=-.382$, $p<.01$), birlikte yaşama oranları ($r=-.568$, $p<.01$), çocuk sahibi olma oranı ($r=-.672$, $p<.01$), ilişki doyumları ($r=-.157$, $p<.05$), olumlu stresle baş etme puanları ($r=-.192$, $p<.01$), toplam stresle baş etme puanları ($r=-.235$, $p<.01$), katılımcı mizah tarzları ($r=-.219$, $p<.01$) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=-.121$, $p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin eğitim düzeyleri ile birlikte yaşama oranları ($r=.22$, $p<.01$), çocuk sahibi olma oranı ($r=.372$, $p<.01$) ve katılımcı mizah tarzları ($r=.127$, $p<.05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Erkeklerin eğitim düzeyleri ile ilişki durumları ($r=-.322$, $p<.01$) ve ilişki süreleri ($r=-.405$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin gelir düzeyi ile ilişki durumları ($r=.159$, $p<.01$) ve olumlu stresle baş etme puanları ($r=.133$, $p<.05$) arasında pozitif; birlikte yaşama oranları ($r=-.200$, $p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin ilişki durumları ile ilişki süreleri ($r=.605$, $p<.01$) ve olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.267$, $p<.01$) arasında pozitif; birlikte yaşama oranları ($r=-.807$, $p<.01$), çocuk sahibi

olma oranı ($r=-.751, p<.01$) ve katılımcı mizah tarzları arasında ($r=-.194, p<.01$) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin birlikte yaşama durumları ile çocuk sahibi olma oranı ($r=.619, p<.01$) ve toplam stresle baş etme puanları ($r=.202, p<.01$) arasında pozitif; ilişki süreleri ($r=-.452, p<.01$) ve olumsuz stresle baş etme puanları ($r=-.202, p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin çocuk sahibi olma oranı ile olumlu stresle baş etme puanları ($r=.185, p<.01$), toplam stresle baş etme puanları ($r=.193, p<.01$), katılımcı mizah tarzları ($r=.199, p<.01$) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=.132, p<.05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Erkeklerin çocuk sahibi olma oranı ile ilişki süreleri ($r=-.657, p<.01$) ve olumsuz stresle baş etme puanları ($r=-.306, p<.01$) arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin ilişki süreleri ile olumsuz stresle baş etme puanları ($r=.277, p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Erkeklerin ilişki süreleri ile olumlu stresle baş etme puanları ($r=-.141, p<.05$), toplam stresle baş etme puanları ($r=-.177, p<.01$) ve katılımcı mizah tarzları ($r=-.183, p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin ilişki doyumları ile olumlu stresle baş etme puanları ($r=.650, p<.01$), toplam stresle baş etme puanları ($r=.659, p<.01$) ve kendini geliştirici mizah tarzı ($r=.139, p<.05$) arasında pozitif yönlü; olumsuz stresle baş etme puanları ($r=-.508, p<.01$) ve saldırgan mizah tarzları ($r=-.131, p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin olumlu stresle baş etme puanları ile toplam stresle baş etme puanları ($r=.939, p<.01$), katılımcı mizah tarzları ($r=.194, p<.01$) ve kendini geliştirici mizah tarzları ($r=.19, p<.01$) arasında pozitif; olumsuz stresle baş etme puanları ($r=-.600, p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Erkeklerin olumsuz stresle baş etme puanları ile saldırgan mizah tarzı ($r=.270, p<.01$) arasında pozitif; toplam stresle baş etme puanları ($r=-.716, p<.01$), katılımcı mizah tarzları ($r=-.126, p<.05$) ve kendini geliştirici mizah tarzları ($r=-.141, p<.05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin toplam stresle baş etme puanları ile katılımcı mizah tarzları ($r=.168$, $p<.01$) ve kendini geliştirici mizah tarzları ($r=.146$, $p<.05$) arasında pozitif yönlü; saldırgan mizah tarzı ile ($r=-.171$, $p<.01$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin katılımcı mizah tarzları ile kendini geliştirici mizah tarzlarının ($r=.600$, $p<.01$), saldırgan mizah tarzlarının ($r=.155$, $p<.05$) ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının ($r=.449$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Erkeklerin kendini geliştirici mizah tarzları ile saldırgan mizah ($r=.128$, $p<.05$) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=.407$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Erkeklerin saldırgan mizah tarzı ile kendini yıkıcı mizah tarzları ($r=.445$, $p<.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Diyadik modellerde kovaryans veya kontrol değişkenlerinin eklenme durumları, modeldeki aracı ve bağımlı değişkenlerle olan korelasyon değerlerine göre verilmektedir. Demografik değişkenlerin modele dahil edilme kriteri aracı veya bağımlı değişkenlerle en az $r=.30106$ düzeyinde bir korelasyon göstermeleri ile belirlenmektedir (Frigon ve Laurencelle, 1993). Demografik değişkenlerin aracı ve bağımlı değişkenlerle $r=.30106$ değerinde bir korelasyon göstermemeleri sebebiyle modele kovaryans ya da kontrol değişkeni eklenmemiştir.

3.3. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulgular

Araştırma hipotezlerinin sınanmasında ayırt edilebilir diyadlar için Aktör-Partner Karşılıklı Bağımlılık Modeli (Kenny, 2006) kullanılmıştır. Bu bölümde stresle çift olarak baş etme tarzlarıyla ilişki doyumunu arasındaki ilişkide mizah tarzlarının aracı rolüne ilişkin test edilen model açıklanmaktadır. Stresle baş etme bağımsız değişken olarak üç alt kategoride (toplam, olumlu, olumsuz), mizah tarzları aracı değişken olarak dört kategoride (katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan, kendini yıkıcı) modele dahil edilmiştir.

Analizler lavaan (Rosseel, 2012) programı kullanılarak maksimum olasılık tahmini (maximum likelihood estimation) ve yapısal eşitlik modeli üzerinden yapılmıştır. Modelde hata varyansları parantez içinde belirtilmiştir. Modelde yalnızca istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye sahip olan analiz bulgularına yer verilmiştir. Aracı etkilerin değerlendirilmesinde uyum indekslerinde çıkan bulgular Browne ve Cudeck'in (1993) sınıflandırılmasına göre yapılmıştır. Bu sınıflandırmada RMSEA (Yaklaşık hataların ortalama karekökü) değerinin .05'ten küçük

olması iyi bir uyumu, .05 ve .08 arasında olması yeterli bir uyumu, .08 ile 1 arasında olması ise yeterli bir uyumun olmadığını göstermektedir.

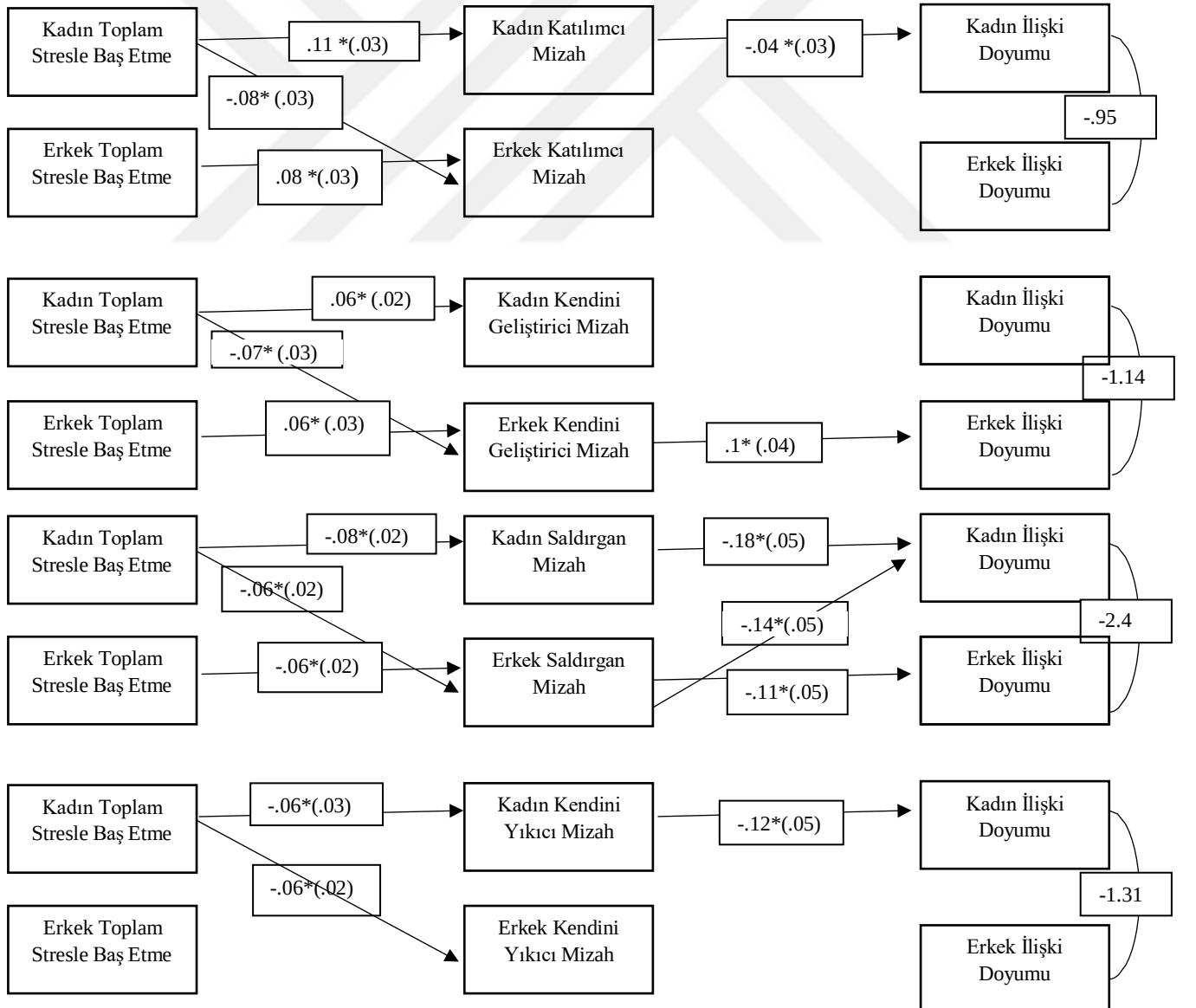
Araştırma hipotezine ilişkin bulgular stresle çift olarak baş etme değişkeninin boyutlarına göre 3 farklı başlıkta incelenmiştir.

3.3.1. Toplam Stresle Çift Olarak Baş Etme Puanlarına İlişkin Modele Dair Bulgular

Şekil 6'da katılımcıların toplam stresle baş etme puanlarına dair model verilmiştir. Modelde önce aktör sonrasında partner etkileri açıklanmaktadır. Genel etkilerin incelenmesinin ardından modelin uyum indeksleri verilmiştir.

Şekil 6

Toplam Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenine İlişkin Model



Şekil 6'da çiftlerin toplam stresle çift olarak baş etme puanlarının mizah tarzları üzerinden ilişki doyumlarına etkisi gösterilmektedir. Cinsiyetin ana etkisi incelendiğinde, toplam stresle baş etme puanları ($X=-14.256$, $p>.05$) ve katılımcı mizah tarzları ($X=-1.372$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Toplam stresle baş etme puanları ($X=-9.510$, $p>.05$) ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Toplam stresle baş etme puanları ($X=-11.953$, $p>.05$) ve saldırgan mizah tarzları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Toplam stresle baş etme puanları ($X=-7.803$, $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Katılımcı mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde toplam stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=.231$, $p<.05$). Kendini geliştirici mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde toplam stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=.227$, $p<.05$). Saldırgan mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde toplam stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=-.227$, $p<.05$). Kendini yıkıcı mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde toplam stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=.227$, $p<.05$).

Aktör etkileri incelendiğinde, kadınların toplam stresle çift olarak baş etme puanları kadınların katılımcı mizahı ($\beta=.11$, $p<.05$) ve kadınların ilişki doyumunu ($\beta=-.04$, $p<.05$) anlamlı olarak yordamaktadır. Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri arttıkça ve katılımcı mizah tarzlarına olan yönelimleri arttıkça kendi ilişki doyumları azalmaktadır. Erkeklerin toplam stresle baş etme puanları ($\beta=.08$, $p<.05$) katılımcı mizah tarzlarını yordarken ilişki doyumları üzerinde bir etkiye sahip değildir. Genel aktör etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=.092$, $p<.05$). Kadın ve erkeklerin toplam stresle baş etme düzeyleri kendi katılımcı mizah tarzlarıyla ilişkili bulunurken, katılımcı mizah tarzının toplam stresle baş etme düzeyleriyle ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü tespit edilememiştir. Partner etkileri incelendiğinde erkeklerin partnerlerine olan etkilerinde anlamlı bir sonuç tespit edilemezken, kadınların yalnızca toplam stresle baş etme puanlarının partnerlerinin katılımcı mizah tarzlarına olan etkisinde anlamlılık tespit edilmiştir ($\beta=-.08$, $p<.05$). Kadınların toplam stresle baş etme düzeyleri arttıkça partnerlerinin katılımcı mizah tarzlarına yönelik eğilimi azalmaktadır. Genel partner etkisi incelendiğinde anlamlılık tespit edilememiştir ($\beta=.017$, $p>.05$). Kadın ve erkeklerin toplam stresle baş etme düzeyleri ve katılımcı mizah tarzları partnerlerinin ilişki doyumlarının anlamlı olarak yordamamaktadır. Elde edilen modelin uyum indeksleri

incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olduğu görülmektedir ($\chi^2(30)=3145.87$, $p<.001$, RMSEA=.0627).

