

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR,  
MİZAH TARZLARI VE PSİKOLOJİK UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**TEZİ YAZAN  
Merve AÇIKGÖZ**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA  
(Çukurova Üniversitesi)**

**Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER**

**Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Meltem GÜLER (Çukurova Üniversitesi)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERSİN/ HAZİRAN 2022**

**ONAY****T.C  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE**

**2020011006** numaralı öğrencimiz olan **Merve AÇIKGÖZ** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Mizah Tarzları ve Psikolojik Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Anabilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.

Üniv. Dışı asıl üye - Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi **Esef Ercüment**

**YERLİKAYA**

(Çukurova Üniversitesi)

Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.

Üniv. İçi – Jüri asıl Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER**

Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.

Üniv. Dışı - Jüri asıl Üyesi: **Dr. Öğr. Üyesi Meltem GÜLER**

(Çukurova Üniversitesi)

**Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.**

.....

16 /06 / 2022

Doç. Dr. Murat KOÇ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

**Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.**

## İTHAF

*Canım babama ithafen...*

## ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

16/06/2022

Merve AÇIKGÖZ

## TEŞEKKÜR

Tezimin her aşamasında engin bilgi ve tecrübeleriyle yolumu aydınlatan, anlayışlı ve naif tavırları ile beni motive eden ve mesleğe olan sevgimi güçlendiren, öğrencisi olduğum için onur duyduğum saygıdeğer tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Esef Ercüment YERLİKAYA' ya,

Yüksek Lisans eğitimi boyunca derslerime giren ve aktardıkları bilgilerle mesleki gelişimime katkı sağlayan saygı değer hocalarım; Prof. Dr. Şükrü UĞUZ' a, Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ' a ve Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER' e,

Tez savunmamda jüri üyesi olarak katılan, tezimi ayrıntılı olarak inceleyip geri bildirimler verdikleri için saygıdeğer hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Esef Ercüment YERLİKAYA' ya, Dr. Öğr. Üyesi Seyda MAVRUK ÖZBİÇER' e ve Dr. Öğr. Üyesi Meltem Güler'e

Hayatım boyunca bana güvenen ve güç veren, çocukları olduğum için gurur duyduğum canım annem Durdu AÇIKGÖZ' e ve babam Battal AÇIKGÖZ' e,

Tezimi yazarken beni motive eden ve ben çalışırken yapılması gereken diğer işlerle ilgilenen sevgili kardeşlerim Enes AÇIKGÖZ' e, Kübra ÜN' e, Sefa ÜN' e,

Varlıkları ile bana neşe ve huzur veren canım yeğenlerim Mehmet Eymen ÜN ve Yusuf Kerem ÜN' e,

Tezimin her bölümünü sabırla okuyup görüşleri ile katkı sağlayan meslektaşım ve arkadaşım Çiğdem EYCE' ye ve Nesrin YAZAR'a desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

16/06/2022

Merve AÇIKGÖZ

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR, MİZAH TARZLARI VE PSİKOLOJİK UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve AÇIKGÖZ

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA

Haziran 2022, 103 sayfa

Bu araştırma, erken dönem uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkileri incelemek ve mizah tarzlarının erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik uyum arasındaki ilişkide aracı rolü olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışma korelasyonel (ilişkisel) nitelikte olan kesitsel bir araştırmadır.

Araştırma örneklemini; 2021-2022 yılında Çukurova ve Çağ Üniversitelerinde öğrenimine devam eden, 18-45 yaş arası (ort. =21.36, S=2,51), 292'si kız 116'sı erkek olmak üzere toplam 408 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3), Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21) ve Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) ölçme araçları ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Toplanan veriler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ve Çoklu Aracılık Analizi yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda kendini geliştirici mizah tarzının, kopukluk ve zedenmiş otonomi şema alanları ile psikolojik uyum arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Kendini yıkıcı mizah tarzının ise kopukluk ve zedelenmiş otonominin yanı sıra diğeri yönelimlilik şema alanı ile psikolojik uyum arasında aracı rolü olduğu saptanmıştır.

