

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Davranışları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkide Çatışma Eylem Stillерinin Aracı Rolü

Doktorant Hasan KÜTÜK*

Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü,
İstanbul / Türkiye, hasankutuk28@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8288-4107

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü,
İstanbul / Türkiye, dummet@marmara.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8318-9026

Öz

Bu çalışmada mizah yoluyla başa çıkma ve mutluluk arasındaki ilişkide çatışma eylem stillerinin aracılık etkisini test etmek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini yaşları 18 ile 74 arasında değişen 229'u kadın (%60.3) 151'i erkek (%39.7) toplam 380 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bununla beraber aracı değişkenlerin anlamlılığını göstermek için kullanılan bootstrapping yönteminden de faydalanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, öncelikle mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk ile zorlayıcı, kolaylaştırıcı, uzlaştırmacı ve karşı koyucu çatışma eylem stilleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken kaçınmacı çatışma eylem stili ile bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan aracılık analizlerinde mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasında zorlayıcı, kolaylaştırıcı, uzlaştırmacı ve karşı koyucu çatışma eylem stillerinin tam aracı role sahip olduğu

* Sorumlu Yazar. Tel: +90 537 797 43 71

Makale Tarih Bilgisi. Gönderim: 17.12.2020, Kabul: 14.05.2021, Erken Görünüm: 25.12.2021, Basım: Aralık, 2022

görülmüştür. Elde edilen tüm bulgular literatür bilgisi ve benzer araştırmalar çerçevesinde tartışılmış ve bazı öneriler getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mizah; Mizah yoluyla başa çıkma; Mutluluk; Çatışma eylem stilleri; Aracılık analizi.

The Mediating Role of Conflict Action Styles in the Relationship Between Coping Behaviors Through Humor and Happiness Levels

Abstract

In this study, it was aimed to test the mediating effect of conflict action styles in the relationship between coping with humor and happiness. The sample of the study consists of a total of 380 adult individuals, 229 of whom are female (60.3%) and 151 of which are male (39.7%), whose ages are between 18 and 74. Hierarchical Regression Analysis was conducted to test the research hypotheses. The bootstrapping method, which is used to show the significance of mediator variables, was also used. At the same time, the bootstrapping method was used to show the significance of mediator variables. When the findings of the research were examined, a positive relationship was found between coping with humor and happiness. While a positive relationship was found between happiness and coercive, facilitating, mediating and opposing conflict action styles, no relationship was found with avoidant conflict action style. In mediation analysis, it was seen that coercive, facilitating, mediating and opposing conflict action styles had a full mediating role between coping with humor and happiness. All findings were discussed within the framework of literature knowledge and similar studies, and some suggestions were made.

Keywords: Humor; Coping through humor; Happiness; Conflict action styles; Mediation analysis.

Extended Summary

Purpose

People with a developed sense of humor are thought to be happier in their lives. In this direction, the relationship between their ability to cope with humor and their happiness draws attention. On the other hand, another variable that is likely to have an effect on happiness is the conflicts experienced in daily life and the conflict action styles aimed at solving them. From this point

of view, it is aimed to examine the mediating role of conflict action styles in the relationship between coping behaviors through humor and happiness levels. The findings will contribute to the positive psychology literature and bring a new perspective to the practice of psychological counselors working in the field.

Method

This study was designed in a hierarchical regression, which was conducted to test whether conflict action styles had any mediating role in the relationship between coping with humor and happiness. The population of the research consists of adult individuals. The sample consists of 380 (229 female, 151 male) adult individuals who voluntarily participated in the study. The Coping with Humor Scale, Short Form of the Oxford Happiness Scale and Conflict Action Styles Scale were used as data collection tools. While analyzing the data, SPSS Statistics 24 package program was used and the level of significance was accepted as $p < .05$ in all analyzes.

Results

During the analysis, primarily the relationships between variables were analyzed using the Pearson Product Moment Correlation Technique. Then, hierarchical regression analysis technique and bootstrap analysis were used to test the mediating role of conflict action styles in the relationship between coping with humor and happiness. According to the Pearson correlation analysis conducted to test the relationship between variables, there is a significantly positive relationship between the coping with humor scores and the happiness scores.

There are significantly positive relationships between happiness and compelling, facilitating, mediating, opposing conflict action styles. However, there is no significant relationship between happiness and avoidant conflict action style. Finally, there are significant positive correlations between coping with humor scores and scores of all conflict action styles.

Then, a hierarchical regression analysis was conducted to test the mediating effect of conflict action styles. The avoidant action style was not included in the analysis since it did not meet the mediation test criteria. According to the results of hierarchical regression analysis, it was found that compelling, facilitating, mediator and opposing conflict action styles, play a full mediating role in the relationship between coping with humor and happiness.

Discussion

When the literature reviewed, a wide variety of studies can be found that investigate the relationship between coping with humor and happiness. Kuiper, Grimshaw, Leite and Kirsh (2004) has found a positive relationship between happiness and humor in their studies. Similarly, Özbay, Palancı, Kandemir and Çakır (2012), the findings regarding the positive relationship between happiness and the use of humor stand out. Satici and Deniz (2017) has found that coping with humor improves well-being and has positive effects on having a happier life. Other studies in the literature also support the relationship between the use of humor and happiness, one of the findings of this study (Açıkgöz, 2016; Celso, Ebener and Burkhead, 2003; Kuiper, 2012; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray and Weir, 2003; Kayış and Satici, 2019). The active use of these abilities by individuals with advanced humor skills, in annoying situations they face throughout their lives, may increase their satisfaction in areas such as life satisfaction and happiness.

When the literature reviewed, there are no previous studies between conflict action styles and happiness. As the closest research, Ümmet (2020) reported a positive relationship between mediating and facilitating conflict styles and psychological well-being, as a similar finding in his research conducted with psychological counselor candidates. Other studies encountered in the field are generally on conflict resolution styles in organizations. In this sense, it can be said that the result obtained constitutes one of the original aspects of the research.

Finally, when looking at the literature on mediation analyzes carried out within the framework of the main purpose of the study, there are no studies that handles the variables discussed in the study together. However, studies with similar variables supports the findings of this study. For example; Kayış and Satici (2019) found that forgiveness has a partial mediating role in the relationship between coping with humor and mental well-being. Considering the positive relationship between mental well-being and happiness, it can be said that this result supports the findings of our study. Satici and Deniz (2017) has found a full mediating role in their studies examining the mediating role of psychological resilience and optimism in the relationship between coping with humor and optimism. Considering that the people who frequently use the mediating and opposing conflict action style are more optimistic, it can be said that this data supports the findings of our study. Kolburan, Erbay and Tasa

(2017) has found in their study that people with improved coping skills through humor are less aggressive and more successful in coping with stress. Dumanlı and Köroğlu (2018), who carried out a similar study, reached the same results. It is possible to say that these studies also support the findings of our study.

Conclusion

Based on all these arguments, it is seen that the use of humor has an aspect that supports happiness and increases functionality in various conflict resolution styles. When it comes to conflict in our culture, a tense environment often comes to mind. Conflict management and resolution process can be evaluated as a situation that puts individuals under stress. It can be said that individuals can reach a solution more easily and their general happiness level will increase when they use humor appropriately, regardless of which action style they use except avoidant while in conflict.