Kadınların toplam stresle baş etme puanları kadınların kendini geliştirici mizah tarzlarını ($\beta=.06$, $p<.05$) yordarken, ilişki doyumlarını etkileyen bir aracı etkiye rastlanmamıştır. Erkeklerin toplam stresle baş etme puanları kendini geliştirici mizah tarzları ($\beta=.06$, $p<.05$) ve ilişki doyumlarını ($\beta=.1$, $p<.05$) yordamaktadır. Erkeklerin toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça kendini geliştirici mizah tarzına yönelimleri ve ilişki doyumları da artmaktadır. Genel aktör etkisi incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık elde edilmiştir ($\beta=.062$, $p<.05$). Kadın ve erkeklerin toplam stresle baş etme düzeyleri kendi kendini geliştirici mizah tarzlarıyla ilişkili bulunurken, kendini geliştirici mizah tarzının toplam stresle baş etme düzeyleriyle ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü tespit edilememiştir. Partner etkileri incelendiğinde erkeklerin partnerlerine olan etkilerinde anlamlı bir sonuç tespit edilemezken, kadınların yalnızca toplam stresle baş etme puanlarının partnerlerinin kendini geliştirici mizah tarzlarına olan etkisinde anlamlılık tespit edilmiştir ($\beta=-.07$, $p<.05$). Kadınların toplam stresle baş etme düzeyleri artıkça partnerlerinin kendini geliştirici mizah tarzlarına yönelik eğilimi azalmaktadır. Genel partner etkisi incelendiğinde anlamlılık tespit edilememiştir ($\beta=-.34$, $p>.05$). Kadın ve erkeklerin toplam stresle baş etme düzeyleri ve kendini geliştirici mizah tarzları partnerlerinin ilişki doyumların anlamlı olarak yordamamaktadır. Elde edilen modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olmadığı görülmektedir ($\chi^2(30)=104.05$, $p<.001$, RMSEA=.097).

Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri kadınların saldırgan mizah tarzları ($\beta=-.08$, $p<.05$) üzerinden ilişki doyumlarını ($\beta=-.18$, $p<.05$) yordamaktadır. Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça saldırgan mizah tarzına eğilimleri azalmakta, saldırgan mizah tarzına yönelimleri artıkça ilişki doyumları da azalmaktadır. Erkeklerin toplam stresle baş etme puanları kendi saldırgan mizah tarzları ($\beta=-.06$, $p<.05$) üzerinden ilişki doyumları ($\beta=-.11$, $p<.05$) yordamaktadır. Erkeklerin toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça saldırgan mizah tarzına eğilimleri azalmakta, saldırgan mizah tarzına yönelimleri artıkça ilişki doyumları da azalmaktadır. Genel aktör etkisi incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık elde edilmiştir ($\beta=-.069$, $p<.05$). Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri partnerlerinin saldırgan mizah tarzları ($\beta=-.06$, $p<.05$) üzerinden partnerlerinin ilişki doyumlarını yordamaktadır. Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça partnerlerinin saldırgan mizah tarzına yönelimleri azalmakta ve ilişki doyumları artmaktadır. Erkeklerin partner etkileri incelendiğinde saldırgan mizah

kullanımlarının partnerlerinin ilişki doyumunu ($\beta=-.18$, $p<.05$) anlamlı yordadığı görülmektedir; erkeklerin saldırgan mizah tarzı kullanımının artması partnerlerinin ilişki doyumlarını düşürmektedir. Saldırgan mizah tarzında genel partner etkisinde anlamlılık tespit edilmiştir ($\beta=-.075$, $p<.05$). Elde edilen modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olmadığı olduğu görülmektedir ($\chi^2(30)=89.11$, $p<.001$, RMSEA=.086).

Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme puanları kendi kendini yıkıcı mizah tarzı eğilimleri ($\beta=-.06$, $p<.05$) üzerinden ilişki doyumlarını ($\beta=-.12$, $p<.05$) yordamaktadır. Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri arttıkça kendini yıkıcı mizah tarzına eğilimleri azalmakta ve ilişki doyumları artmaktadır. Erkeklerin toplam stresle baş etme düzeyleri ile kendini yıkıcı mizah tarzı ve ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Genel aktör etkisi incelendiğinde anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır ($\beta=-.047$, $p<.05$). Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme puanları partnerlerinin yalnızca kendini yıkıcı mizah tarzlarına olan eğilimlerini yordamaktadır ($\beta=-.06$, $p<.05$). Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri arttıkça partnerlerinin kendini yıkıcı mizah tarzına eğilimleri azalmaktadır. Kendini yıkıcı mizah tarzında genel partner etkisinde anlamlılık tespit edilmemiştir ($\beta=-.017$, $p>.05$). Elde edilen modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olduğu görülmektedir ($\chi^2(30)=73.03$, $p<.001$, RMSEA=.074).

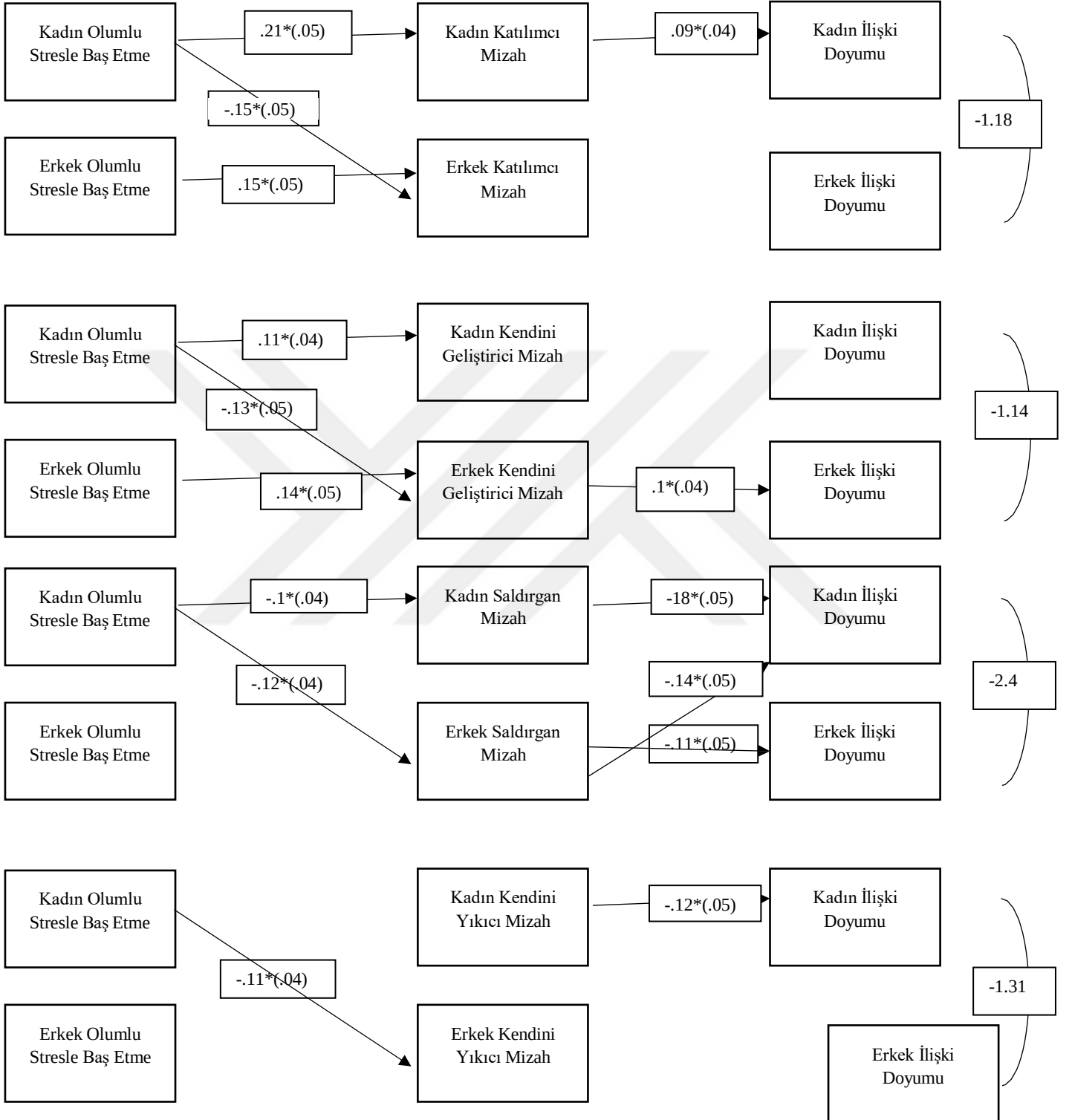
Toplam stresle baş etme puanları kadınların katılımcı mizah tarzlarının %56'sını, kendini geliştirici mizah tarzlarının %21'ini, saldırgan mizah tarzlarının %41'ini, kendini yıkıcı mizah tarzlarının %26'sını; erkeklerin toplam stresle baş etme puanları katılımcı mizah tarzlarının %55'ini, kendini geliştirici mizah tarzlarının %43'ünü, saldırgan mizah tarzlarının %57'sini, kendini yıkıcı mizah tarzlarının %30'unu açıklamaktadır. Modelin geneli incelendiğinde ise bulgular toplam stresle baş etme düzeyleri ve katılımcı mizah tarzları kadınların ilişki doyumunun %23, erkeklerin ilişki doyumlarını ise %7 düzeyinde; kendini geliştirici mizah tarzları ile kadınların ilişki doyumunun %11'ini, erkeklerin ilişki doyumunun %20'sini; saldırgan mizah tarzları ile kadınların ilişki doyumunun %59'unu, erkeklerin ilişki doyumunun %17'sini; kendini yıkıcı mizah tarzları ile kadınların ilişki doyumunun %27'sini, erkeklerin ilişki doyumunun is %6'sını açıklamaktadır.

3.3.2. Olumlu Stresle Çift Olarak Baş Etme Puanlarına İlişkin Modele Dair Bulgular

Şekil 7'de katılımcıların olumlu stresle baş etme puanlarına dair model verilmiştir. Modelde önce aktör sonrasında partner etkileri açıklanmaktadır. Genel etkilerin incelenmesinin ardından modelin uyum indeksleri verilmiştir.

Şekil 7

Olumlu Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenine İlişkin Model



Şekil 7’de çiftlerin olumlu stresle çift olarak baş etme puanlarının mizah tarzları üzerinden ilişki doyumlarına etkisi gösterilmektedir. Cinsiyetin ana etkisi incelendiğinde, olumlu stresle baş etme puanları ($X=-16.518$, $p>.05$) ve katılımcı mizah tarzları ($X=-1.372$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Olumlu stresle baş etme puanları ($X=-6.344$, $p>.05$) ve kendini geliştirici mizah tarzları ($X=1.125$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Olumlu stresle baş etme puanları ($X=-9.774$, $p>.05$) ve saldırgan mizah tarzları ($X=-1.362$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Olumlu stresle baş etme puanları ($X=-5.372$, $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ($X=1.780$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Katılımcı mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde olumlu stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=.405$, $p<.05$). Kendini geliştirici mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde olumlu stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=.395$, $p<.05$). Saldırgan mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde olumlu stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=-.385$, $p<.05$). Kendini yıkıcı mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde olumlu stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=.391$, $p<.05$).

Aktör etkileri incelendiğinde, kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme puanları kadınların katılımcı mizahı ($\beta=.21$, $p<.05$) ve kadınların ilişki doyumunu ($\beta=.09$, $p<.05$) anlamlı olarak yordamaktadır. Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça ve katılımcı mizah tarzlarına olan yönelimleri artıkça kendi ilişki doyumları da artmaktadır. Erkeklerin olumlu stresle baş etme puanları ($\beta=.15$, $p<.05$) katılımcı mizah tarzlarını yordarken ilişki doyumları üzerinde bir etkiye sahip değildir. Genel aktör etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=.18$, $p<.05$). Kadın ve erkeklerin olumlu stresle baş etme düzeyleri kendi katılımcı mizah tarzlarıyla ilişkili bulunurken, katılımcı mizah tarzının toplam stresle baş etme düzeyleriyle ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü tespit edilememiştir. Partner etkileri incelendiğinde erkeklerin partnerlerine olan etkilerinde anlamlı bir sonuç tespit edilemezken, kadınların yalnızca olumlu stresle baş etme puanlarının partnerlerinin katılımcı mizah tarzlarına olan etkisinde anlamlılık tespit edilmiştir ($\beta=-.15$, $p<.05$). Kadınların olumlu stresle baş etme düzeyleri artıkça partnerlerinin katılımcı mizah tarzlarına yönelik eğilimi azalmaktadır. Genel partner etkisi incelendiğinde anlamlılık tespit edilememiştir ($\beta=-.028$, $p>.05$). Kadın ve erkeklerin olumlu stresle baş etme düzeyleri ve katılımcı mizah tarzları partnerlerinin ilişki doyumların anlamlı olarak yordamamaktadır. Elde edilen modelin uyum indeksleri

incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olmadığı görülmektedir ($\chi^2(30)=101.62$, $p<.001$, RMSEA=.095).