Araştırma sonuçları ilgili literatür aracılığı ile tartışılmış, sonuçlara yönelik olası açıklamalar yapılmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları ve gelecekte yapılacak olan çalışmalar için öneriler belirtilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Mizah Duygusu, Mizah Tarzları, Psikolojik Uyum, Depresyon, Anksiyete, Stres

**ABSTRACT****INVESTIGATION OF RELATIONSHIPS BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS, HUMOR STYLES AND PSYCHOLOGICAL ADJUSTMENT IN UNIVERSITY STUDENTS****Merve AÇIKGÖZ****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Dr. Eşef Ercüment YERLİKAYA****June 2022, 103 pages**

This research was conducted to investigate the relationship between early maladaptive schemas, humor styles and psychological adaptation and also to determine whether the humor styles have a mediating role in the relation between early maladaptive schemas and psychological adaptation. This study is a cross-sectional study with a correlational nature.

Research sample consists of a total of 408 university students, 292 girls and 116 boys, between the ages of 18-45 (mean =21.36, S = 2.51), studying at Çukurova University and Çağ University in 2021-2022 academic year. In the data collection process for the research, the Young Schema Scale (YSQ-S3), Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) and Humor Styles Scale (HSQ) and the Personal Information Form prepared by the researcher were used. The gathered data were analyzed using Pearson Product Moment Correlation Analysis and Multiple Mediation Analysis methods.

As a result, it was found that self-enhancing humor style has a mediating role between disconnection and impaired autonomy schema areas and psychological adjustment. On the other hand, significant mediating effects for self-destructive humor style was found in the relationships between disconnection, impaired autonomy, other-directedness schema domains and psychological adaptation.

The results were discussed through the relevant literature, and possible explanations for the results were made. The limitations of the study and suggestions for future studies are stated.

**Keywords:** Early Maladaptive Schemas, Sense of Humor, Humor Styles, Psychological Adaptation, Depression, Anxiety, Stress

## İÇİNDEKİLER

KAPAK.....	i
ONAY .....	ii
İTHAF.....	iii
ETİK BEYANI .....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET .....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER .....	viii
KISALTMALAR.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xii
EKLER LİSTESİ .....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	5
1.3. Araştırmanın Önemi .....	7
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	8
1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları .....	8
1.6. Tanımlar .....	8
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. Şemalar İle İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	10
2.1.1. Şema Terapi Modeli.....	10
2.1.2. Şema Alanları.....	12
2.1.3. Başa Çıkma Biçimleri .....	19
2.2. Mizah ve Mizah Tarzları İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	21
2.2.1. Mizah Duygusu .....	21
2.2.2. Mizah Kuramları .....	22
2.2.3. Mizah Tarzları.....	26
2.2.3.1. Kendini Geliştirici Mizah .....	27
2.2.3.2. Katılımcı Mizah .....	28
2.2.3.3. Kendini Yıkıcı Mizah .....	28
2.2.3.4. Saldırgan Mizah.....	28



2.3. Psikolojik Uyum İle İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	29
2.3.1. Depresyon .....	29
2.3.2. Anksiyete .....	33
2.3.3. Stres.....	36
2.4. İlgili Araştırmalar.....	37
3. YÖNTEM .....	41
3.1. Araştırmanın Modeli .....	41
3.2. Araştırmanın Katılımcıları .....	41
3.3. Verilerin Toplanması .....	42
3.4. Veri Toplama Araçları .....	43
3.5. Kişisel Bilgi Formu.....	43
3.5.1. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3).....	43
3.5.2. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ).....	45
3.5.3. Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ-21).....	46
3.6. Verilerin Analizi.....	47
4. BULGULAR.....	49
4.1. Çalışmadaki Değişkenlerin Betimsel İstatistik Katsayıları ve Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri.....	49
4.2. Aracılık Analizi.....	54
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	59
5.1. Değişkenler Arası Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi .....	59
5.2. Araştırmada Test Edilen Aracılık Modellerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi .....	63
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
6.1. Sonuç.....	66
6.2. Öneriler .....	68
KAYNAKLAR .....	69
EKLER.....	80