Giriş

21. yüzyılda insanların bir kısmı psikolojik durumlarına neyin iyi geleceğine ve kendi kendilerini nasıl iyileştirebileceklerine yönelik sorular sormaya başlamışlardır. Psikoloji alanındaki bazı araştırmacılar da bu sorgulamalar ışığında bireylerin ilgilerini çeken pozitif psikoloji kavramları hakkında çalışmalar yapmaya başlamışlardır. Pozitif psikoloji anlayışına göre, insan davranışlarındaki olumsuzlukları tespit etmeye çalışmak yerine hayattaki olumlu özelliklere odaklanarak onları geliştirmeye çalışmak daha önemlidir. Hangi faktörlerin bireylerin hayatını daha değerli kıldığını belirleyerek bu faktörlerden hangilerini hayatta karşılaşılabilecek sorunlarla baş etmede daha faydalı olduğunu ve hayatı yaşanılır kıldığını araştıran pozitif psikoloji yaklaşımı, kısaca bireylerin iyi hissetmelerini sağlayacak ve bu hissi arttıracak faktörlere odaklanır (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İnsanların hem bedensel hem de psikolojik sağlıklarını korumada en önemli kavramlardan biri olarak kabul edilen mutluluk kavramı pozitif psikolojinin önemli kavramlarının başında gelir. Bir bireyin hayattaki en genel amacının mutlu olmak veya mutlu bir yaşam sürmek olduğu düşünülebilir (Begum, Jabeen ve Awan, 2014). Alan yazın incelendiğinde mutluluk kavramı ile öznel iyi oluş kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldıkları görülmektedir. Mroczek ve Kolarz (1998), mutluluk kavramının iyi oluşun bir karşılığı olduğunu belirtir. Bir bireyin yaşantısına dair olumlu duygu ya da düşüncelerinin olumsuz olanlardan

daha fazla olması, onun mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Yani bir bireyin hayatındaki deneyimlerinden elde ettiği olumlu duyguların fazla olması o kişinin mutlu olduğu hakkında ipuçları verir (Myers ve Diener, 1995). Mutluluk, insanların hayatları boyunca yaşadıkları olumlu duyguların toplamı olarak tanımlanabilir. Bu kavram genel olarak insanların kendilerini değerlendirmeleri ile anlam kazanır (Yetim, 2001). Ryff (1989) psikolojik iyi oluş modelini tanımlarken iyi oluşu ya da diğer adıyla mutluluğu “eu (iyi)” ve “daimon (şans, talih)” kelimelerini birleşiminden oluşan “eudaimonia” olarak tanımlar. Eudaimonia ise mutluluk, rahatlık, refah anlamlarına gelir. Mutluluk kavramı insanların anlık duygu durumlarından ziyade daha geniş çerçevede uzun dönemli duygu durumlarına odaklanmaktadır. Kısa süreli duygu durumları yaşanan olaya bağlı olarak anlık değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle mutluluk ile ilgili çalışmalar yapan araştırmacılar daha uzun dönemli duygulanımları dikkate alırlar. Hemen her insanın bir mutluluk düzeyi olduğu kabul edilir ve bu seviye bireyin yaşantıları ve tecrübeleri ile oluşur (Dianer, Suh ve Oishi, 1997).

İnsanlar günlük yaşantılarında olumlu deneyimlerin yanı sıra olumsuz deneyimleri de sıklıkla yaşamaktadır. Bu zorluklar karşısında mücadele etme ve başa çıkma stratejileri üretmenin, kişinin genel mutluluk düzeyi ya da iyi oluşu ile alakalı olduğu düşünülmektedir. İnsanlar yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları problemler ile baş edebilmek için pek çok yönteme başvururlar. Bunlardan birisi de mizah yoluyla başa çıkma becerisidir. Yerlikaya (2009), mizah yolu ile başa çıkma kavramını kişilerin günlük yaşantılarında karşılaştıkları sorunların üstesinden gelme amacıyla kullanılan, içinde buldukları durumun gülünç yanlarını öne çıkarabildikleri, espri ve şakalarla bu stres durumunu azaltmaya çalıştıkları davranışlar olarak tanımlamıştır. Aynı şekilde hayal gücünün kullanılması ile tasarlanan komik durumlar da bireyi içinde bulunduğu stres anından uzaklaştıran bir başa çıkma stratejisidir. Lefcourt’a (2001) göre mizah kullanılarak stresli ya da sıkıntılı durumlardan kurtulmak mümkündür.

Son yıllarda başa çıkma yöntemleri hakkındaki alan yazına bakıldığında mizahın kullanımı ile ilgili pek çok araştırmaya rastlamak mümkündür (Brunault ve ark., 2015; Vela, Booth-Butterfield, Wanzer ve Vallade, 2013; Satıcı ve Deniz, 2017). Araştırmalar incelendiğinde mizahın problem çözme becerilerinde ve stresle baş edebilmede kullanılabilir bir yol olduğu

görülmektedir. Celso, Ebener ve Burkhead (2003) mizahı bir başa çıkma yöntemi olarak kullanan kişilerin daha az depresif belirtiler gösterdiklerini, hayata daha pozitif baktıklarını, psikolojik dayanıklılıklarının daha güçlü olduğunu ve sosyal çevreleri ile daha olumlu ilişkiler geliştirdiklerini belirtmektedir. Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır'ın (2012) yapmış oldukları araştırma mutluluk ile mizah arasındaki bu ilişkiyi ortaya koyan bir başka çalışmadır. Mizah kavramının kişilerin psikolojik olarak iyi oluşlarına yani mutluluklarına katkısı bulunduğu ileri sürülmektedir (Martin, 2001). Veenhoven (1996) da mutluluk kavramı ile öznel iyi oluşun aynı anlamda kullanıldığını ifade etmektedir. Buradan hareketle mizah, mutluluğu anlamlı düzeyde açıklayabilecek temel değişkenlerin arasında sayılabilir (Martin ve ark., 2003). Mizahın yer aldığı süreçte keyif, neşe ve kahkaha gibi davranışsal tepkilere rastlanır. Bu davranışlar, mutluluk anında ortaya çıkan davranışlarla paraleldirler (Martin, 2007). Mizahın hem psikolojik hem de fiziksel sağlığa faydalı olduğunu gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür. Aynı zamanda mizahın mutluluğu negatif olarak etkileyebilecek depresyon, stres ve kaygı gibi duyguları azalttığı; pozitif olarak etkileyecek samimi ilişkiler kurmayı da arttırdığı söylenebilir (Kazarian ve Martin, 2004; Yerlikaya, 2009). Türkiye'de yapılmış olan çalışmalar incelenecek olursa Baş, Baş, Kalafat ve Dilmaç (2021) ergenlerde duygusal zekâ, mutluluk ve mizah arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın bulgularında ergenlerin duygusal zekâlarının mizah tarzları ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Yani duygusal zekâ düzeyi arttıkça mizah duygusunda da bir artış olabileceği düşünülmektedir. Bir diğer araştırmada ise Reisoğlu ve Yazıcı (2017) üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekâlarının öznel iyi oluşa etkilerini araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına baktığımızda mizah kullanımının öznel iyi oluşu anlamlı derecede açıkladığı görülmektedir. Bu araştırmaya dayanarak mizah kullanımının öznel iyi oluşu yani mutluluğu arttırdığı söylenebilir.

Bu ve benzeri bulgulardan hareketle mizah yolu ile başa çıkmayı etkin kullanan kişilerin mutluluk düzeylerinin ya da diğer adıyla iyi oluşlarının daha yüksek olması beklenebilir. Mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkiyi tespit etmek bu araştırmanın amaçlarından birini oluşturmaktadır.

Kişiler arası çatışma, bireylerin çıkarlarına ters düşecek ya da olumsuz etkileyecek bir davranış karşısında sergiledikleri süreç olarak tanımlanabilir (Wall ve Callister, 1995). Johnson ve Johnson (2008) çatışma kavramını iki