Kadınların olumlu stresle baş etme puanları kadınların kendini geliştirici mizah tarzlarını ($\beta=.11$, $p<.05$) yordarken, ilişki doyumlarını etkileyen bir aracı etkiye rastlanmamıştır. Erkeklerin olumlu stresle baş etme puanları kendini geliştirici mizah tarzları ($\beta=.14$, $p<.05$) ve ilişki doyumlarını ($\beta=.1$, $p<.05$) mizah tarzı üzerinden yordamaktadır. Erkeklerin olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça kendini geliştirici mizah tarzına yönelimleri ve ilişki doyumları da artmaktadır. Genel aktör etkisi incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık elde edilmiştir ($\beta=.123$, $p<.05$). Kadın ve erkeklerin olumlu stresle baş etme düzeyleri kendi kendini geliştirici mizah tarzlarıyla ilişkili bulunurken, kendini geliştirici mizah tarzının olumlu stresle baş etme düzeyleriyle ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü tespit edilmemiştir. Partner etkileri incelendiğinde erkeklerin partnerlerine olan etkilerinde anlamlı bir sonuç tespit edilemezken, kadınların yalnızca olumlu stresle baş etme puanlarının partnerlerinin kendini geliştirici mizah tarzlarına olan etkisinde anlamlılık tespit edilmiştir ($\beta=-.13$, $p<.05$). Kadınların olumlu stresle baş etme düzeyleri artıkça partnerlerinin kendini geliştirici mizah tarzlarına yönelik eğilimi azalmaktadır. Genel partner etkisi incelendiğinde anlamlılık tespit edilememiştir ($\beta=.561$, $p>.05$). Kadın ve erkeklerin olumlu stresle baş etme düzeyleri ve kendini geliştirici mizah tarzları partnerlerinin ilişki doyumların anlamlı olarak yordamamaktadır. Elde edilen modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olmadığı görülmektedir ($\chi^2(30)=115.54$, $p<.001$, RMSEA=.104).

Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleri kadınların saldırgan mizah tarzları ($\beta=-.1$, $p<.05$) üzerinden ilişki doyumlarını ($\beta=-.18$, $p<.05$) yordamaktadır. Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça saldırgan mizah tarzına eğilimleri azalmakta, saldırgan mizah tarzına yönelimleri artıkça ilişki doyumları da azalmaktadır. Erkeklerin olumlu stresle baş etme puanlarının saldırgan mizah tarzları üzerinde bir etkisi bulunmazken, saldırgan mizah tarzları kendi ilişki doyumlarını yordamaktadır ($\beta=-.11$, $p<.05$). Erkeklerin saldırgan mizah tarzına eğilimleri artıkça ilişki doyumları azalmaktadır. Saldırgan mizah tarzının olumlu stresle çift olarak baş etme ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolüne rastlanmamıştır. Genel aktör etkisi incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık elde edilmiştir ($\beta=-.082$, $p<.05$). Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleri partnerlerinin saldırgan mizah tarzları ($\beta=-.12$, $p<.05$) üzerinden partnerlerinin ilişki doyumlarını yordamaktadır. Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça partnerlerinin saldırgan mizah tarzına yönelimleri azalmakta ve ilişki doyumları artmaktadır.

Erkeklerin partner etkileri incelendiğinde anlamlı bir etkiye rastlanmamıştır. Saldırgan mizah tarzında genel partner etkisinde anlamlılık tespit edilmiştir ($\beta=-.056$, $p<.05$). Elde edilen modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olduğu görülmektedir ($\chi^2(30)=99.26$, $p<.001$, RMSEA=.094).

Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme puanlarının kendi kendini yıkıcı mizah tarzı eğilimleri üzerinde bir etkisi bulunmazken, kendini yıkıcı mizah tarzlarını ilişki doyumlarını yordamaktadır ($\beta=-.12$, $p<.05$). Erkeklerin olumlu stresle baş etme düzeyleri ile kendini yıkıcı mizah tarzı ve ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Genel aktör etkisi incelendiğinde anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır ($\beta=-.176$, $p<.05$). Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme puanları partnerlerinin yalnızca kendini yıkıcı mizah tarzlarına olan eğilimlerini yordamaktadır ($\beta=-.07$, $p<.05$). Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça partnerlerinin kendini yıkıcı mizah tarzına eğilimleri azalmaktadır. Kendini yıkıcı mizah tarzında genel partner etkisinde anlamlılık tespit edilmemiştir ($\beta=-.051$, $p>.05$). Elde edilen modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olduğu görülmektedir ($\chi^2(30)=79.66$, $p<.001$, RMSEA=.079).

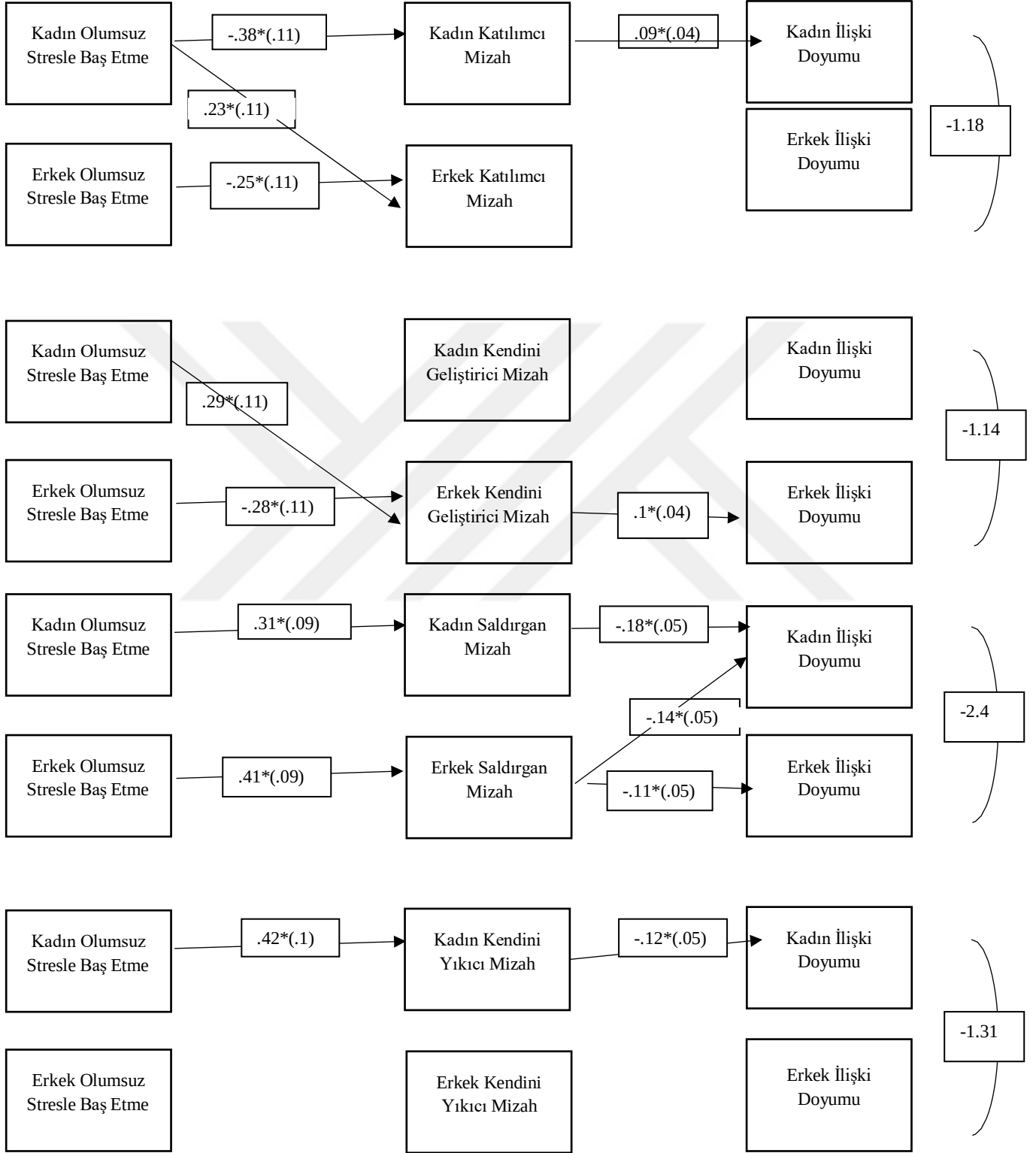
Olumlu stresle baş etme puanları kadınların katılımcı mizah tarzlarının %69'unu, kendini geliştirici mizah tarzlarının %22'sini, saldırgan mizah tarzlarının %21'ini, kendini yıkıcı mizah tarzlarının %8'ini; erkeklerin olumlu stresle baş etme puanları katılımcı mizah tarzlarının %72'sini, kendini geliştirici mizah tarzlarının %61'ini, saldırgan mizah tarzlarının %42'sini, kendini yıkıcı mizah tarzlarının %26'sını açıklamaktadır. Modelin geneli incelendiğinde ise bulgular olumlu stresle baş etme düzeyleri ve katılımcı mizah tarzları kadınların ilişki doyumunun %23, erkeklerin ilişki doyumlarını ise %7 düzeyinde; kendini geliştirici mizah tarzları ile kadınların ilişki doyumunun %11'ini, erkeklerin ilişki doyumunun %20'sini; saldırgan mizah tarzları ile kadınların ilişki doyumunun %59'unu, erkeklerin ilişki doyumunun %17'sini; kendini yıkıcı mizah tarzları ile kadınların ilişki doyumunun %27'sini, erkeklerin ilişki doyumunun is %6'sını açıklamaktadır.

3.3.3. Olumsuz Stresle Çift Olarak Baş Etme Puanlarına İlişkin Modele Dair Bulgular

Şekil 8'de katılımcıların olumsuz stresle baş etme puanlarına dair model verilmiştir. Modelde önce aktör sonrasında partner etkileri açıklanmaktadır. Genel etkilerin incelenmesinin ardından modelin uyum indeksleri verilmiştir.

Şekil 8

Olumsuz Stresle Çift Olarak Baş Etme Değişkenine İlişkin Model



Şekil 8’de çiftlerin olumsuz stresle çift olarak baş etme puanlarının mizah tarzları üzerinden ilişki doyumlarına etkisi gösterilmektedir. Cinsiyetin ana etkisi incelendiğinde, olumsuz stresle baş etme puanları ($X=5.100$, $p>.05$) ve katılımcı mizah tarzları ($X=-1.372$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Olumsuz stresle baş etme puanları ($X=2.183$, $p>.05$) ve kendini geliştirici mizah tarzları ($X=1.125$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Olumsuz stresle baş etme puanları ($X=-.961$, $p>.05$) ve saldırgan mizah tarzları ($X=-1.362$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Olumsuz stresle baş etme puanları ($X=.323$, $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ($X=1.780$, $p>.05$) arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Katılımcı mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde olumsuz stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=-.669$, $p<.05$). Kendini geliştirici mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde olumsuz stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=-.664$, $p<.05$). Saldırgan mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde ($\beta=-.711$, $p<.05$) ve partner etkisinde ($\beta=.117$, $p<.05$) olumsuz stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Kendini yıkıcı mizah tarzının aracı etkisi sıfırlandığında; aktör etkisinde olumsuz stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=-.700$, $p<.05$).

Aktör etkileri incelendiğinde, kadınların olumsuz stresle çift olarak baş etme puanları kadınların katılımcı mizah tarzlarını ($\beta=-.38$, $p<.05$) ve kadınların ilişki doyumunu ($\beta=.09$, $p<.05$) anlamlı olarak yordamaktadır. Kadınların olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça katılımcı mizah tarzlarına olan yönelimleri azalmakta, katılımcı mizah tarzlarına olan yönelimleri azaldıkça kendi ilişki doyumları da azalmaktadır. Erkeklerin olumsuz stresle baş etme puanları ($\beta=-.25$, $p<.05$) katılımcı mizah tarzlarını yordarken ilişki doyumları üzerinde bir etkiye sahip değildir. Genel aktör etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=-.317$, $p<.05$). Kadın ve erkeklerin olumsuz stresle baş etme düzeyleri kendi katılımcı mizah tarzlarıyla ilişkili bulunurken, katılımcı mizah tarzının toplam stresle baş etme düzeyleriyle ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü tespit edilememiştir. Partner etkileri incelendiğinde erkeklerin partnerlerine olan etkilerinde anlamlı bir sonuç tespit edilemezken, kadınların yalnızca olumsuz stresle baş etme puanlarının partnerlerinin katılımcı mizah tarzlarına olan etkisinde anlamlılık tespit edilmiştir ($\beta=-.23$, $p<.05$). Kadınların olumsuz stresle baş etme düzeyleri artıkça partnerlerinin katılımcı mizah tarzlarına yönelik eğilimi azalmaktadır. Genel partner etkisi incelendiğinde anlamlılık tespit edilememiştir ($\beta=-.084$, $p>.05$). Kadın ve erkeklerin olumsuz

stresle baş etme düzeyleri ve katılımcı mizah tarzları partnerlerinin ilişki doyumların anlamlı olarak yordamamaktadır. Elde edilen modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye uyumunun mükemmel olduğu görülmektedir ($\chi^2(30)=44.96$, $p<.05$, $RMSEA=.043$).