**KISALTMALAR**

- YŞÖ- KF3** : Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3  
**MTÖ** : Mizah Tarzları Ölçeği  
**DASÖ- 21** : Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği  
**YEM** : Yapısal Eşitlik Modeli  
**WHO** : World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)  
**DSM-V** : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b>	<i>Çalışmada Kullanılan Demografik Değişkenler</i> .....	42
<b>Tablo 2.</b>	<i>Soygüt ve Arkadaşları (2009) Şema Boyutları</i> .....	44
<b>Tablo 3.</b>	<i>Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21 Puanlama Aralıkları</i> .....	47
<b>Tablo 4.</b>	<i>YŞÖ-KF3, MTÖ, DASÖ-21 ve Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler</i> .....	50
<b>Tablo 5.</b>	<i>YŞÖ-KF3 Ölçeğinin Alt Boyutları ile DASÖ-21 Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Sonucu Hesaplanan Bulgular</i> .....	51
<b>Tablo 6.</b>	<i>YŞÖ-KF3 Ölçeğinin Alt Boyutları ile MTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sonucu Hesaplanan Bulgular</i> .....	53
<b>Tablo 7.</b>	<i>DASÖ-21 Ölçeğinin Alt Boyutları ile MTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sonucu Hesaplanan Bulgular</i> .....	54
<b>Tablo 8.</b>	<i>Araştırmanın Yordayıcı ve Yordanan Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar</i> .....	55
<b>Tablo 9.</b>	<i>Araştırma Sonucunda Kabul ve Reddedilen Hipotezler</i> .....	66

**ŞEKİLLER LİSTESİ**

<b>Şekil 1.</b> <i>Kopukluk Şema Alanının Mizah Tarzları Aracılığıyla Uyum Düzeyini Yordaması.....</i>	56
<b>Şekil 2.</b> <i>Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Mizah Tarzları Aracılığıyla Uyum Düzeyini Yordaması.....</i>	57
<b>Şekil 3.</b> <i>Diğeri Yönelimlilik Şema Alanının Mizah Tarzları Aracılığıyla Uyum Düzeyini Yordaması.....</i>	58

**EKLER LİSTESİ**

<b>EK A.</b> Tez Etik, Anket, İzin İstek Formu .....	80
<b>EK B.</b> Kişisel Bilgi Formu Ve Gönüllülük Onayı .....	82
<b>EK C.</b> Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) Örnek Maddeler .....	83
<b>EK D.</b> Depresyon, Anksiyete Ve Stres Ölçeği (DASÖ-21) Örnek Maddeler .....	84
<b>EK E.</b> Young Şema Ölçeği Kısa Form - 3 (YŞÖ-KF3) Örnek Maddeler .....	85
<b>EK F.</b> Sosyal Bilimler Enstitüsünün Tez Etik İzin İstek Yazısı.....	86
<b>EK G.</b> Çağ Üniversitesi Rektörlük Tez Etik İzin Yazısı.....	87
<b>EK H.</b> Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Anket İzin Yazısı.....	88
<b>EK I.</b> Karşı Kurumlar (Çağ-Çukurova Üniversitesi) Tez Anket İzin Yazısı .....	89

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Problem

İnsanlar doğdukları andan itibaren yaşamları boyunca çevreleri ile etkileşim halindedir. Kişi, çevreden gelen bilgiyi toplar, düzenler ve anlamlandırmaya çalışır. Böylelikle kendisine, başkalarına ya da yaşadığı dünyaya dair birtakım inançlar oluşturmaya başlamaktadır (Beck, 1995). Bilişsel terapi modeline göre kişinin çevresinden topladığı bilgiler ve oluşturdukları bu temel inançlar, yaşama yönelik geliştirdikleri düşüncelere temel oluşturmaktadır. Yaşamın ilk dönemlerinde dünyayı anlamaya yardımcı olan bu temel inançlar ve düşünceler ilerleyen süreçte, yetişkinlikteki durum ve koşullarda işlevselliğini kaybedebilmektedir. Yaşamın ilk dönemlerinde işlevselliği yüksek olan ve doğru kabul edilen bu temel inançlar kişi tarafından sorgulanmadan kullanılmaya devam etmektedir. Bu inançlar kişinin dünyayı algılama biçimi, bilgi işleme süreçleri ve karşılaştıkları durumlara verdikleri tepkileri düzenlemesinde rol oynamaktadır.