kişi arasındaki ilişkide tarafların davranışlarının birbirlerine ters düşmesi ya da uyuşmaması sonucunda ortaya çıkan karşılıklı sürtüşme olarak tanımlanmıştır. Hayat süreci boyunca kişiler arası ilişkilerde çatışmaların görülmesi kaçınılmazdır. Önemli olan bu çatışma sürecinin nasıl çözüme ulaştırıldığıdır. Bu çözüm yolu kişiler arası ilişkileri olumsuz etkileyebileceği gibi olumlu olarak da etkileyip kuvvetlendirebilir. İnsanlar herhangi bir çatışma sürecine girdiklerinde neler yapmaları gerektiği konusunda bilgileri olmadan dünyaya gelirler. Gözlemler ve yaşantılar sonucunda öğrendikleri davranışlar ile çatışma sürecini çözüme ulaştırmaya çalışırlar. Yeni edinilen tecrübeleri sayesinde zaman zaman çatışma çözme stratejilerini değiştirebilir ya da geliştirebilirler. Çatışmalar kişiler arası ilişkilerde sürekli karşılaşılan bir durumdur ve ilişkinin bozulmasına neden olan şey değildir. İlişkiyi zedeleyen şey, çatışma sırasında yanlış stratejilerin kullanılmasıdır. Uygun çatışma çözme yöntemi kullanıldığında kişiler arası ilişkileri destekleyen ve geliştiren çatışmaların olduğu unutulmamalıdır (Karadağ ve Tosun, 2014). Johnson ve Johnson (2008), çatışma sırasında kullanılan eylem stilleri olarak beş temel stil tanımlamışlardır. Bu stillerden ilki kaçınmacı stil olarak adlandırılmıştır. Kaçınmacı eylem stili; bireylerin içinde buldukları durumla ilgili umutsuz olmaları ve bu nedenle amaçlarından vazgeçmeleri, iletişime girmekten kaçınmaları olarak tanımlanır. İkinci stil zorlayıcı eylem stilidir. Zorlayıcı eylem stilinde bireyin amacına ulaşması ilişkisinden daha önemli olduğundan kişisel çıkarlarını ön plana alır. Üçüncü stil kolaylaştırıcı eylem stilidir. Kolaylaştırıcı eylem stiline sahip kişilerin ilişkilerini zedelememek amacıyla çatışmadan uzaklaştıkları kabul edilir. Dördüncü stil uzlaştırmacı eylem stilidir. Bu stilde çatışma anında ortak yol bulunarak sonucu tatlıya bağlamak amaçlanır. Son stil olarak karşı koyucu stil ise çatışma anındaki amaçlara ve kişiler arası ilişkilere önem verilerek çatışmanın yararlı yönlerini görme ve iki tarafın da fayda göreceği çözümler üretme davranışlarını içerir (akt; Karadağ ve Tosun, 2014).

Yapılan araştırmalar ve literatür bilgisi insanların mizah yoluyla başa çıkma becerileri ile mutlulukları arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Öte yandan mutluluk üzerinde, gündelik yaşamın kaçınılmaz bir olgusu olan çatışmaların hangi strateji ile yönetilmeye çalışıldığıının da etkili bir değişken olabileceği varsayılabılır. Bu rasyonelden hareketle araştırmada mizah yoluyla başa çıkma davranışları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkide çatışma eylem stillerinin aracı rolünü incelemek amaç edinilmiştir. Çalışmanın amaçlarının sınanabilmesi amacıyla aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

H1: Mizah yoluyla başa çıkma, mutluluk ve çatışma eylem stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

H2: Mizah yoluyla başa çıkma, mutluluğu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H3: Mizah yoluyla başa çıkma, çatışma eylem stillerini anlamlı düzeyde yordamakta ve çatışma eylem stilleri de mutluluğu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H4: Mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide çatışma eylem stillerinin aracı bir rolü bulunmaktadır.

Benzer bir çalışmanın olmaması ve ülkemizde çatışma eylem stillerine yönelik araştırmaların çok az olması nedeniyle araştırmanın özellikle çatışma eylem stilleri hakkında yapılacak yeni çalışmalara ilham vermesi beklenmektedir. Elde edilen bulguların hem pozitif psikoloji literatürüne katkı sağlayacağı hem de sahada çalışan psikolojik danışmanların uygulamalarına yeni bir bakış açısı getireceği düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma, mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide çatışma eylem stillerinin herhangi bir aracı rolünün olup olmadığının test edilmesi amacıyla yürütülen, ilişkisel tarama deseninde tasarlanmış bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeliyle tasarlanmış çalışmalar; bireylerin, grupların veya fiziksel ortamların özelliklerini belirlemek amacıyla verilerin toplanmasını hedefleyen çalışmalardır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan toplam 380 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 229'u kadın (%60.30), 151'i erkek (%39.70); yaş ortalamaları 33.29'dur. Örneklem yöntemi seçilirken araştırmacılara zaman ve maliyet açısından çeşitli kolaylıklar sağlayan kolay ulaşılabilir örneklem belirleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu örneklem yönteminde araştırmaya dâhil edilen grup, araştırmacının kolay ulaşabildiği ve çalışmaya uygun olacak kişilerden seçilir (Büyüköztürk ve ark., 2018; Yıldırım ve Şimşek, 2004). Araştırma verileri Covid-19 pandemisi sürecinde toplanmış olduğundan kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi ile veri toplamanın daha uygun olacağı düşünülmüş ve bu yöntem seçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcıların mutluluk düzeylerinin belirlenmesi amacıyla “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu”, çatışma eylem stillerini belirlemek amacıyla “Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği”, mizah yoluyla başa çıkma tutumlarını ölçmek amacıyla “Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği” ve çalışma grubunun demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği

Martin (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Yerlikaya (2009) tarafından yapılan Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği toplam 7 maddeden oluşan 4'lü likert tipinde tasarlanmış bir ölçektir. Ölçek, stresli durumlar karşısında mizahın bir tür başa çıkma stratejisi olarak kullanılıp kullanılmadığını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 28 arasında değişirken alınacak yüksek puan mizahın başa çıkma stratejisi olarak daha fazla kullanıldığını gösterir. Ölçeğin iç tutarlılık çalışmaları orijinal formunda Cronbach Alfa katsayıları .60 ile .70 arasında değişirken (Martin, 1996) Türkçeye uyarlanan formun Cronbach Alfa katsayısı .67 olarak verilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .66 olarak hesaplanmıştır.

Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği

Johnson ve Johnson (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Karadağ ve Tosun (2014) tarafından yapılan Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği toplam 35 maddeden oluşan 5'li likert tipinde bir ölçektir. Yedişer maddeden oluşan beş alt ölçeği bulunan ölçek, kişilerin herhangi bir çatışma hâlinde kullandıkları eylem stilini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Kaçınmacı, zorlayıcı, kolaylaştırıcı, uzlaştırıcı ve karşı koyucu olarak isimlendirilen beş alt ölçeğin puanları hesaplanarak bireyin sahip olduğu baskın çatışma eylem stili belirlenir. Ölçek ile ilgili yapılmış olan iç tutarlılık çalışmalarında Cronbach Alfa katsayıları kaçınmacı alt boyutu için .79, zorlayıcı alt boyutu için .76, kolaylaştırıcı alt boyutu için .77, uzlaştırıcı alt boyutu için .78 ve karşı koyucu alt boyutu için .72 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ise hesaplanan Cronbach Alfa katsayıları kaçınmacı alt boyutu için .75, zorlayıcı alt boyutu için .73, kolaylaştırıcı alt boyutu için .71, uzlaştırıcı alt boyutu için .74 ve karşı koyucu alt boyutu için .69'dur. Yapı geçerliliğinin tespiti amacıyla açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı (DFA) faktör analizleri yapılmıştır. Yapılan AFA sonucunda toplam varyansın %72.59'unun

açıklandığı beş faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam 7 maddeden oluşan 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçek, bireylerin mutluluk düzeylerini ölçer. Öleekten alınacak puanlar yükseldikçe bireyin mutluluk düzeyinin de yükseleceği ön görülür. Birinci ve yedinci maddesi ters puanlamaya sahip olan ölçeğin iç tutarlılık çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı .74 olarak verilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır. Yapı geçerliliğinin tespiti amacıyla açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı (DFA) faktör analizleri yapılmıştır. Yapılan AFA sonucunda toplam varyansın % 39.74'ünün açıklandığı tek faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, çalışmaya katılım sağlayan bireylerin demografik bilgilerine ulaşabilmek ve çalışmanın örneklem grubunu daha iyi tanımlayabilmek adına araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş ve mesleki bilgilerini öğrenmeye yönelik maddeler bulunmaktadır. Kişisel Bilgi Formu doldurulmadan önce çalışmaya dair açıklamalar ve katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğunu açıklayan bir metin katılımcılarla paylaşılmıştır.