Kadınların olumsuz stresle baş etme puanlarının kadınların kendini geliştirici mizah tarzları üzerinden ilişki doyumlarına bir etkisi tespit edilememiştir. Erkeklerin olumsuz stresle baş etme puanları kendini geliştirici mizah tarzları ($\beta=-.28$, $p<.05$) ve ilişki doyumlarını ($\beta=.1$, $p<.05$) mizah tarzı üzerinden yordamaktadır. Erkeklerin olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça kendini geliştirici mizah tarzına yönelimleri azalmakta ve ilişki doyumları da azalmaktadır. Genel aktör etkisi incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık elde edilmiştir ($\beta=-.202$, $p<.05$). Partner etkileri incelendiğinde erkeklerin partnerlerine olan etkilerinde anlamlı bir sonuç tespit edilemezken, kadınların olumsuz stresle baş etme puanlarının partnerlerinin kendini geliştirici mizah tarzlarına olan etkisinde anlamlılık tespit edilmiştir ($\beta=.29$, $p<.05$). Kadınların olumsuz stresle baş etme düzeyleri artıkça partnerlerinin kendini geliştirici mizah tarzlarına yönelik eğilimi artmaktadır. Genel partner etkisi incelendiğinde anlamlılık tespit edilememiştir ($\beta=.099$, $p>.05$). Elde edilen modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olmadığı olduğu görülmektedir ($\chi^2(30)=101.29$, $p<.001$, $RMSEA=.095$).

Kadınların olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleri kadınların saldırgan mizah tarzları ($\beta=-.31$, $p<.05$) üzerinden ilişki doyumlarını ($\beta=-.18$, $p<.05$) yordamaktadır. Kadınların olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça saldırgan mizah tarzına eğilimleri artmakta, saldırgan mizah tarzına yönelimleri artıkça ilişki doyumları azalmaktadır. Erkeklerin olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleri saldırgan mizah tarzları ($\beta=-.41$, $p<.05$) üzerinden ilişki doyumlarını ($\beta=-.11$, $p<.05$) yordamaktadır. Erkeklerin olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça saldırgan mizah tarzına eğilimleri artmakta, saldırgan mizah tarzına yönelimleri artıkça ilişki doyumları azalmaktadır. Kadınların ve erkeklerin olumsuz stresle baş etme düzeyleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide saldırgan mizah tarzının aracı etkisi gözlenmektedir. Genel aktör etkisi incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık elde edilmiştir ($\beta=.358$, $p<.05$). Kadın ve erkeklerin olumsuz stresle baş etme düzeyleri ve saldırgan mizah tarzları partnerlerinin ilişki doyumların anlamlı olarak yordamamaktadır. Saldırgan mizah tarzında genel partner etkisinde anlamlılık tespit edilememiştir. Elde edilen modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olduğu olduğu görülmektedir ($\chi^2(30)=66.79$, $p<.001$, $RMSEA=.068$).

Kadınların olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleri kadınların kendini yıkıcı mizah tarzları ($\beta=-.42$, $p<.05$) üzerinden ilişki doyumlarını ($\beta=-.12$, $p<.05$) yordamaktadır. Kadınların olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça kendini yıkıcı mizah tarzına eğilimleri artmakta, kendini yıkıcı mizah tarzına yönelimleri artıkça ilişki doyumları azalmaktadır. Kadınların olumsuz stresle baş etme düzeyleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide kendini yıkıcı mizah tarzının aracı etkisi gözlenmektedir. Erkeklerin olumsuz stresle baş etme düzeyleri ile kendini yıkıcı mizah tarzı ve ilişki doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Genel aktör etkisi incelendiğinde anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır ($\beta=.290$, $p<.05$). Kadınların ve erkeklerin olumsuz stresle çift olarak baş etme puanlarının partnerlerinin kendini yıkıcı mizah tarzları üzerinde bir etkisi tespit edilememiştir. Kendini yıkıcı mizah tarzında genel partner etkisinde anlamlılık tespit edilmemiştir ($\beta=.532$, $p>.05$). Elde edilen modelin uyum indeksleri incelendiğinde modelin veriye uyumunun yeterli olduğu olduğu görülmektedir ($\chi^2(30)=62.64$, $p<.001$, RMSEA=.064).

Olumsuz stresle baş etme puanları kadınların katılımcı mizah tarzlarının %45'ini, kendini geliştirici mizah tarzlarının %10'unu, saldırgan mizah tarzlarının %42'sini, kendini yıkıcı mizah tarzlarının %65'ini; erkeklerin olumsuz stresle baş etme puanları katılımcı mizah tarzlarının %31'ini, kendini geliştirici mizah tarzlarının %46'sını, saldırgan mizah tarzlarının %73'ünü, kendini yıkıcı mizah tarzlarının %16'sını açıklamaktadır. Modelin geneli incelendiğinde ise bulgular olumsuz stresle baş etme düzeyleri ve katılımcı mizah tarzları kadınların ilişki doyumunun %23, erkeklerin ilişki doyumlarını ise %7 düzeyinde; kendini geliştirici mizah tarzları ile kadınların ilişki doyumunun %11'ini, erkeklerin ilişki doyumunun %20'sini; saldırgan mizah tarzları ile kadınların ilişki doyumunun %59'unu, erkeklerin ilişki doyumunun %17'sini; kendini yıkıcı mizah tarzları ile kadınların ilişki doyumunun %27'sini, erkeklerin ilişki doyumunun is %6'sını açıklamaktadır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı stresle çift olarak baş etme (toplam stresle çift olarak baş etme, olumlu stresle çift olarak baş etme, olumsuz stresle çift olarak baş etme) ve mizah tarzları (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah) ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide mizah tarzlarının aracı etkisini aktör ve partner etkileri açısından değerlendirmektir. Bu amaçla stresle çift olarak baş etme tarzları ayrı ayrı mizah tarzları ve ilişki doyumuna etkileri bakımından test edilmiştir. Bu bölümde ilk olarak araştırma değişkenlerine dair yapılan tanımlayıcı analiz sonuçları sonrasında araştırma hipotezlerine dair bulgular tartışılacaktır.

4.1. Araştırma Değişkenlerinin Değerlendirilmesi

4.1.1. Cinsiyetler Arası Farklar

Kadın ve erkeklerin stresle çift olarak baş etme düzeyleri (toplam, olumlu, olumsuz), mizah tarzları (katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan, kendini yıkıcı) ve ilişki doyumları değerlendirildiğinde yalnızca ilişki doyumu ve saldırgan mizah tarzı değişkenlerinde anlamlı farka rastlanmıştır. Erkeklerin ilişki doyumu ve saldırgan mizah tarzına olan yönelimleri kadınların ortalamalarından yüksek çıkmıştır. Alan yazın bulgular kapsamında değerlendirildiğinde Jackson ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları meta analiz çalışması kadınların erkeklere göre ilişkilerinden biraz daha az doyum aldıklarını göstermiştir. Lavner ve Bradbury (2010) ise erkeklerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğu belirtirken, Bühler ve arkadaşları (2021) cinsiyetin ilişki doyumunda aracı bir değişken olarak alınmasının daha geçerli sonuçlar vereceğini belirtmektedir. Beştav (2007) ilişki doyumunda cinsiyetin belirleyici bir değişken olmadığına dikkat çekerek, kadınların ilişki doyumlarının daha düşük bulunduğu araştırmalar için cinsiyet rollerinin etkisinin olabileceğini de belirtmektedir. Beştav'a (2007) göre toplumda ve dolayısıyla ilişkide erkeğe verilen baskınlık rolü, ilişkilerini düzenlemede erkeklere tanınan serbestlik, kadınların ilişki içindeki kısıtlılıkları, ilişkilerin bitişinin kadınlar tarafından daha ciddi önemde sorunlar doğurabilmesi gibi etkenler kadınların ilişki doyumlarının azalmasında etkili olabilmektedir. Bu araştırmanın sonuçları dikkate alındığında yazarın üzerinde durduğu sebeplerin bu çalışmada da kadınların ilişki doyumunda rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Schermer ve arkadaşlarının 2019 yılında 28 ülkeyi kapsayan ve toplamda 8361 katılımcıya ulaştıkları meta analiz çalışmasının sonuçlarında ülke örneklemelerinin büyük bir

bölümünde erkeklerin saldırgan mizah tarzı puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Mizah araştırmalarında cinsiyete dair elde edilen sonuçlar da erkeklerin saldırgan mizah tarzına daha çok yöneldiklerini doğrulamaktadır (Saroglou, 2010; Martin vd. 2003; Cann vd , 2008). Schneider ve arkadaşları (2018) ise mizah tarzları ve cinsiyetler arasındaki bağlantının sosyal değişimler ve normlardan etkilenebileceğini belirtmiştir. Bu nedenle belirli bir cinsiyetin bir mizah tarzını daha fazla kullanmasına yönelik bulguların dikkatle yaklaşılması gerektiği, çok faktörlü bir yapıyı indirgemeci bir yaklaşımla değerlendirmenin yanıltıcı sonuçlara sebep olabileceği düşünülmektedir.

4.1.2. İlişki Süresine Dair Değişimler

Katılımcıların ilişki sürelerine göre araştırma değişkenleri değerlendirildiğinde, yalnızca olumlu stresle çift olarak baş etme değişkeniyle negatif yönde bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların ilişki süreleri arttıkça diğer araştırma değişkenlerinin de (ilişki doyumu, toplam stresle baş etme, olumsuz stresle baş etme, katılımcı mizah tarzı, kendini geliştirici mizah tarzı, saldırgan mizah tarzı, kendini yıkıcı mizah tarzı) pozitif yönde bir artış gösterdiği gözlenmiştir.

Falconier (2019) ilişki sürekliliğinde stresle çift olarak baş etmenin güçlü bir yordayıcı olduğuna dikkat çekmektedir. Katılımcıların ilişki sürelerinin artışıyla toplam stresle çift olarak baş etme puanlarının da artması bu kapsamda değerlendirilebilmektedir.

İlişki doyumunun ilişki süresinin artışıyla artması, Vangelisti ve Banski'nin (1993) çalışma sonuçlarında yer alan ilişki doyumunun partnerle birlikte zaman geçirmeyle artması bulgusuyla paralellik göstermektedir. Çoban (2021) öz-şefkat ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında aynı şekilde ilişki doyumu ve ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Falconier ve arkadaşlarının 2015 yılındaki meta analiz çalışmasında ise ilişki doyumu ve ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Fincham ve Beach (2006) ise batı kültürlerinde romantik ilişkilerden beklentilerin farklı faktörler açısından yüksek oluşuyla zaman içinde çiftlerin bu faktörlere dayalı yaşadıkları eksikliklerle ilişki doyumlarında düşüş olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmanın sonuçları genel olarak alan yazında yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir. İlişki süresinin ilişki doyumuyla nedensel değil korele bir ilişki göstermesinden dolayı ilişki doyumunun belirleyicilerinde ilişki süresinin nedensel bir değişken olarak ele alınmaması gerekmektedir.

4.1.3. İlişki Durumuna Dair Farklar

Katılımcıların ilişki durumlarının araştırma değişkenlerine olan etkisi incelendiğinde cinsiyet ve ilişki durumunun ilişki doyumu üzerinde ortak etkisi olduğu gözlenmiştir. Farkın nişanlı ve evli çiftler arasında, partnerlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farklı araştırmacılar ilişki süresi boyunca değişen ilişki durumlarının ilişki doyumu üzerinde farklı etkilerde bulunduğunu aktarmaktadırlar. Araştırmacılara göre flört döneminde yaşanan yüksek ilişki doyumunun evlilik sürecinde zamanla düşüşe geçtiğini ancak ilerleyen yıllarda ilişki doyumunun yeniden yükseldiğini aktarmaktadırlar (Jose ve Alfons, 2007; Booth vd, 1986). Bu çalışmada nişanlı çiftlerin ilişki sürelerinin ortalama 3, evli çiftlerin ise ortalama 13 yıl olduğu, ortalama ilişki sürelerinin verilen araştırma bulguları kapsamında değerlendirildiğinde alan yazın ile paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Gökçe-Türk ve Demirli-Yıldız'ın (2017) üniversite öğrencileri kapsamında yürüttükleri araştırmalarında ise ilişki durumları sözlü ya da nişanlı olan katılımcıların ilişki doyumlarının ilişki durumu flört eden katılımcılardan yüksek bulunması bu çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Araştırmacılar özellikle flört döneminde çiftlerin birçok zorlukla baş etmek durumunda kaldıklarını, ilişkinin ilerleyen dönemlerinde ise bu zorlukların aşılacak çiftlerin ilişki doyumlarının yükselebileceğini aktarmaktadırlar.