Veri Toplanması ve Analizi

Araştırmanın verileri 2020 Haziran ayında yetişkinlerden oluşan bir örneklemden toplanmıştır. Araştırmayla ilgili verilerinin toplanabilmesi için öncelikli olarak Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 2020-7-19 onay sayılı etik izin alınmıştır. Daha sonra ilgili ölçme araçları Google Forms üzerinden oluşturulmuş olan internet sayfasına aktarılmıştır. Oluşturulan bu sayfanın bağlantısı üniversite eğitimlerine devam eden, çeşitli çevrim içi eğitim platformlarında bir araya gelen ve daha önceden araştırmacıların irtibat hâlinde olduğu yetişkinlerle çeşitli sosyal ağlarda (instagram, facebook, whatsapp) paylaşılarak veriler toplanmıştır. Çalışma için gerekli açıklamalar internet sayfasındaki alana girilmiş ve katılımcıların onayı alındıktan sonra ölçeklerin doldurulması işlemine geçilmiştir. Burada özellikle çalışmaya gönüllü katılımının sağlanması adına gizlilik esasları paylaşılmıştır. Veriler analiz edilirken SPSS Statistics 24 paket programı kullanılmış ve tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak

kabul edilmiştir. Analiz yapılırken öncelikli olarak değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Tekniği ile analiz edilmiştir. Daha sonra mizah yoluyla başa çıkma ve mutluluk arasındaki ilişkide çatışma eylem stillerinin aracılık rolünü test etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi tekniği ve bootstrap analizi kullanılmıştır. Bu analiz teknikleri ile aracı değişkenlerin rolleri incelenirken Baron ve Kenny'nin (1986) kriterleri dikkate alınmıştır. Bu kriterlerin ilkinde; yordanan değişkenin (mutluluk), yordayıcı değişken (mizah yoluyla başa çıkma) ve aracı değişkenlerle (çatışma eylem stilleri) ayrı ayrı anlamlı ilişkilerinin olması beklenir. İkinci kriterde, aracı değişkenlerle yordanan değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmalıdır. Üçüncü kriterdeyse yordayıcı değişken ve aracı değişken eş zamanlı olarak analiz edildiğinde yordanan ve yordayıcı değişkenler arasında var olan ilişki ya azalmalı ya da ortadan kalkmalıdır. Bununla birlikte aracı değişkenlerin anlamlılık düzeylerinin test edilmesi amacıyla sıklıkla kullanılan Sobel Testinin (Zhao, Lynch ve Chen, 2010) literatürde bazı araştırmacılar tarafından geleneksel kabul edildiği ve bu anlamlılık testinin bootstrapp analizi ile yapılmasının daha güvenilir sonuçlar vereceği belirtilmektedir (Rucker, Preacher, Tormala ve Petty, 2011). Gürbüz (2019), bootstrap analizini yeniden örnekleme olarak adlandırılan ve aracı değişkenlerin anlamlılığının test edildiği bir istatistiksel test olarak tanımlamıştır. Bu çalışmada da aracı değişkenlerin anlamlılıkları bootstrap analizi ile elde edilen güven aralığı değerlerine bakılarak raporlaştırılmıştır.

Bulgular

Araştırmada ilk olarak temel değişkenler olan mizah yoluyla başa çıkma, mutluluk ve çatışma eylem stilleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla pearson korelasyon hesabı yapılmıştır. Çalışmanın temel değişkenlerine ait ortalama, standart sapma ve değişkenler arası ilişki katsayılarına Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Temel Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Korelasyon Katsayıları

	\bar{x}	ss	1	2	3	4	5	6	7
1. Mizah Yoluyla Başa Çıkma	19.49	2.53	1						
2. Mutluluk	25.17	3.97	.11*	1					
3. Kaçınmacı Stil	19.60	3.90	.21**	-.04	1				
4. Zorlayıcı Stil	21.96	3.61	.22**	.25**	.12*	1			
5. Kolaylaştırıcı Stil	24.78	3.94	.27**	.23**	.25**	.24**	1		
6. Uzlaştırıcı Stil	25.17	3.39	.23**	.16**	.23**	.45**	.47**	1	
7. Karşı Koyucu Stil	25.03	3.19	.20**	.18**	.16**	.37**	.37**	.45**	1

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmamızın değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, mizah yoluyla başa çıkma puanları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Mutluluk ile zorlayıcı, kolaylaştırıcı, uzlaştırmacı ve karşı koyucu çatışma eylem stilleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler mevcuttur. Buna karşın mutluluk ile kaçınmacı çatışma eylem stili arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Son olarak mizah yoluyla başa çıkma puanları ile tüm çatışma eylem stilleri puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Çatışma Eylem Stillерinin Aracı Rolü

Çatışma eylem stillerinin mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide aracı değişken rolünde olup olmadığını test etmek için çatışma eylem stillerine göre beş ayrı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmada mizah yoluyla başa çıkma mutluluğu yordayıcı değişken iken çatışma eylem stilleri aracı değişkenler olarak modele dâhil edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi ile aracı değişkenlerin rolleri incelenirken Baron ve Kenny’nin (1986) kriterleri dikkate alınmıştır. Tablo 1’de görüldüğü üzere kaçınmacı stil ikinci kriteri karşılamadığından analize alınmamıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi amacıyla yapılan regresyon analizine bağlı yol (path) grafikleri zorlayıcı çatışma eylem stili (Şekil 1), kolaylaştırıcı çatışma eylem stili (Şekil 2), uzlaşmacı çatışma eylem stili (Şekil 3) ve karşı koyucu çatışma eylem stili (Şekil 4) için aşağıda verilmiştir.

Yukarıda ifade edilmiş olan kriterler çerçevesinde hiyerarşik regresyon analizi ilk olarak zorlayıcı çatışma eylem stili için aracı değişken olarak modele dâhil edilmesiyle gerçekleştirilmiştir. Analize ait sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine ilk aşamada mizah yoluyla başa çıkma değişkeni ikinci adımda ise çatışma eylem stillerinden zorlayıcı çatışma eylem stili değişkeni dâhil edilmiştir. Analiz sonuçları ilk aşamada denkleme girilmiş olan mizah yoluyla başa çıkma değişkeninin mutluluk puanlarındaki varyansın %1’ini açıkladığını göstermektedir ($\beta=.10$, $t=2.03$, $p<.05$). İkinci aşamada zorlayıcı çatışma eylem stili değişkeninin denkleme girilmesiyle açıklanan varyans %7’ye yükselmiştir. Zorlayıcı çatışma eylem stili için ($\beta=.24$, $t=4.66$, $p<.001$) modele anlamlı katkı sağladığı ve mutluluğun anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ancak Tablo 2’de görüldüğü üzere aracı değişken olarak önerilen zorlayıcı çatışma eylem stili analize dâhil edilince mizah yo-

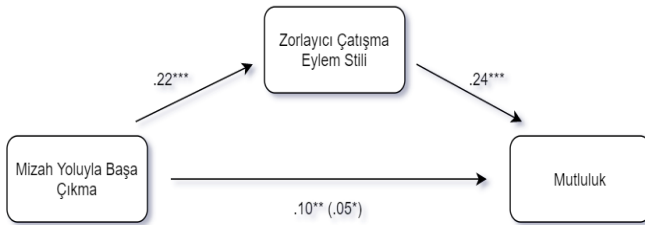
luyla başa çıkmanın (yordayıcı değişken) mutluluk üzerindeki etkisinin tamamen ortadan kalktığı ve artık mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür ($\beta=.05, p>.05$).

Tablo 2. Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Zorlayıcı Çatışma Eylem Stilinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

	β	T	F
1. Mizah Yoluyla Başa Çıkma	.104	2.03**	4.134**
2. Mizah Yoluyla Başa Çıkma	.052	1.015	
Zorlayıcı Çatışma Eylem Stili	.238	4.660***	13.037***

Not. Adım 1 için; $R^2=.01$, R^2 Değişim=.008, Adım 2 için; $R^2=.07$, R^2 Değişim=.06, ** $p<.05$, *** $p<.01$

Baron ve Kenny'ye (1986) göre yordayıcı değişkenin etkisinin tümüyle ortadan kalkması zorlayıcı çatışma eylem stilinin mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide "tam aracılık rolünde" olduğunu gösterir. Zorlayıcı çatışma eylem stilinin aracılık rolünün anlamlılığını test etmek amacıyla bootstrap analizi yapılmıştır. Bootstrap analizi sayesinde dolaylı olarak oluşan etkinin (a.b) anlamlılık düzeyi tespit edilebilmektedir (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Bu araştırmadaki aracılık rolünün anlamlılığının tespit edilebilmesi için bootstrap değeri (yeniden örneklem sayısı) 5000 olarak alınmıştır. Mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide zorlayıcı çatışma eylem stilinin tam aracı rolünün anlamlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bootstrap analizinde, %95 güven aralığında alt ve üst sınırlar arasında sıfır (0) değerinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu veri sayesinde elde edilen sonuca göre zorlayıcı çatışma eylem stilinin anlamlı şekilde tam aracı role sahip olduğunu görülmüştür (%95 GA [.02, .08]).