Katılımcıların stresle çift olarak baş etmeleri ise ilişki durumundan etkilenmektedir. Bulgulara göre olumlu ve toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri ilişki durumu sevgili olan katılımcılarda evli olan katılımcılara göre daha yüksek tespit edilmiştir. Landis ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında bağlılığın (commitment) stresle çift olarak baş etme üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda bağlılık ve stresle çift olarak baş etme ilişkisinde ilişki doyumunun aracı etkisinin anlamlı farklılık yarattığı tespit edilmiştir. Bulgular bu araştırma kapsamında değerlendirildiğinde, bu çalışma sonucunda ilişkilerinin ön evrelerinde olan katılımcıların tıpkı ilişki doyumlarının evli çiftlere göre daha yüksek çıkması gibi stresle çift olarak baş etme becerilerinin de yüksek olabileceği yorumu yapılabilmektedir. Olumsuz stresle çift olarak baş etme puanlarının anlamlı olarak evli çiftlerde daha yüksek çıkmasının, evlilik kalitesi, evlilik doyumu, evlilik içi iletişim gibi kavramlarla ilişkili olabileceğine işaret edebilmektedir. Evli katılımcılarda olumlu ve toplam stresle baş etme puanlarının düşük, olumsuz stresle çift olarak baş etmenin yüksek çıkması sonucu alan yazında farklı ilişki durumlarının stresle çift olarak baş etmeyi etkileyen değişkenlerle birlikte araştırılarak daha net anlaşılabilmesine işaret etmektedir.

Katılımcıların mizah tarzlarından ise yalnızca katılımcı mizah tarzında ilişki durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İlişki durumu sevgili ve nişanlı olan katılımcıların

katılımcı mizah tarzı puanları evli çiftlere göre daha yüksek bulunmuştur. Katılımcı mizahın içeriği komik anekdotlar aktarma, şaka yapma, diğerlerini eğlendirme gibi eylemlerle kişilerarası gerginliği azaltarak kişinin kendisini ve diğerlerini onaylamayı içermektedir. Farklı araştırmalar ilişki doyumunu en fazla yordayan mizah tarzının katılımcı mizah tarzı olduğunu vurgulamıştır (Cambell, 2008; Puhlik-Doris, 2004). Alan yazından elde edilen bilgiler araştırma sonuçlarıyla değerlendirildiğinde ilişki doyumuyla ilişki durumlarının değişiminin katılımcı mizah puanlarında da etkisini gösterebileceği yönünde yorumlanabilir.

4.1.4. Birlikte Yaşama Durumuna Göre Farklılıklar

Katılımcıların birlikte yaşama durumları olumsuz stresle çift olarak baş etme, toplam stresle çift olarak baş etme ve katılımcı mizah değişkenlerinde anlamlı farklılık göstermiştir. Birlikte yaşayan katılımcıların olumsuz stresle çift olarak baş etme puanlarının daha yüksek, toplam stresle çift olarak baş etme ve katılımcı mizah tarzı puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Rapp ve Stauder'in (2020) verileri kadınların ruh sağlıklarının birlikte yaşama sonrası iyileşme gösterdiği ve evlilikle aynı kaldığını, erkeklerin ise evlilikle ruh sağlıklarında bir iyileşme olduğunu göstermektedir. Stresle çift olarak baş etmenin ve katılımcı mizahın psikolojik sağlıkla korele ilişkilere sahip olması, bu araştırmanın verilerinin alan yazınla uyumadığını göstermektedir.

4.2. Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesi

4.2.1. Toplam Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Değerlendirilmesi

4.2.1.1. Aktör Etkileri

Mizah tarzlarının aracı etkileri sıfırlandığında tüm modellerde toplam stresle çift olarak baş etme ilişki doyumlarını aktör etkilerinde yordamaktadır. Sonuçlar alan yazınla uyumludur (Falconier,2015; Bodenmann, 1997).

Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri artıkça ve katılımcı mizah tarzlarına olan yönelimleri artıkça kendi ilişki doyumları azalmaktadır. Katılımcı mizahın ilişki doyumuyla olan anlamlı ilişkilerini gösteren araştırmaların aksine (Cambell, 2008; Puhlik-Doris, 2004) bu çalışmada iki değişken arasında negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Erkeklerin toplam stresle çift olarak baş etme puanları katılımcı mizahlarını yordarken, ilişki doyumlarını etkilememektedir. Toplam stresle çift olarak baş etme değişkeninin ilişki doyumuyla ilişkisinde katılımcı mizah tarzının etkisine rastlanmamıştır. Campbell'in (2008)

çiftlerin yaşadığı çatışmalarda katılımcı mizah tarzının olumlu etkilere sebep olduğunu gösterdiği çalışmasından elde edilen bulgular bu çalışmada toplam stresle çift olarak baş etme değişkeniyle birlikte incelenmemektedir.

Kadınların kendini geliştirici mizah tarzları toplam stresle çift olarak baş etme ve ilişki doyumu arasında aracı bir etki göstermezken, erkeklerde aracı bir etkiye sahiptir. Kendini geliştirici mizahın ilişki doyumu üzerinde olumlu etkileri alan yazından elde edilen sonuçları desteklemektedir (Cann vd., 2011). Kendini geliştirici mizah tarzının stresörler karşısında mizaha yönelimle ilişkili özellikleri katılımcıların toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Çatışma çözümünde olumlu mizah kullanımının romantik ilişkiye olan olumlu etkileri bu çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir (Campbell ve Moroz, 2014). Hall'un (2013) olumlu mizah tarzlarının mizah işlevleri ile ilişki memnuniyeti arasındaki aracı etkisine ulaştığı çalışma sonuçları olumlu mizah tarzının ilişki doyumuna olan etkisini doğrulamaktadır.

Saldırgan mizah tarzının toplam stresle çift olarak baş etme ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide hem kadın hem erkek katılımcılar üzerinde anlamlı etkileri gözlenmiştir. Saldırgan mizah tarzının diğerlerine daha düşük bir endişe ve baskın bir çatışma yönelimiyle yaklaşma (Cann, 2008) toplam stresle çift olarak baş etme değişkeninin özellikleriyle zıtlık göstermesi ve ilişki doyumuyla negatif ilişkisi bu araştırmanın bulgularını doğrulamaktadır.

Kendini yıkıcı mizah tarzına ilişkin bulgularda kadınlarda negatif yönde bir aracı etki tespit edilmiştir. Kendini yıkıcı mizahın ilişki doyumuyla negatif korelasyona sahip olan değişkenlerle (örn, düşük öz saygı (Fabrizi ve Pollio, 1987), depresyon, anksiyete (Martin, 2003) , kaygılı bağlanma (Sar-el, vd., 2013)) ile anlamlı ilişkilere sahip olması, bu mizah tarzının kullanımının azalmasının ilişki doyumunda artışa sebep olabileceğini yordayabilmektedir (Fincham vd., 1997; Kimmes vd., 2015). Yerlikaya'nın (2003) çalışmasında değindiği gibi duygusal zekanın kendini yıkıcı mizah tarzıyla negatif ilişkilere sahip olması katılımcıların ilişki doyumlarını ve stresle çift olarak baş etme düzeylerini etkilemektedir (Wollny vd., 2020). Saroglou ve arkadaşları (2010) ise kendini yıkıcı mizah tarzının evlilik kalitesi ve ilişki doyumunu negatif yönde etkilediğini vurgulamaktadır.

4.2.1.2. Partner Etkileri

Partner etkilerinde katılımcı mizahın anlamlı aracı etkisi gözlenmezken, kadınların toplam stresle çift olarak baş etme puanları partnerlerinin katılımcı mizah tarzı puanlarıyla

negatif ilişkidir. Katılımcı mizah tarzının ilişkili olduğu çatışma çözümüne dair bulgular partner etkilerinde etkisini göstermemektedir.

Kendini geliştirici mizah tarzında anlamlı aracı etki gözlenmezken, kadınların toplam stresle baş etme düzeyleri partnerlerinin kendini geliştirici mizah tarzıyla pozitif yönde bir ilişkiye sahiptir. Olumlu mizah kullanımının çatışma çözümüne dair değişkenlerle (Bippus, 2003) bağlantılı olarak toplam stresle baş etme düzeyleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Erkek partnerlerin mizahı olumlu kullanımının, kadınların stresle baş etmede etkili yöntemlere başvurmalarını destekleyebileceği düşünülmektedir. Kendini geliştirici mizah tarzında elde edilen bulgular alan yazınla bu kapsamda uyumludur. Sonuçların kadınlarda anlamlı erkeklerde anlamlı olmayan ilişkiler göstermesi, kadınların partnerlerinde olumlu mizah anlayışına daha fazla önem vermesiyle açıklanabilmektedir (Bressler vd., 2006; Cann vd., 1997).

Saldırgan mizah tarzında genel partner etkisi gözlenmiştir. Kadınların toplam stresle çift olarak baş etme düzeyleri partnerlerinin saldırgan mizah tarzı puanlarıyla negatif ilişkidir. Erkeklerde ise saldırgan mizah tarzı kullanımlarının artması partnerlerinin ilişki doyumuyla negatif yönde bir ilişkiye sahiptir. Partnerlerin saldırgan mizah kullanımı kişide kendisine dair utanç hissetmeyle ilişkili bulunmuştur (Hall, 2010). Saldırgan mizah tarzının içeriğinde bulunan aşağılama, iğneleme, manipülasyon gibi faktörlerin ilişki doyumuna negatif etkide bulunduğu belirtilmektedir (Puhlik-Doris, 2004). Bacanlı ve arkadaşları (2012) araştırmalarında evlilik doyumuna en çok etkileyen faktörün olumsuz mizah tarzı olduğu vurgularken, Saroglou ve arkadaşları (2010) saldırgan mizah kullanımının boşanmayı yordadığını ve düşük ilişki kalitesine etkisi olduğunu belirtmektedir. Alan yazından elde edilen bilgiler bu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Kendini yıkıcı mizah tarzında kadınları aktör etkisinde toplam stresle çift olarak baş etme ve ilişki doyumu arasındaki aracı etkisi olumsuz mizahın ilişki doyumuyla negatif ilişkiye sahip olduğu araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Bacanlı vd, 2012).

4.2.2. Olumlu Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Değerlendirilmesi

4.2.2.1. Aktör Etkileri

Mizah tarzlarının aracı etkileri sıfırlandığında tüm modellerde olumlu stresle çift olarak baş etme ilişki doyumlarını aktör etkilerinde yordamaktadır. Sonuçlar alan yazınla uyumludur

(Falconier M. K., 2015; Bodenmann, 1997). Olumlu stresle çift olarak baş etme ilişki doyumunu pozitif yönde yordamaktadır.

Katılımcı mizahın kadınlarda olumlu stresle çift olarak baş etme ve ilişki doyumu arasında aracı etkisi gözlenmiştir. Alan yazında yer alan sonuçlara göre olumlu stresle çift olarak baş etme yüksek ilişki doyumuyla anlamlı ilişkilere sahiptir (Ledermen vd, 2010). Olumlu stresle çift olarak baş etmenin partneri destekleme, partnerin sorumluluklarını üstlenme, partnerle soruna yönelik ortak davranabilme gibi faktörler içermesi katılımcı mizahın diğerleriyle etkili ve olumlu ilişkiler geliştirme amaçlarıyla korele özellikler göstermesi araştırmanın bulgularını teorik açıdan bir zemine oturtmaktadır.

Kendini geliştirici mizahın erkeklerde olumlu stresle çift olarak baş etme ve ilişki doyumu arasında aracı etkisi gözlenmiştir. Sonuçlar erkeklerde toplam stresle çift olarak baş etme değişkeniyle paralellik göstermektedir. Bu durum olumlu stresle çift olarak baş etmenin, toplam stresle çift olarak baş etmenin içerisinde yer alan bir faktör olarak, değişkeninin geneliyle korele özellikler taşımasıyla açıklanabilmektedir.

Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme düzeyleri, saldırgan mizah tarzları ve ilişki doyumlarını etkilemektedir. Olumlu stresle çift olarak baş etme değişkenini oluşturan destekleyici olma, ortak hareket etme, sorumluluk alma faktörleri saldırgan mizah tarzıyla zıtlık göstermektedir; bu bakımdan modele ilişkin bulgular teorik olarak alan yazınla uyumludur.

4.2.2.2. Partner Etkileri

Katılımcı mizah tarzında kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme düzeylerinin partnerlerinin katılımcı mizah tarzı puanlarıyla negatif yönde ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu katılımcı mizah tarzı ve olumlu stresle çift olarak baş etme tarzının karakteristiği ile uyuşmamaktadır.

Katılımcı mizah tarzında gözlenen uyuşmazlık kendini geliştirici mizah tarzı bulgularında da gözlenmiştir. Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme puanlarının partnerlerinin kendini geliştirici mizah tarzıyla negatif yönde bir ilişkide olması, alan yazında olumlu stresle çift olarak baş etmeye atfedilen özellikler kapsamında değerlendirildiğinde uyumsuz sonuçlar göstermektedir.

Kadınların olumlu stresle çift olarak baş etme puanlarının partnerlerinin saldırgan mizah tarzı puanlarına olan negatif yöndeki anlamlı etkisi, partnere destekleyici bir yaklaşımın partnerin sosyal ilişkiler bakımından risk oluşturabilecek faktörleri içeren saldırgan mizah

tarzından uzaklaşmasında etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar farklı analizlerle ters yönde de yorumlanabilir. Kişinin partner seçiminde saldırgan mizah tarzına sahip olan kişilerle ilişki kurmaması ilişki içerisinde stresle baş etmede olumlu bir tutum benimsemesine de sebep olabilmektedir. Aynı sonuçlar kendini yıkıcı mizah tarzında elde edilen bulgular için de yorumlanabilmektedir. Kadınlarda anlamlı çıkan sonuçlar, olumlu stresle çift olarak baş etme düzeylerinin partnerlerinin kendini yıkıcı mizah tarzı puanlarındaki düşüşü yordamaktadır.

4.2.3. Olumsuz Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Değerlendirilmesi

4.2.3.1. Aktör Etkileri

Mizah tarzlarının aracı etkileri sıfırlandığında tüm modellerde olumsuz stresle çift olarak baş etme ilişki doyumlarını aktör etkilerinde yordamaktadır. Sonuçlar alan yazınla uyumludur (Falconier, 2015; Bodenmann, 1997). Olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyi negatif yönde ilişki doyumunu yordamaktadır.

Kadın ve erkeklerin olumsuz stresle çift olarak baş etme puanlarının katılımcı mizah tarzıyla negatif yönde bir ilişkide olması alan yazınla uyumludur. Olumsuz stresle çift olarak baş etmenin içerdiği kararsızlık, kayıtsızlık ve düşmanlık faktörleri katılımcı mizah tarzının içeriğiyle zıtlık göstermektedir.

Kendini geliştirici mizah tarzına ilişkin bulgular, erkeklerin olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleriyle negatif yönde, ilişki doyumuyla pozitif yönde bir yordama bulunduğunu göstermektedir. Bulgular alan yazınla uyumludur.

Erkek ve kadınların olumsuz stresle çift olarak baş etme düzeyleri, saldırgan mizah tarzı ve ilişki doyumuyla anlamlı ilişkiler göstermektedir. Gözlenen bulgularda olumsuz stresle çift olarak baş etmenin saldırgan mizah tarzıyla negatif yönde bir yordamada bulunması beklenen sonuçlarla uyuşmamaktadır. Olumsuz stresle çift olarak baş etmenin içeriğinde yer alan faktörlerin saldırgan mizah tarzının içeriğiyle pozitif yönde ilişkiler göstermesi beklenirken elde edilen bulgular hipotezleri doğrulamamıştır.

Saldırgan mizah tarzında gözlenen uyuşmazlık kadınların kendini yıkıcı mizah tarzında da gözlenmiştir. Olumsuz stresle çift olarak baş etme kendini yıkıcı mizah tarzını negatif yönde yordamaktadır.

4.2.3.2. Partner Etkileri

Mizah tarzlarının etkileri sıfırlandığında yalnızca olumsuz stresle çift olarak baş etmenin partner etkisinde ilişki doyumunu anlamlı yordadığı gözlenmiştir. Olumsuz stresle çift olarak baş etmenin kayıtsızlık, düşmanlık ve kararsızlık boyutlarının partnerlerin ilişki doyumuyla negatif yönde ilişki göstermesi alan yazınla uyumludur (Falconier M. N., 2015).

Kadınların olumsuz stresle çift olarak baş etme puanlarının partnerlerinin katılımcı mizah tarzlarıyla negatif yönde anlamlı bir ilişkide olması alan yazınla uyuşmaktadır. Olumsuz stresle çift olarak baş etme partnerlerin katılımcı mizah kullanımını negatif yönde etkileyebilmektedir.

Kadınların olumsuz stresle çift olarak baş etme puanlarının partnerlerinin kendini geliştirici mizah tarzıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkide olması alan yazınla uyuşmamaktadır.

Saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzında anlamlı sonuçlar elde edilememesi, beklenen sonuçlar ile uyuşmamaktadır. Olumsuz stresle çift olarak baş etme değişkeninin partnerin olumsuz mizah tarzıyla ilişkili olabileceği düşünülmesine rağmen, modelde anlamlı sonuçlar elde edilememiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Bu çalışmada stresle çift olarak baş etme (toplam stresle çift olarak baş etme, olumlu stresle çift olarak baş etme, olumsuz stresle çift olarak baş etme) ve mizah tarzları (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah) ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide mizah tarzlarının aracı etkisini aktör ve partner etkileri açısından incelenmiştir. Bu bölümde öncelikle demografik değişkenlerin etkileri sonrasında araştırma hipotezlerinin sonuçlarına yer verilmiştir.

Cinsiyet farklılıkları incelendiğinde erkeklerin ilişki doyumu ve saldırgan mizah tarzı puanlarında kadınlara göre anlamlı farklar tespit edilmiştir. İlişki süreleri yalnızca olumlu stresle çift olarak baş etme değişkeniyle negatif, diğer değişkenlerle pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. İlişki durumları cinsiyetle birlikte ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık gösterirken; stresle çift olarak baş etmenin boyutları (toplam, olumlu, olumsuz) ve katılımcı mizah tarzı üzerinde de anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların birlikte yaşama durumları olumsuz stresle çift olarak baş etme, toplam stresle çift olarak baş etme ve katılımcı mizah değişkenlerinde anlamlı farklılık göstermiştir.

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde kadın ve erkeklerin toplam, olumlu ve olumsuz stresle çift olarak baş etme puanlarının ilişki doyumlarını aktör etkisinde yordadığı, ek olarak yalnızca olumsuz stresle çift olarak baş etmenin partner etkisinde de ilişki doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mizah tarzlarının aracı etkileri incelendiğinde, toplam stresle çift olarak baş etme değişkeninde kadınlarda katılımcı ve kendini yıkıcı mizah tarzı, erkeklerde kendini geliştirici mizah tarzı, kadın ve erkeklerde ise saldırgan mizah tarzının aracı etkisi gözlenmiştir. Olumlu stresle çift olarak baş etme değişkeninde kadınlarda katılımcı ve saldırgan mizah tarzının, erkeklerde kendini geliştirici mizah tarzının aracı etkisi gözlenmiştir. Olumsuz stresle çift olarak baş etme değişkeninde ise erkeklerde kendini geliştirici mizah tarzının, erkek ve kadınlarda saldırgan mizah tarzının aracı etkisi tespit edilmiştir.

Öneriler

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde stresle çift olarak baş etme değişkeninin alan yazında yeni çalışılan bir değişken olmasından dolayı bu değişken ve tanımlayıcıları hakkında daha çok çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulduğu fark edilmiştir. Mizah tarzlarının stresle çift olarak baş etmeyle olan ilişkisine dair ulaşılabilen alan yazında

başka bir çalışmanın olmaması bu çalışmanın sonuçlarının değerlendirilmesinde kısıtlılık yaşanmasına sebep olmuştur. Mizah tarzlarının stresle baş etmeye olan etkileri direkt olarak çiftlerin stresle baş etmesinde gözlenmemiştir, bu sonuçlar alan yazında konuya ilişkin farklı çalışmaların yapılması ihtiyacını vurgulamaktadır. Çalışmada stresle çift olarak baş etmenin olumlu, olumsuz ve toplam puan alt boyutlarında analizler yürütülmüştür. Gelecek çalışmalarda stresle çift olarak baş etmenin kendisi ve algılanan boyutları diydik analizlerle çalışılarak farklı sonuçlarla alan yazını besleyebilir. Stresle çift olarak baş etmenin çift yaşamına ve ilişki doyumuna önemli bir katkısı olduğu alan yazınla desteklenmiştir. Özellikle çift alanında yapılan uygulamaların güçlendirilmesi için bu kavramının genişletilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Yapılacak müdahale programları, grup uygulamaları farklı atölyelerle çiftlerin stresle çift olarak baş etme becerilerine odaklanılmasında bu değişkenin çalışıldığı araştırma sonuçlarından faydalanılabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının tamamında beklenen etkilerin gözlenmemesi modelin farklı versiyonlarının denenerek çift alanında kullanılabilecek bulguların oluşturulmasını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Abel, M. H. (2002). Humor, Stress and Coping Strategies Humor. *International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381.
- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. . *Humor: International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt: Reinhart ve Winston.
- Ammerman, M. C. (2002). *Gender differences in the use of humor in intimate relationships and marital adjustment (Unpublished Doctoral Dissertation)*. USA: Peperdine University.
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*. İstanbul: Özgün .
- Aspinwall, L. v. (1997). A Stitch in Time: Self Regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 121 , 417-436.
- Atak, H. T. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Attridge, M. B. (1995). Predicting relationship stability from both partners versus one. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 , 445-454 .
- Bacanlı, H. İ.-C. (2012). İlişkisel mizah envanterinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37) , 11 - 23.
- Baldwin, E. (2007). *Humor Perception: The Contribution of Cognitive Factors (Dissertation)*. Georgia State University.
- Baltaş, Z. v. (2013). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi.
- Balzarini, R. D. (2019). Comparing Relationship Quality Across Different Types of Romantic Partners in Polyamorous and Monogamous Relationships. *Arch Sex Behavi*, 48, 1749-1767.
- Barker, M. (2011). Monogamies and non-monogamies. A response to: 'The challenge of monogamy: Bringing it out of the closet and into the treatment room' by Marianne Brandon. *Sexual and Relationship Therapy*, 26, 281-287.
- Baucom, D. E. (2015). Cognitive- behavioral couple therapy. J. L. AS Gurman içinde, *Clinical Handbook of Couple Therapy* (s. 23-60.). New York,: Guilford Press.
- Beach, S. R. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. . *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(3) , 355-371.
- Berg, C. M. (1998). A socio-contextual model of coping with ev eryday problems across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 239-261.

- Berg, C. v. (2007). A social contextual model of couples coping with chronic illness across the adult life span. *Psychological Bulletin*, 133, 920–954.
- Berger, A. (1976). Anatomy of the Joke. *Journal of Communication*, 26, 113-115.
- Bergson, H. (1996). *Gülme, Komiğin Anlamı Üstüne Deneme*. İstanbul: Ayrıntı.
- Berscheid, E. ve. (1983). The emerging science of relationships. H. H. Kelley içinde, *Close relationships* (s. 1-19). San Francisco: Freeman.
- Besser, A. v. (2009). Emotional responses to a romantic partner's imaginary rejection: the roles of attachment anxiety, covert narcissism, and self-evaluation. *J Pers*, 77(1) , 287-325.
- Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Bippus, A. D. (2012). Humorous responses to interpersonal complaints: effects of humor style and nonverbal expression. *J Psychol*, 146(4), 437-453.
- Bippus, A. M. (2000). Making sense of humor in young romantic relationships: Understanding partners' perceptions. *Humor*, 13, 395–417.
- Bippus, A. M. (2003). Humor motives, qualities, and reactions in recalled conflict episodes. . *Western Journal of Communication*, 67, 413–430.
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping — A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. K. K. T. Revenson içinde, *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (s. 33-50). Washington: American Psychological Ass.
- Bodenmann, G. (2007). Dyadic coping and the 3-phase-method in working with couples. V. C. L içinde, *Innovations in Clinical Practice: Focus on Group and Family Therapy* (s. 235-252). Professional Resources Press.
- Bodenmann, G. (2008). *Dyadisches Coping Inventar: Testmanual [Dyadic Coping Inventory: Test manual]*. Bern, Switzerland: Huber.
- Booth, A. J. (1986). Women, outside employment and marital instability. *American Journal of Sociology*, 90, 567-583.
- Bressler, E. R. (2004). The influence of humor on desirability. *Evolution and Human Behavior*, 27, 29-39.
- Bressler, E. R. (2006). The influence of humor on desirability. *Evolution and Human Behavior*, 27, 29–39.
- Browne, M. W. (1993). Alternative ways of assessing model fit. . K. A. Long içinde, *Testing structural equation models* (s. 136-162)). Newbury Park: CA: Sage.