Not: * $p>.05$ ** $p<.05$ *** $p<.001$.

Şekil 1. Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Zorlayıcı Çatışma Eylem Stilinin Aracı Rolüne İlişkin Yol Haritaları

Mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide kolaylaştırıcı çatışma eylem stilinin aracı rolüne ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizine ait bulgular Tablo 3'te görülmektedir. Baron ve Kenny'nin (1986) aracı

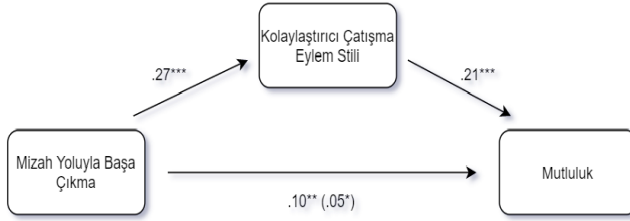
değişken analizi için önerdiği kriterler takip edilerek regresyon analizinde ilk aşamada mizah yoluyla başa çıkma, ikinci aşamadaysa kolaylaştırıcı çatışma eylem stili değişkeni girilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre ilk adımda mizah yoluyla başa çıkma, mutluluk puanlarındaki varyansın %1'ini açıklamıştır ($\beta=.10$, $t=2.03$, $p<.05$). İkinci adımda kolaylaştırıcı çatışma eylem stili denkleme girilmesiyle birlikte açıklanan varyans %5'e yükselmiştir. Kolaylaştırıcı çatışma eylem stili denkleminin ($\beta=.21$, $t=4.05$, $p<.001$) modele anlamlı katkı sağladığı yani mutluluğun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak Tablo 3'te de görüldüğü üzere aracı değişken olarak önerilen kolaylaştırıcı çatışma eylem stili analize dâhil edildiğinde mizah yoluyla başa çıkmanın mutluluk değişkeni üzerindeki etkisinin tamamen ortadan kalktığı ve artık mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür ($\beta=.05$, $p>.05$).

Tablo 3. Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Kolaylaştırıcı Çatışma Eylem Stili Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

	β	T	F
1. Mizah Yoluyla Başa Çıkma	.104	2.03**	4.134**
2. Mizah Yoluyla Başa Çıkma	.047	0.91	
Kolaylaştırıcı Çatışma Eylem Stili	.211	4.05***	10.364***

Not. Adım 1 için; $R^2=.01$, R^2 Değişim=.008, Adım 2 için; $R^2=.05$, R^2 Değişim=.05, ** $p<.05$, *** $p<.01$

Baron ve Kenny'ye (1986) göre, yordayıcı değişkenin etkisinin tümüyle ortadan kalkması kolaylaştırıcı çatışma eylem stili denkleminin mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide "tam aracılık rolünde" olduğunu gösterir. Belirtilen aracılık rolünün kolaylaştırıcı çatışma eylem stili denkleminin aracılık rolünün anlamlılığını test etmek amacıyla bootstrap analizi yapılmıştır. Bootstrap analizi sayesinde dolaylı olarak oluşan etkinin (a.b) anlamlılık düzeyi tespit edilebilmektedir (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Bu araştırmadaki aracılık rolünün anlamlılığının tespit edilebilmesi için bootstrap değeri (yeniden örneklem sayısı) 5000 olarak alınmıştır. Mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide kolaylaştırıcı çatışma eylem stili denkleminin tam aracılık rolünün anlamlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bootstrap analizinde %95 güven aralığında alt ve üst sınırlar arasında sıfır (0) değerinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu veri sayesinde elde edilen sonuca göre kolaylaştırıcı çatışma eylem stili denkleminin anlamlı şekilde tam aracılık rolüne sahip olduğunu görülmüştür (%95 GA [.02, .10]).



Not: * $p > .05$ ** $p < .05$ *** $p < .001$.

Şekil 2. Mizah Yoluyula Başa Çıkma ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Kolaylaştırıcı Çatışma Eylem Stilinin Aracı Rolüne İlişkin Yol Haritaları

Çatışma eylem stillerinin mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide uzlaştırıcı çatışma eylem stilinin aracı rolüne ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizine ait bulgular Tablo 4’te görülmektedir. Baron ve Kenny’nin (1986) aracı değişken analizi için önerdiği kriterler takip edilerek regresyon analizinde ilk aşamada mizah yoluyla başa çıkma, ikinci aşamadaysa uzlaştırıcı çatışma eylem stili değişkeni girilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre ilk adımda mizah yoluyla başa çıkma, mutluluk puanlarındaki varyansın %1’ini açıklamıştır ($\beta=.10$, $t=2.03$, $p<.05$). İkinci adımda uzlaştırıcı çatışma eylem stilinin denkleme girilmesiyle birlikte açıklanan varyans %3’e yükselmiştir. Uzlaştırıcı çatışma eylem stilinin ($\beta=.14$, $t=2.65$, $p<.01$) modele anlamlı katkı sağladığı yani mutluluğun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Fakat Tablo 4’te de görüleceği üzere aracı değişken olarak önerilen uzlaştırıcı çatışma eylem stili analize dâhil edildiğinde mizah yoluyla başa çıkmanın mutluluk değişkeni üzerindeki etkisinin tamamen ortadan kalktığı ve artık mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür ($\beta=.07$, $p>.05$).

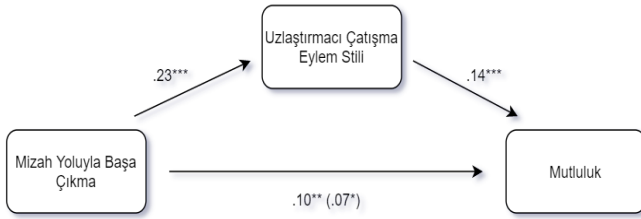
Tablo 4. Mizah Yoluyula Başa Çıkma ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Uzlaştırıcı Çatışma Eylem Stilinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

	β	T	F
1. Mizah Yoluyula Başa Çıkma	.104	2.03**	4.134**
2. Mizah Yoluyula Başa Çıkma	.073	1.40	
Uzlaştırıcı Çatışma Eylem Stili	.138	2.65**	5.621**

Not. Adım 1 için; $R^2=.01$, R^2 Değişim=.008, Adım 2 için; $R^2=.03$, R^2 Değişim=.03, ** $p < .05$

Baron ve Kenny’ye (1986) göre yordayıcı değişkenin etkisinin tümüyle ortadan kalkması uzlaştırıcı çatışma eylem stilinin mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide “tam aracılık rolünde” olduğunu gösterir. Belirtilen aracılık rolünün uzlaştırıcı çatışma eylem stilinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Uzlaştırıcı çatışma eylem stilinin aracılık rolünün

anlamlılığını test etmek amacıyla bootstrap analizi yapılmıştır. Bootstrap analizi sayesinde dolaylı olarak oluşan etkinin (a.b) anlamlılık düzeyi tespit edilebilmektedir (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Bu araştırmadaki aracılık rolünün anlamlılığının tespit edilebilmesi için bootstrap değeri (yeni den örneklem sayısı) 5000 olarak alınmıştır. Mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide uzlaştırmacı çatışma eylem stiline tam aracı rolünün anlamlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bootstrap analizinde %95 güven aralığında alt ve üst sınırlar arasında sıfır (0) değerinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu veri sayesinde elde edilen sonuca göre uzlaştırmacı çatışma eylem stiline anlamlı şekilde tam aracı role sahip olduğu görülmüştür (%95 GA [.01, .06]).



Not: * $p > .05$ ** $p < .05$ *** $p < .001$.

Şekil 3. Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Uzlaştırmacı Çatışma Eylem Stili Aracı Rolüne İlişkin Yol Haritaları

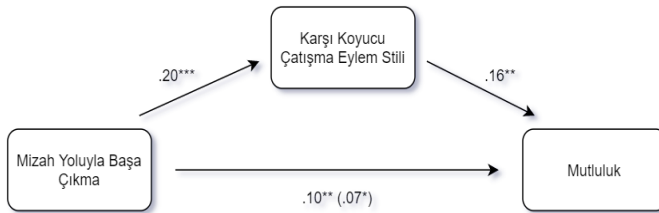
Çatışma eylem stillerinin mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide karşı koyucu çatışma eylem stiline aracı rolüne ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizine ait bulgular Tablo 5'te görülmektedir. Baron ve Kenny (1986)'nın aracı değişken analizi için önerdiği kriterler takip edilerek regresyon analizinde ilk aşamada mizah yoluyla başa çıkma, ikinci aşamadaysa karşı koyucu çatışma eylem stili değişkeni girilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, ilk adımda mizah yoluyla başa çıkma mutluluk puanlarındaki varyansın %1'ini açıklamıştır ($\beta = .10$, $t = 2.03$, $p < .05$). İkinci adımda karşı koyucu çatışma eylem stiline denkleme girilmesiyle birlikte açıklanan varyans %4'e yükselmiştir. Karşı koyucu çatışma eylem stiline ($\beta = .16$, $t = 3.11$, $p < .01$) modele anlamlı katkı sağladığı yani mutluluğun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Fakat Tablo 5'te de görüldüğü gibi, aracı değişken olarak önerilen karşı koyucu çatışma eylem stili analize dâhil edildiğinde mizah yoluyla başa çıkmanın mutluluk değişkeni üzerindeki etkisinin tamamen ortadan kalktığı ve artık mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür ($\beta = .07$, $p > .05$).

Tablo 5. Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Karşı Koyucu Çatışma Eylem Stilinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

	β	T	F
1. Mizah Yoluyla Başa Çıkma	.104	2.03**	4.134**
2. Mizah Yoluyla Başa Çıkma	.071	1.38	
Karşı Koyucu Çatışma Eylem Stili	.160	3.11**	6.940**

Not. Adım 1 için; $R^2=.01$, R^2 Değişim=.008, Adım 2 için; $R^2=.04$, R^2 Değişim=.03, ** $p<.05$

Baron ve Kenny (1986)'e göre, yordayıcı değişkenin etkisinin tümüyle ortadan kalkması karşı koyucu çatışma eylem stilinin mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide “tam aracılık rolü”nde olduğunu gösterir. Belirtilen aracılık rolünün uzlaştırıcı çatışma eylem stilinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Karşı koyucu çatışma eylem stilinin aracılık rolünün anlamlılığını test etmek amacıyla bootstrap analizi yapılmıştır. Bootstrap analizi sayesinde dolaylı olarak oluşan etkinin (a.b) anlamlılık düzeyi tespit edilebilmektedir (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Bu araştırmadaki aracılık rolünün anlamlılığının tespit edilebilmesi için bootstrap değeri (yeni den örneklem sayısı) 5000 olarak alınmıştır. Mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide karşı koyucu çatışma eylem stilinin tam aracı rolünün anlamlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bootstrap analizinde %95 güven aralığında alt ve üst sınırlar arasında sıfır (0) değerinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu veri sayesinde elde edilen sonuca göre karşı koyucu çatışma eylem stilinin anlamlı şekilde tam aracı role sahip olduğu görülmüştür (%95 GA [.01, .06]).



Not: * $p>.05$ ** $p<.05$ *** $p<.001$.

Şekil 4. Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Karşı Koyucu Çatışma Eylem Stili Aracı Rolüne İlişkin Yol Haritaları

Tartışma

Çalışmada yetişkin bireylerin mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkide çatışma eylem stillerinin herhangi bir aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla öncelikli olarak üç değişken arasındaki iliş-

kiler incelenmiş ve ulaşılan bulgular değişkenler arasında anlamlı ilişkileri ortaya koymuştur. Bu bulgulara göre yetişkin bireylerin mizah yoluyla başa çıkma davranışı arttıkça bireylerin mutlulukları da artmaktadır. Yine yetişkin bireylerin mutluluk düzeyleri arttıkça zorlayıcı çatışma eylem stiline, kolaylaştırıcı çatışma eylem stiline, uzlaştırmacı çatışma eylem stiline ve karşı koyucu çatışma eylem stiline kullanımının arttığı görülürken; mutluluk ile kaçınmacı çatışma eylem stili arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır. Mizah yoluyla başa çıkma davranışı ile çatışma eylem stillerinin tamamı arasında da pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci adımında değişkenler arasındaki yordayıcı gücün belirlenebilmesi için yapılan regresyon analizi sonucunda mizah yoluyla başa çıkma ve mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde mizah yoluyla başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli çalışmalara rastlamak mümkündür. Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh (2004) çalışmalarında mutluluk ile mizah arasında olumlu bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Benzer bir şekilde Özbay ve arkadaşlarının (2012) yapmış oldukları çalışmada mutluluk ile mizah kullanımı arasındaki pozitif ilişkiye dair bulgular göze çarpmaktadır. Satıcı ve Deniz (2017) yılındaki çalışmalarında mizah yoluyla başa çıkmanın iyilik hâlini yükselttiğini ve daha mutlu bir hayat için olumlu etkilerinin olduğunu bulmuştur. Literatürdeki diğer çalışmalarda da bu araştırmanın bulgularından olan mizah kullanımı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir (Açıkgöz, 2016; Celso ve ark., 2003; Kuiper, 2012, Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003; Kayış ve Satıcı, 2019). Mizah yeteneği gelişmiş olan bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları can sıkıcı durumlarda bu yeteneklerini aktif bir şekilde kullanmaları hiç kuşkusuz yaşam doyumu ve mutluluk gibi alanlarda onları besleyecektir.

Çalışmada ulaşılan başka bir bulguya göre zorlayıcı çatışma eylem stiline, kolaylaştırıcı çatışma eylem stiline, uzlaştırmacı çatışma eylem stiline ve karşı koyucu çatışma eylem stiline kullanma durumu arttıkça yetişkin bireylerin mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Literatür incelendiğinde çatışma eylem stilleri ile mutluluk arasında daha önce yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. En yakın araştırma olarak Ümmet (2020) psikolojik danışman adaylarıyla yürüttüğü araştırmasında benzer bir bulgu olarak uzlaştırmacı ve kolaylaştırıcı çatışma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişkiler bildirmektedir. Alanda karşılaşılan diğer çalışmalar genel olarak örgütlerdeki çatışma

çözme stillerine yöneliktir. Bu anlamda elde edilen sonucun araştırmanın özgün yönlerinden birini oluşturduğu söylenebilir. Johnson ve Johnson (1995) insanların amaçlarına ve çatışmaya girdikleri kişiyle olan ilişkilerine verdikleri değere bağlı değişkenlik gösterebilecek beş farklı çatışma eylem stili tanımlamıştır. Bu eylem stillerini hayvan isimleri simgelemiş ve araştırmada kullanılan ölçeğin alt boyutlarını oluşturan eylem stillerine de bu şekilde karar vermiştir. Johnson ve Johnson'a (1995) göre kaçınmacı eylem stilini tercih eden kişiler çözüm hakkında uğraşmak yerine sorundan ya da çatışma yaratan durumdan kaçınmayı tercih ederler. Genel olarak kendilerini çaresiz hissettiklerinden çatışmadan kaçmayı yeğlerler. Zorlayıcı eylem stilini tercih eden bireyler genel olarak amaçlara odaklanırlar. Amaçlarına ulaşmak için her yolu mübah görerek ilişkileri önemsemezler. Kolaylaştırıcı eylem stilini tercih eden bireyler genel olarak ilişkilere önem verirler. Amaçlarına ulaşmaktan ziyade çatışmaya girdikleri kişiyle olan ilişkilerinin zedelenmemesini önemserler. Uzlaştırıcı eylem stilini tercih eden bireyler hem çatışmadaki amaçlarını hem de çatışmaya girdikleri kişilerle olan ilişkilerini önemserler. Bu nedenle çatışmada orta yolu bulmak ve uzlaşmayı sağlamak onlar için önemlidir. İki tarafın da çıkarlarından bir miktar vazgeçerek çözüme ulaşabileceğini düşünürler. Son olarak karşı koyucu eylem stilini tercih eden bireyler hem amaca hem de ilişkilerini önemserler. Tarafların çıkarlarından ödün vermeden bir şekilde çözüme ulaşması için çabalarlar. Farklı yönlerden olaya yaklaşarak hem kendilerini hem de karşı tarafı rahat ettirmeye odaklanırlar (Johnson ve Johnson, 1995). Verilerden hareketle çatışmada her iki tarafın da memnun bir şekilde ayrılacağı eylem stilinin karşı koyucu eylem stili olduğu görülmektedir. Bununla beraber uzlaştırıcı eylem stilinin de iki tarafın da çıkarlarına hizmet etmesinden dolayı tarafları memnun edecek bir diğer eylem stili olarak yorumlanabilir. Bunun dışında kalan eylem stillerinin çatışma çözme sürecinde istenmeyecek eylem stilleri olacağı değerlendirilmektedir. Buna rağmen her stilin etkili olabileceği farklı çatışma durumları da mevcut olabilir. Literatürde görüldüğü üzere insanlar birbirinden farklı çatışma eylem stillerine sahiptir. Araştırmadan elde edilen bulgular yorumlandığında her bireyin kendi çatışma eylem stilini doğru bulduğunu ve bu stili kullanarak içsel doyumunu başka bir deyişle mutluluğunu sağladığı ileri sürülebilir.