- Buss, D. ve. (2019). Mate Preferences and Their Behavioral Manifestations. *Annual Review of Psychology*, 70. .
- Butler E.A., R. A. (2015). Emotional coregulation in close relationships. *Emot Rev* 2013, 5, 202-210.
- Bühler, J. L. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem.
- Cambell, L. M. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15, 41-55.
- Campbell, L. M. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15, 41-55.
- Cann, A. C. (1997). On the role of humor appreciation in interpersonal attraction: It's no joking matter. *Humor*, 10, 77-90.
- Cann, A. Z. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor*, 24, 1-20.
- Chen, G.-H. v. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor: International Journal of Humor Research*, 20(3), 215–234.
- Cohen, J. (1962). The statistical power of abnormal-social psychological research: A review. . *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65(3),, 145–153.
- Cohen's D. (2023, 04 27). <https://www.socscistatistics.com/effectsize/default3.aspx>. adresinden alındı
- Collins, W. A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Connolly, J. A. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research on Adolescence*, 4(3) , 385-403.
- Connolly, J. a. (2000). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in the emergence and development. B. B. W. Furman içinde, *Cambridge Studies in Social and Emotional Development* (s. 266–290). Cambridge University Press.
- Cooper, A. M. (1998). Further developments in the clinical diagnosis of narcissistic personality disorder. E. Ronningstam içinde, *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications* (s. 53-74). Washington: Jason Aronson.
- Crawford, C. (1994). Theory and implications regarding the utilization of strategic humor by leaders. *Journal of Leadership Studies*, 1(4), 53-67.
- Cupach, W. R. (1994). *Facework*. (Vols. 1-7). . SAGE .

- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi.
- Davies, A. P. (2015). Comparisons of the effectiveness of mate-attraction tactics across mate poaching and general attraction and across types of romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 85, 140–144.
- Davis, M. H. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397-410.
- De Koning, E. ve. (2002). The relational humor inventory: Functions of humor in close relationships. *American Journal of Family Therapy*, 30, 1–18.
- De Koning, E. v. (2002). The relational humor inventory: Functions of humor in close relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 30, 1-18.
- Driver, J. v. (2004). Daily Marital Interactions and Positive Affect During Marital Conflict Among Newlywed Couples. *Family Process*, 43, 301-314.
- Eagleton, T. (2019). *Mizah*. İstanbul: Ayrıntı.
- Edwards, K., ve Martin, R. A. (2010). Humor creation ability and mental health: Are funny people more psychologically healthy? *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 196-212.
- Eysenck, H. (1972). Personal preferences, aesthetic sensitivity and personality in trained and untrained subjects. *J Pers*, 40(4), 544-557.
- Fabrizi, M. S. (1987). A naturalistic study of humorous activity in a third, seventh, and eleventh grade classroom. . *Merrill-Palmer Quarterly*, 33(1), 107–128.
- Falconier, M. K. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. . *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.
- Falconier, M. K. (2019). Dyadic coping in couples: A conceptual integration and a review of the empirical literature. *Frontiers in Psychology*, 10, 571.
- Falconier, M. N. (2015). Stress from daily hassles in couples: its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *J Marital Fam Ther*, 41(1), 1-15.
- Fincham, F. D. (1997). Marital Satisfaction and Depression: Different Causal Relationships for Men and Women? *Psychological Science*, 8(5), 351–356.
- Fincham, F. D. (2006). Relationship Satisfaction. A. L. Perlman içinde, *The Cambridge handbook of personal relationships* (s. 579-594). Cambridge University Press.
- Ford, T. E. (2000). Effects of sexist humor on tolerance of sexist events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 , 1094–1107.
- Ford, T. E. (2017). Manipulating humor styles: Engaging in self-enhancing humor reduces state anxiety. *Humor: International Journal of Humor Research*, 30(2) , 169–191.
- Freud, S. (1905). *Espriler ve Bilinçdışıyla İlişkisi*. İstanbul: Olimpos.

- Freud, S. (1928). Humour. *International Journal of Psychoanalysis*, (9), 1-6.
- Frewen, P. B. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor*, 21(2), 179-195.
- Gabbard, G. O. (1989). Two subtypes of narcissistic personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 53(6), 527–532.
- Gervais, M. v. (2005). The Evolution and Functions of Laughter and Humor: A Synthetic Approach. *The Quarterly Review of Biology*, 80, 395-430.
- Gonzalez, R. ve. (2012). Dyadic data analysis. P. M. H. Cooper içinde, *APA handbook of research methods in psychology*, Vol. 3. *Data analysis and research publication* (s. 439–450). APA.
- Gottman, J. (1994). *What Predicts Divorce?: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. London: Psychology Press.
- Gottman, J. M. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233.
- Gökçe Türk, E. v. (2017). Aşk Biçemleri, İlişki Doyumu ve Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma . *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 7 (48).
- Hall, J. (2010). Is it something I say? Sense of humor andr partner embarrasment. *Journal of Social and Personal Relations*, 28(3), 383-405.
- Hall, J. (2013). Humor in Long-Term Romantic Relationships: The Association of General Humor Styles and Relationship-Specific Functions with Relationship Satisfaction. *Western Journal of Communication*, 77(3), 272-292.
- Hall, J. A. (2010). Offensive jokes: How do they impact long-term relationships? *Humor*, 23, 351–373.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647–650.
- Heller, D. W. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. . *Psychol Bull*, 130(4) , 574-600.
- Hendrick, C. ve. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784–794.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family* , 93-98.
- Hendrick, S. S. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Higgins, K. (. (2005). *The Stress Management Self-Efficacy Inventory (SMSEI): Development and Initial Psychometrics*. (Graduate Theses) .Alındı: <https://scholarworks.uark.edu/etd/2982>.

- Hinde, R. A. (1976). Interactions, relationships and social structure. *Man*, 1-17.
- Hobbes, T. (1839). Human Nature. S. W. Molseworth. içinde, *English Works of Thomas Hobbes of Malmesbury, Vol. IV*. London: Bohn.
- Holahan, C. J. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946.
- Hudson, G. (1979). *The role of humor in John F. Kennedy's 1960 presidential campaign*. Dissertation from Southern Illinois University .
- Hugelshofer, D. S. (2006). Humour's role in the realtion between attributional style and dysphoria. . *European Journal of Personality*, 20, 325-336.
- Hünler, O. S. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction. . *Contemporary Family Therapy*, 27 , 123-136.
- Jackson, J. B. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1) , 105–129.
- Janes, L. ve. (2015). Humor as an abrasive or a lubricant in social situations: Martineau revisited. *HUMOR*, 28(2), 271-288.
- Jose, O. v. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33, Jose, O. ve Alfons, V. (2007) Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of*.
- Kane, T. R. (1977). Humouras a tool of socialinteraction. A. J. Foot içinde, *It's a funny thing, humour* (s. 13-16). Oxford,United Kingdom: Pergamon Press.
- Kant, I. (2016). *Yargı Yetisinin Eleştirisi*. İstanbul: İdea.
- Karakaş, S. (2023, 04 23). *Stress*. Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: <https://www.psikolojisozlugu.com/stress-stres adresinden alındı>
- Keçeci, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, narsisizm ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi
- Kelley H.H., T. J. (tarih yok). *Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence*. 1978: Wiley.
- Kenny, D. (2015). *davidakenny.shinyapps.io*. <https://davidakenny.shinyapps.io/APIMoM adresinden alındı>
- Kenny, D. K. (2006). *Dyadic data analysis*. New York: Guilford Press.
- Keith-Spiegel, P. (1972). "Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues", *The Psychology of Humor:Theoretical Perspectives and Empirical Issues* içinde ed. J. H., Goldstein. New York: Academic Press.

- Kimmes, J. D. (2015). The Role of Pessimistic Attributions in the Association Between Anxious Attachment and Relationship Satisfaction. . *Fam Relat*, 64 , 547-562.
- Koçak, G. (2018). THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMOR STYLES AND CREATIVITY: A RESEARCH ON ACADEMICS. *Eurasian Journal of Business and Management*, 6(4), 44-58.
- Krohne, H. W. (2002). The cognitive regulation of emotions: The role of success versus failure experience and coping dispositions. *Cognition and Emotion*, 16(2), 217–243.
- Kuiper, N. A. (1992). Sense of humor and enhanced quality of life. *Personality and Individual Differences*, 13(12), 1273-1283.
- Kuiper, N. A. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1-2), 135–168.
- Kuiper, N. A. (2009). Humor Styles and Negative Affect as Predictors of Different Components of Physical Health. *Europe's Journal of Psychology*, 5(1).
- Kulaber-Demirci, M. (2019). *Evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi)*. Trabzon Üniversitesi.
- Kurt, İ. E. (2019). Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Türkçe'ye Uyarlanması. . *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 636-655.
- Landis, M. B. (2014). Commitment and Dyadic Coping in Long-Term Relationships. *GeroPsych Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 27, 139-149.
- Lauer, R. H. (1990). The long-term marriage: Perception of stability and satisfaction. *International Journal on Aging and Human Development*, 31, 189–195.
- Lavner, J. A. (2012). Incremental change or initial differences? Testing two models of marital deterioration. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 606–616.
- Lavner, J. A. (2016). Bidirectional associations between newlyweds' marital satisfaction and marital problems over time. *Family process*, 56(4), 869-882.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A History of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Ledermann, T. B. (2010). Psychometrics of the dyadic coping inventory in three language groups. *Swiss Journal of Psychology*, 69, 201-212.
- Lee, J. (1988). Love styles. M. B. RJ Sternberg içinde, *Psychology of Love* (s. 38-67). New Haven: Yale University Press.
- Lefcourt, H. v. (1986). *Humor and Life Stress. Antidote to Adversity*. New York.: Springer.
- Levinger, G. (1972). *Attraction in relationship : A new look at interpersonal attraction*.

- Long, D. L. (1988). Wit and humor in discourse processing. *Discourse Processes*, 11, 35-60.
- Luevano, V. P. (2021). Attachment as a predictor of attraction to humor styles. *Personality and Individual Differences*, 173.
- Lynch, O. H. (2002). Humorous communication: Finding a place for humor in communication research. *Communication Theory*, 12, 423–445.
- Mariana K. Falconier, J. B. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.
- Martin, R. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. . *Humor: International Journal of Humor Research*, 6(1), 89–104.
- Martin, R. A. (2001). Humor, Laughter and Physical Health: Methodological Issues and Research Findings. *Psychological Bulletin*. 127(4), 504-519.
- Martin, R. A.-D. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75.
- Martineau, W. (1972). A model of the social functions of humor. P. M. J. Goldstein içinde, *The psychology of humor* (s. 101-125). New York: NY: Academic Press.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper ve Row Publishers.
- May, R. (1953). *Man's Search for Himself*. New York: Random House.
- McDougall, W. (1920). Motives in the Light of Recent Discussion. *Mind*, 29(115), 277–293.
- Metts, S. v. (1990). The influence of relationship beliefs and problemsolving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Miller, G. (2010). *Sevişen Beyin*. İstanbul: NTV Yayınları.
- Mishkinsky, M. (1977). Humour as a "courage mechanism". *Israel Annals of Psychiatry ve Related Disciplines*, 15(4), 352–363.
- Mobbs, D. G.-A. (2003). Humor modulates the mesolimbic reward centers. *Neuron*, 40(5), 1041-1048.
- Morreall, J. (1997). *Humor Works*. Human Resource Development Pr.
- Oğurlu, Ü. (2015). Relationship between cognitive intelligence, emotional intelligence and humor styles. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(2).
- Oner, B. (2000). Future time orientation and relationships with the opposite sex. *The Journal of Psychology*, 134, 306-314.
- Orwell, G. (2018). *Edebiyat Üzerine*. İstanbul: Sel.

- Özel, Y. v. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi . *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi* , 1 (1) , 48-56 .
- Papousek, I. S. (2014). Experimentally observed responses to humor are related to individual differences in emotion perception and regulation in everyday life. *Humor: International Journal of Humor Research*, 27(2), 271-286.
- Puhlik-Doris, P. (2004). *The humor styles questionnaire: Investigating role of humor in psychological wellbeing (Doctoral Thesis)*. Canada: The University of Western Ontario.
- Randall, A. a. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115.
- Randall, A. v. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96–106.
- Raneseski, J. M. (1998). Exploring the relationships between humor and marital well-being. *Dissertation Abstracts International*, 59, 3124.
- Rapp, A. (1951). *The origins of humor and wit*. Dutton.
- Rapp, I. v. (2020). Mental and Physical Health in Couple Relationships: Is It Better to Live Together? *European Sociological Review*, 36(2), 303–316.
- Reff, C. (2006). Developing the Humor Styles Questionnaire-Revised: A Review of the Current Humor Literature and A Revised Measured. Doctoral thesis. ABD: Washington State University.
- Revenson, T. (1994). Social support and marital coping with chronic illness. *Annals of Behavioral Medicine*, 16, 122-130.
- Revenson, T. A. (2012). Coping in social context. T. A. A. Baum içinde, *Handbook of health psychology* (s. 193-217). Psychology Press.
- Robinson, M. a. (2015). Marital satisfaction, parental stress, and child behavior problems among parents of young children with developmental delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 8(1), 23-46.
- Romero, E. J. (2006). The use of humor in the workplace. *Academy of Management Perspectives*, 20(2), 58-69.
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software* , 48(2), 1–36.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. E. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175–204.
- Rusu, P. P. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1) , 359-376.

- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37, 217-222.
- Santtila, P. I. (2007). Journal of Sex veamp; Marital Therapy, 34(1). *Discrepancies between Sexual Desire and Sexual Activity: Gender Differences and Associations with Relationship Satisfaction*, 31-44.
- Sar-El, D. M. (2013). Attachment Orientations and Individual Differences in Humor. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 34-53.
- Saroglou, V. L.-E. (2010). Bad Humor, Bad Marriage: Humor Styles in Divorced and Married Couples. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3) , 94-121.
- Schermer, J. R. (2019). Humor styles across 28 countries. *Curr Psychol* .
- Schneider, M. V. (2018). "A joke a day keeps the doctor away?" Meta-analytical evidence of differential associations of habitual humor styles with mental health. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59, 289– 300.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Sokolski, D. M. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy: The Journal of The California Graduate School of Family Psychology*, 26(1), 39-49.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Stress. (2023, 04 23). WHO: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=What%20is%20stress%3F,and%20threats%20in%20our%20lives>. adresinden alındı
- Stress. (2023, 04 23). dictionary APA: <https://dictionary.apa.org/stress> adresinden alındı
- Suls, J. V. (1983). Social comparison in the social and physical sciences: An archival study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(3), 575–580.
- Sütçü, Ö. Y. (2022). Gülmenin Ciddiyeti: Üstünlük Teorisi. *ETHOS: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*, 15(2), 49-65.
- Svebak, S. (1974). Revised questionnaire on the sense of humor. *Scandinavian Journal of Psychology*, 15, 99-107.
- Şahin, N. (1994). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Templeton, G. (tarih yok). A Two Step Transformation to Normality in SPSS. <https://www.youtube.com/watch?v=twWT6FgwIAo>, 15 Şubat 2023 tarihinde alındı.
- Thibaut, J. W. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Torrance, E. P. (1965). *Constructive Behavior: Stress, Personality and Mental Health*. University of Minnesota, Wadsworth Publishing, 17-31.

- Tumkaya, S. (2007). Burnout and humor relationship among university lecturers. *Humor:International Journal of Humor Research*, 20(1), 73–92.
- Tümkiye, S. H. (2008). Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doyumu: üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30(3), 1-18.
- University, C. (2023). *Dyadic Data Analysis*. Columbia University Mailman School of Public Health
- usbult, C. E. (1982). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(6), 1230–1242.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Little Brown and Co.
- Vangelisti, A. L. (1993). Couples' debriefing conversations: The impact of gender, occupational, and demographic characteristics. *Family Relations*, 42 , 149-157.
- Vrabel, J. K.-H. (2017). Spitefulness and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 105, 238–243.
- Whisman, M. A. (1999). Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the national comorbidity survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4) , 701–706.
- White, L. K. (1990). Determinants of divorce: A review of research in the eighties. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 904-912.
- Williams, L. M. (1995). Associations of stressful life events and marital quality. *Psychological Reports*, 76(3), 1115-1122.
- Wollny, A. J. (2020). Trait Emotional Intelligence and Relationship Satisfaction: The Mediating Role of Dyadic Coping . *The Journal of Psychology*, 154(1), 75-93.
- Yaman, F. (2012). Toplumda kişisel marka olmak: türkiye'nin kişisel markaları. *Journal of the Human and Social Science Researches*, 1(4).
- Yerlikaya, E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres,kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Yerlikaya, E. E. (2003). Mizah tarzları ölçeği (Humor styles questionnaire) uyarlama çalışması.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) . Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yip, J. A. (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1202–1208.
- Yue, X. L. (2014). Humor styles, self-esteem, and subjective happiness. *Psychol Rep*, 115(2), 517-525.
- Ziegler E., L. J. (1967). Cognitive challenge as a factor in children's humor appreciation. *J. Person. sot Psychol.*, 332-336.

Ziv, A. (1988). Humor's role in married life. *Humor*, 1, 223–230.

Zorbaz, S. D.-S. (2015). University student's relationship's believes: Sample of Turkey. *Social and Behavioral Sciences*, 185, 495-499



EKLER

EK-1 : Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz:

3. Eğitim durumunuz (Devam ediyorsanız devam ettiğiniz seçeneği, devam etmiyorsanız en son mezuniyetinizi işaretleyiniz):

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur-yazar ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite
☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora

4. Ekonomik açıdan şu anki durumunuzu (siz ve haneniz) nasıl değerlendirirsiniz?

☐ Düşük ☐ Ortalama altı ☐ Ortalama ☐ Ortalama üstü ☐ Yüksek

5. Şu anda romantik bir ilişkiniz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Karışık

6. İlişki durumunuz:

☐ Flört ☐ Sevgililik ☐ Söz/Nişan ☐ Evli ☐ Birlikte yaşıyor ☐ Diğer

7. Romantik ilişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?

....ay yıl

8. Evliyseniz evliliğiniz ne kadar süredir devam ediyor?

....ay yıl

9. Eşiniz/partnerinizle mi yaşıyorsunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

10. Ne kadar zamandır birlikte yaşıyorsunuz?

....ay yıl

11. Çocuğunuz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

12. Şu anda kimlerle yaşıyorsunuz?

.....

13. Günlük yaşamınızı etkileyen psikolojik bir sorunuz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

14. Daha önce tanı aldığınız psikolojik bir sorunuz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

15. Herhangi bir kronik hastalığınız var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

EK-2 : Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği

ÇBE

AÇIKLAMA: Aşağıdaki sorular sizin ve eşinizin stresle nasıl başa çıktığınızı belirlemeye yöneliktir. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklanıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyarak aklınıza ilk gelen, uygun olduğunu düşündüğünüz cevabı aşağıda verilen derecelmeyi kullanarak uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları cevaplayınız.

0= Hiçbir zaman 1= Nadiren 2= Bazen 3= Sık sık 4= Her zaman

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
BU BÖLÜM STRESİNİZİ EŞİNİZLE NE KADAR PAYLAŞTIĞINIZLA İLGİLİDİR.					
1. Eşimin bana olan destek ve yardımından memnun olduğumu ona söylerim.	0	1	2	3	4
2. Yapacak çok işim olduğunda eşimden bazı işleri yapmasını isterim.	0	1	2	3	4
3. Hayatımda bazı şeyler iyi gitmediğinde bunları davranışımıyla eşime belli ederim.	0	1	2	3	4
4. Eşime açık olarak ne hissettiğimi ve onun desteğini önemseydiğimi söylerim.	0	1	2	3	4
BU BÖLÜM STRESLİ OLDUĞUNUZDA EŞİNİZİN NE YAPTIĞIYLA İLGİLİDİR.					
5. Eşim bana empati ve anlayış gösterir.	0	1	2	3	4
6. Eşim hep benim yanımda olduğunu ifade eder.	0	1	2	3	4
7. Eşim stresli olduğum ve bununla yeterince başa çıkamadığımda beni suçlar.	0	1	2	3	4
8. Eşim stresli durumları farklı bir açıdan görmeme yardımcı olur.	0	1	2	3	4
9. Eşim beni çok iyi dinleyerek gerçekten beni rahatsız eden şey hakkında konuşmamı sağlar	0	1	2	3	4
10. Eşim benim yaşadığım stresi ciddiye almaz.	0	1	2	3	4
11. Eşim bana isteksiz ve gönülsüz şekilde destek verir.	0	1	2	3	4
12. Benim yapmam gereken işleri yaparak eşim bana yardım etmeye çalışır.	0	1	2	3	4
13. Bir problemle karşılaştığımda eşim durumu daha iyi değerlendirmeme yardımcı olur.	0	1	2	3	4
14. Çok yoğun olduğumda eşim bana yardım eder.	0	1	2	3	4
15. Stresli olduğumda eşim benden uzaklaşmaya çalışır.	0	1	2	3	4
BU BÖLÜM EŞİNİZ STRESLİ OLDUĞUNDA STRESİNİ SİZİNLE NE KADAR PAYLAŞTIĞIYLA İLGİLİDİR.					
16. Eşim ona sağladığım destek ve yardımdan memnun kaldığını bana ifade eder.	0	1	2	3	4
17. Eşim yapacak çok işi olduğunda benden yardım ister.	0	1	2	3	4
18. Eşim hayatında bazı şeyler iyi gitmediğinde bunları davranışlarıyla bana belli eder.	0	1	2	3	4
19. Eşim açık olarak ne hissettiğini ve benim ona olan desteğimi takdir ettiğini söyler.	0	1	2	3	4
BU BÖLÜM EŞİNİZ STRESİNİ DİLE GETİRDİĞİNDE SİZİN NE YAPTIĞINIZLA İLGİLİDİR.					
20. Eşime empati ile yaklaşır ve anlayış gösteririm.	0	1	2	3	4
21. Eşime onun yanında olduğumu ifade ederim.	0	1	2	3	4
22. Eşim stresle yeterince başa çıkamadığı için onu suçlarım.	0	1	2	3	4
23. Eşime stresinin o kadar kötü olmadığını söyler ve durumu farklı bir açıdan görmesine yardım ederim.	0	1	2	3	4
24. Eşimi çok iyi dinleyerek gerçekten onu rahatsız eden şey hakkında konuşmasını sağlarım.	0	1	2	3	4
25. Eşimin yaşadığı stresi fazla ciddiye almam.	0	1	2	3	4
26. Eşim stresli olduğunda ondan uzaklaşmayı çalışırım.	0	1	2	3	4
27. Eşimin problemleriyle kendi kendine başa çıkması gerektiğini düşündüğüm için ona isteksiz ve gönülsüz destek veririm.	0	1	2	3	4
28. Eşime yardım etmek için genelde onun yaptığı işleri üstlenirim.	0	1	2	3	4
29. Eşim bir problemle karşılaştığında onun durumu daha iyi değerlendirmesine yardımcı olurum.	0	1	2	3	4
30. Eşimin işi çok olduğunda ona yardım ederim.	0	1	2	3	4
BU BÖLÜM SİZ VE EŞİNİZ BİRLİKTE STRESLİ OLDUĞUNUZDA NE YAPTIĞINIZLA İLGİLİDİR.					
31. Problemin üstesinden gelmek için birlikte çaba göstererek doğru olan çözümleri bulmaya çalışırız.	0	1	2	3	4
32. Problemlerle ilgili ciddi bir tartışmaya odaklanarak problemin çözümü için kafa yorabiliriz.	0	1	2	3	4
33. Problemi birlikte ele alarak farklı bir bakış açısıyla görmek için birbirimize yardım ederiz	0	1	2	3	4
34. Birbirimizi rahatlatmak için birlikte müzik dinlemek, masaj yapmak, duş almak gibi farklı etkinlikler yapabiliriz.	0	1	2	3	4
35. Sevdiğimiz birbirimize yoğun olarak hissettirerek ve sevişerek stresle başa çıkmaya çalışırız.	0	1	2	3	4
BU BÖLÜM BİR ÇİFT OLARAK STRESLE BAŞA ÇIKMANIZI NASIL DEĞERLENDİRDİĞİNİZLE İLGİLİDİR.					
36. Eşimin desteğinden ve onunla birlikte kullandığımız stresle başa çıkma yöntemlerimizden memnunuz.	0	1	2	3	4
37. Bir çift olarak stresle başa çıkma yöntemlerimizi etkili buluyorum.	0	1	2	3	4

EK-3 : Mizah Tarzları Ölçeği

Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Aşağıda mizahın günlük hayatta yaşanabileceği farklı biçimlere ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz ve o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtiniz. Değerlendirmenizi yaparken aşağıda verilen ölçeği kullanınız. İfadelerin yanındaki alanda sizce en uygun olan değere karşılık gelen rakamı (1-6 arasında) seçiniz.

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

13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.						
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.						
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.						
16. Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.						
17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.						
18. Tek başıyysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.						
19. Bazen öyle komik şeyler aklıma gelir ki bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.						
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.						
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.						
22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.						
23. Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.						
24. Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.						
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.						
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.						
27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.						

28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.						
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.						
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.						
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.						
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.						

EK-4 : İlişki Doyumu Ölçeği

Aşağıda romantik ilişkilerden sağlanan doyuma ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Her bir maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerinde çarpı (X) koyarak belirtiniz.

	Hiç karşılıyor						Çok iyi karşılıyor
1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç memnun değilim						Çok memnunum
2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
	Çok daha kötü						Çok daha iyi
3. Diğerleriyle karşılaştığınızda ilişkiniz ne kadar iyi?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiçbir zaman						Her zaman
4. Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç karşılıyor						Tamamen karşılıyor
5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizi başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç sevmiyorum						Çok sevmiyorum
6. Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç yok						Çok var
7. İlişkinizde ne kadar problem var?	1	2	3	4	5	6	7

ÖZ GEÇMİŞ

AYÇA ILGAZ, 2009-2013 yılları arasında 60. Yıl Anadolu Lisesi'nde eğitim aldı. 2013-2017 yılları arasında Ege Üniversitesi Psikoloji, 2018-2020 Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı bölümlerinde lisans ve yüksek lisans eğitimlerini tamamladı. Mezuniyeti sonrasında kitap perakende ve bakım merkezinde profesyonel çalışma deneyimi edinirken, AÇEV ve Gazıemir Belediyesi bünyesinde gönüllü çalışmacı olarak yer aldı. 2020 yılından itibaren online ve yüz yüze olarak danışan görmektedir. Şu anda Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü'nde ileri aşama öğrencisidir ve Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi Psikoloji bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