Son olarak araştırmanın ana amacı çerçevesinde gerçekleştirilen aracılık analizlerinde kaçınmacı çatışma eylem stili gereken ön koşulları sağlamadığından değerlendirmeye alınmamıştır. Zorlayıcı çatışma eylem stilinin aracılık etkisi incelendiğinde ise tam aracı rol üstlendiği görülmüştür. Yani mizah

yolu ile başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkiye zorlayıcı eylem stili aracı değişken olarak dâhil olduğunda mizah yoluyla başa çıkmanın mutluluk üzerindeki etkisinin ortadan kalktığı söylenebilir. Elde edilen bu bulgu Akdoğan ve Yalçın'ın (2018) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada elde etikleri bulgular ile çelişmektedir. Akdoğan ve Yalçın (2018) negatif olarak değerlendirilen ve çatışma sürecinde kullanımının doğru görülmediği bu eylem stili ile psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Psikolojik iyi oluş ile mutluluk arasındaki kuvvetli pozitif ilişki (Bulut ve Dilmaç, 2018) dikkate alındığında elde edilen bu sonucun araştırmamızdan elde edilen bulgu ile çeliştiği düşünülebilir. İkiz ve Çatal'ın (2019) lisans öğrencileri ile yaptıkları çalışmada elde edilen bulgularda ise bu sonucu destekleyecek verilere rastlamak mümkündür. İkiz ve Çatal (2019) çalışmalarında psikolojik iyi oluş ile çatışma eylem stilleri arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Yukarıda da belirtildiği üzere mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif ilişki dikkate alındığında İkiz ve Çatal'ın (2019) bulgularının bu araştırmada elde edilen sonuçları desteklediği söylenebilir. Buradan çıkarılacak sonuç bu eylem stilini kullanan bireyler için zorlayıcı şekilde çatışmayı çözümleninin mizah kullanımına göre mutluluğu daha da arttırdığı yönündedir. Esasında çatışma çözme eylemleri içinde istenmeyecek bir eylem stili olarak değerlendirilen zorlayıcı stilin bireyleri daha mutlu etmesi ulaşılmak istenen amaca hizmet etmesinden kaynaklanabilir. Doğrudan hedeflediği amaca ulaşan bireyler kendilerini daha mutlu hissedebilir.

Kolaylaştırıcı çatışma eylem stilinin aracılık etkisi incelendiğinde tam aracı rol üstlendiği görülmüştür. Yani mizah yolu ile başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkiye kolaylaştırıcı eylem stili aracı değişken olarak dâhil olduğunda mizah yoluyla başa çıkmanın mutluluk üzerindeki etkisinin ortadan kalktığı söylenebilir. Buradan çıkarılacak sonuç bu eylem stilini kullanan bireyler için kolaylaştırıcı şekilde çatışmayı çözümleninin mizah kullanımına göre mutluluğu daha da arttırdığı yönündedir. Elde edilen bu bulgu da Akdoğan ve Yalçın'ın (2018) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada elde edilen bulguları ile çelişirken İkiz ve Çatal'ın (2019) lisans öğrencileri ile yaptıkları çalışmada elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Negatif eylem stilleri arasında değerlendirilen kolaylaştırıcı stilin bireyleri daha mutlu etmesi bu stili kullanan bireyler için önemli olanın ilişkiler olmasından kaynaklanabilir. Bu bireyler ilişkilerinin zedelenmemesi için sürekli kabul edici ve kolaylaştırıcı bir role bürünürler. Onları mutlu yapan şey karşısındaki bireyle olan ilişkisel kalitesidir. Bu yolu kullanarak hedeflediği şeye ulaştığından kendilerini daha

mutlu hissedebilirler.

Uzlaştırıcı çatışma eylem stiline aracılık etkisi incelendiğinde tam aracı rol üstlendiği görülmüştür. Yani mizah yolu ile başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkiye uzlaştırıcı eylem stili aracı değişken olarak dâhil olduğunda mizah yoluyla başa çıkmanın mutluluk üzerindeki etkisinin ortadan kalktığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde İkiz ve Çatal (2019), bu çatışma eylem stiline psikolojik iyi oluş ile arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Psikolojik iyi oluş ile mutluluk arasındaki yüksek pozitif ilişkiyi gösteren araştırmalara dayanarak (Bulut ve Dilmaç, 2018) bu bulgunun araştırmada elde edilen sonuçları desteklediği söylenebilir. Buradan çıkarılacak sonuç uzlaştırıcı eylem stilini kullanan bireyler için çatışma sırasında anlaşma odaklı bir rol izlemenin mizah kullanımına göre mutluluğu daha da arttırdığı yönündedir. Yukarıda bahsedilen diğer iki eylem stiline aksine pozitif eylem stillerinden biri olarak kabul edilen uzlaştırıcı eylem stiline mizah yoluyla başa çıkmaya oranla bireyleri daha mutlu etmesinin nedeni bu stili kullanan bireylerin çatışmadan elde edecekleri çıkarları kadar çatışma yaşadıkları kişi ile olan ilişkilerine de değer vermelerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu bireyler iki tarafın da bir şeylerden vazgeçerek istenen sonuca ulaşacaklarını düşünerek hareket ederler. Bu yolu kullanarak hedeflediği şeye ulaştığından kendilerini daha mutlu hissedebilirler.

Son olarak karşı koyucu çatışma eylem stiline aracılık etkisi incelendiğinde tam aracı rol üstlendiği görülmüştür. Yani mizah yolu ile başa çıkma ile mutluluk arasındaki ilişkiye karşı koyucu eylem stili aracı değişken olarak dâhil olduğunda mizah yoluyla başa çıkmanın mutluluk üzerindeki etkisinin ortadan kalktığı söylenebilir. Elde edilen bu bulgu da İkiz ve Çatal'ın (2019) bulguları ile benzerlik göstermektedir. Buradan çıkarılacak sonuç bu eylem stilini kullanan bireyler için çatışma sırasında karşı koyucu bir rol izlemenin mizah kullanımına göre mutluluğu daha da arttırdığı yönündedir. Yukarıda negatif eylem stilleri olarak bahsedilen iki eylem stiline aksine pozitif eylem stillerinden bir diğeri olarak kabul edilen karşı koyucu eylem stiline mizah yoluyla başa çıkmaya oranla bireyleri daha mutlu etmesinin nedeni, bu stili kullanan bireylerin uzlaştırıcı stili kullananlar gibi çatışmadan elde edecekleri çıkarları kadar çatışma yaşadıkları kişi ile olan ilişkilerine de değer vermelerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu bireyler tarafların amaçlarından vazgeçmeden, aynı şekilde ilişkilerine de zarar vermeden bir çözüme ulaşabileceklerine inanırlar. Bu amaçla çatışma ya da tartışma süreçlerini yürütürler. Bu yolu

kullanarak hedeflediği şeye ulaştığından kendilerini daha mutlu hissedebilirler.

Literatüre bakıldığında çalışmada ele alınan değişkenlerin bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır fakat benzer değişkenler ile yapılan çalışmalar araştırmanın bulgularını destekler yöndedir. Örneğin Kayış ve Satıcı (2019) mizah yoluyla başa çıkma ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide affetmenin kısmi bir aracı rolü olduğunu bulgulamıştır. Mental iyi oluş ile mutluluk arasındaki pozitif ilişki göz önüne alındığında bu sonucun çalışmamızın bulgularını desteklediği söylenebilir. Çatışma eylem stilleri içerisinde affetme kavramına yatkın olan ve zaman zaman affetme gerçekleştirilerek çatışmaları çözme yoluna gidilen eylem stillerinin karşı koyucu ve uzlaştırmacı eylem stilleri olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda ilgili çatışma eylem stilleri hakkında çalışmada ulaşılan tam aracılık ile Kayış ve Satıcı'nın (2019) bulmuş olduğu bulgular birbirini destekler niteliktedir. Yine Satıcı ve Deniz'in (2017) mizah yoluyla başa çıkma ile iyimserlik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracı rolünü incelediği çalışmasında tam aracılık rolü bulunmuştur. Buradaki uzlaştırmacı ve karşı koyucu çatışma eylem stilini sık kullanılan kişilerin daha iyimser oldukları düşünülecek olursa buradaki verinin de çalışmanın bulgularını desteklediği söylenebilir. Kolburan, Erbay ve Tasa (2017) yapmış oldukları çalışmada mizah yoluyla başa çıkma becerileri gelişmiş olan kişilerin daha az saldırgan olduklarını ve stresle başa çıkmada daha başarılı olduklarını bulmuştur. Benzer bir çalışma gerçekleştiren Dumanlı ve Köroğlu (2018) da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bu çalışmaların da çalışmamızın bulgularını destekler yönde olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuç

Tüm bunlardan hareketle mizah kullanımının mutluluğu destekleyen ve çeşitli çatışma çözme stillerinde işlevselliği arttıran bir yönü olduğu görülmektedir. Kültürümüzde çatışma dendiğinde genellikle gergin bir ortam akla gelmektedir. Çatışmanın yönetimi ve çözüme ulaştırılması süreci bireyleri strese sokan bir durum olarak değerlendirilebilir. Bireyler bir çatışma hâlindeyken kaçınmacı hariç hangi eylem stilini kullanırlarsa kullansınlar mizahı da uygun bir şekilde kullandıklarında hem daha rahat çözüme ulaşacakları hem de genel mutluluk seviyelerinin artacağı söylenebilir. Çalışma doğrultusunda ulaşılan örneklem ağırlıklı olarak İstanbul ilinde yaşayan yetişkinlerden oluşmaktadır. Bu doğrultuda farklı şehirlerde yapılacak benzer çalışmaların genellenebilirliği arttırmak adına alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Zira ülkemiz farklı milletlerin bir arada yaşadığı ve doğu batı kültürünün sentezi denebilecek bir sosyolojik yapıdadır. Bu nedenle bölgeden bölgeye oluşabilecek farklılıkları dikkate almak faydalı olacaktır. Alan yazında çatışma eylem stillerine yönelik gerçekleştirilen çalışmaların yetersiz olması araştırmanın bulgularını tartışırken bir sınırlılığa neden olmuş olabilir. Konuya ilgi duyan uzmanların bu alana yönelerek çalışmalarını çeşitlendirmeleri önerilebilir. Ek olarak sonraki çalışmalarda hem nicel hem nitel bir yöntemin kullanılacağı karma desende yapılacak geniş boyutlu bir çalışma ile problem durumu ele alınabilir.

Kaynakça

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 174-197.
Doi: 10.21764/maeuefd.370587
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
Doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Baş, Z., Baş, A., Kalafat, A. ve Dilmaç, B. (2021). Ergenlerde duygusal zekâ, mutluluk korkusu ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(33), 154-173.
Doi: 10.26466/opus.694580
- Begum, S., Jabeen, S. ve Awan, A. B. (2014). Happiness: A psycho-philosophical appraisal. *Dialogue*, 9(3), 313-325.
- Brunault, P., Champagne, A. L., Huguet, G., Suzanne, I., Senon, J. L., Body, G. ve Camus, V. (2015). Major depressive disorder, personality disorders, and coping strategies are independent risk factors for lower quality of life in non-metastatic breast cancer patients. *PsychoOncology*, 25, 513-520.
Doi: 10.1002/pon.3947
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374.
Doi: 10.26466/opus.472450
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Celso, B., Ebener, D. ve Burkhead, E. (2003). Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging & Mental Health*, 7(6), 438-445.
Doi: 10.1080/13607860310001594691

- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Adaptation of the short form of the Oxford Happiness Questionnaire into Turkish: A validity and reliability study. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Dumanlı, Ş. ve Köroğlu, Ö. (2018). Turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of Yaşar University*, 13(52), 328-342.
Doi: 10.19168/jyasar.452869
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073-1082.
Doi: 10.1016/S0191-8869(01)00213-6
- İkiz, F. E. ve Çatal, U. (2019). Öğretmen adaylarının çatışma eylem stillerinin duygusal öz yeterlik düzeylerine göre incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(4), 2361-2382.
Doi: 10.29228/TurkishStudies.23415
- Johnson, D. W. ve Johnson, F. P. (2008). *Joining together: Group theory and group skills*. Boston: Allyn & Bacon.
- Johnson, D. W. ve Johnson, R. T. (1995). Teaching students to be peacemakers: results of five years of research. peace and conflict. *Journal of Peace Psychology*, 1(4), 417-438.
Doi: 10.1207/s15327949pac0104_8
- Karadağ, E. ve Tosun, Ü. (2014). The adaptation of Conflict Activity Styles Inventory [CASI] to Turkish language, language validity & pre-psychometric investigation. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), 45-69.
- Kayış, A. ve Satıcı, S. (2019). Mizahla başa çıkma ile zihinsel oluş arasındaki ilişkide ilişkiler aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1495-1504.
Doi: 10.24106/kefdergi.3099
- Kazarian, S. S. ve Martin, R. A. (2004). Humor styles, personality and well-being among Lebanese University students. *European Journal of Personality*, 18, 209-219. Doi: 10.1002/per.505
- Kolburan, G., Elbay, E. ve Tasa, H. (2017). Mizah kullanımı becerisinin saldırgan davranış üzerindeki etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 3(1), 1-22.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C. ve Kirsh, G. (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.
Doi: 10.1515/humr.2004.002
- Kuiper, N. A. (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 475-491.
Doi: 10.5964/ejop.v8i3.464
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. Boston, MA: Springer Science & Business Media.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M. ve Williams, J. (2004). Confidence limits for

- the indirect effect: distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99-128.
Doi: 10.1207/s15327906mbr3901_4
- Martin, R. A. (1996). The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and the Coping Humor Scale (CHS): a decade of research findings. *International Journal of Humor Research*, 9(3), 251-272.
Doi: 10.1515/humr.1996.9.3-4.251
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519.
Doi: 10.1037/0033-2909.127.4.504
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
Doi: 10.1016/S0092-6566(02)00534-2
- Mroczek, D. K. ve Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
Doi: 10.1037/0022-3514.75.5.1333
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. Doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Reisoğlu, S. ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912.
Doi: 10.7596/taksad.v6i4.973
- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L. ve Petty, R. E. (2011). Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(6), 359-371.
Doi: 10.1111/j.1751-9004.2011.00355.x
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
Doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356.
Doi: 10.17051/ilkonline.2017.330262
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. C. R. Snyder ve S. J. Lopez, (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (3-9). Oxford: Oxford University Press.

- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
Doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Ümmet, D. (2020). Conflict activity styles of psychological counsellor candidates: a study of based on forgiveness and psychological well-being. *World Journal of Education*, 10(4), 35-44.
Doi: 10.5430/wje.v10n4p35
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1-46.
- Vela, L. E., Booth-Butterfield, M., Wanzer, M. B. ve Vallade, J. I. (2013). Relationships among humor, coping, relationship stress, and satisfaction in dating relationships: Replication and extension. *Communication Research Reports*, 30(1), 68-75.
Doi: 10.1080/08824096.2012.746224
- Wall, J. A. ve Callister, R. R. (1995). Conflict and its management. *Journal of Management*, 21(3), 515-558. Doi: 10.1016/0149-2063(95)90018-7
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2004). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zhao, X., Lynch, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37, 197-206.
Doi: 10.1086/651257