Beck'in (1976) depresyon teorisine göre kişinin benliğine ilişkin bu inançlar, iyi organize edilmiş, sistemli algısal mekanizmalardır ve bu mekanizmalara kendilik şeması adı verilmektedir. Beck'in tanımladığı kendilik şemaları olumlu ya da olumsuz olabilmektedir. Beck, olumsuz kendilik şemasının çocukluk yaşantıları ile oluşmaya başladığını fakat aktif olana dek belirti göstermediğini savunmaktadır. Aktive olan olumsuz şemalar bilgi işleme sürecini etkilemekte, şemaya uymayan verileri çarpıtarak yanlış bir şekilde işlemektedir. Beck'e (1976) göre psikolojik sorun yaşayan kişilerde olumsuz kendilik şeması aktive olarak depresyona zemin hazırlamaktadır. Beck ve arkadaşlarına göre depresyona neden olan etmenlerden biri de bu temel inançların değiştirilmesi güç, ısrarcı ve çok genelleyici yapısının olmasıdır (Beck vd., 1979; Ingram vd., 1998).

Young (1990) ise Beck'in şema kavramını daha da geliştirip şemaların oluşumuna ve yapısına dair açıklamalarda bulunduğu şema teorisini ortaya koymuştur. Young'ın şema teorisine göre şemalar, hayatın erken dönemlerinde deneyimlenen yaşantılar ile oluşmakta ve ilerleyen süreçlerde gelişimine devam etmektedir. Şemalar kişinin kendine, başkalarına ya da dünyaya ilişkin geliştirdikleri temel inançlar ve kalıplar olarak tanımlanmaktadır. Şemaların gelişiminde çocuklukta karşılanmayan temel ihtiyaçlar bulunmaktadır ve bu şemalara erken dönem uyumsuz şemalar adı verilmektedir. Bireyin yetersiz olarak aldığı, karşılanmayan ya da engellenen temel

ihtiyaçların etkisi ile gelişen erken dönem uyumsuz şemalar süreğen ve dirençli yapılarıdır (Young 1990, 1999; Young vd., 2003).

Young ve Brown (1990) şemaları ölçmek için Young Şema Ölçeğini geliştirmişlerdir. Young ve arkadaşları (2003) şemaları 5 şema alanından oluşan toplam 18 şema boyutuna ayırmışlardır. Bu şema alanları şu şekilde sıralanmaktadır: Zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, zedelenmiş sınırlar ve diğeri yönelimlilik. **Zedelenmiş otonomi** şema alanı içinde; *iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık* şema boyutları yer almaktadır. **Kopukluk** şema alanının altında *duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk* şema boyutları bulunmaktadır. **Yüksek Standartlar** şema alanında *yüksek standartlar* ve *onay arayıcılık* olmak üzere iki alt şema boyutu vardır. **Zedelenmiş Sınırlar** şema alanında *ayrıcılık/yetersiz özdenetim* şeması bulunmaktadır. **Diğeri Yönelimlilik** şema alanı ise *kendini feda etme* ve *cezalandırma* şemalarını barındırmaktadır.

Zedelenmiş otonomi şema alanı bağımsızlıkla ilgili temaları içermektedir. Bu şema alanı çocuklukta her türlü görev ve sorumlulukları bakım verenleri (anne-baba-bakıcı) tarafından karşılanan, normalden fazla korumacı yaklaşım içinde büyüyen ya da hiç ilgi görmemiş bireylerde gözlenmektedir. Kopukluk şema alanı ise güvenlik, bakım, istikrarlı bir yaşam ihtiyacı ile ilgilidir. Bu ihtiyaçları karşılanmamış bireyler; çocuklukta istismara uğramış, soğuk ve reddedici ebeveynlere sahip ya da tutarsız mesajlar aldığı bir ortamda büyümüş olabilir. Yüksek standartlar şema alanındaki birey, çocuklukta beklentileri yüksek, baskıcı ve katı kuralları olan bir ortamda yetişmiş olabilir. Bu kişiler duygu ve dürtülerini kontrol altında tutmaya aşırı odaklanırlar. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ise öz disiplin oluşturmakla ilgilidir. Kişi, çocuklukta aşırı müsamaha gördüğü, kurallara uyma ile ilgili rehberlik edilmediği bir ortamda yetişmiştir. Diğeri yönelimlilik şema alanı ise onaylanma ve takdir edilme ihtiyacının karşılanmaması sonucu, kendi ihtiyaçları pahasına başkalarını memnun etmeye odaklanırlar. Bu kişilerin ebeveynleri ile ilişkileri koşullu kabule dayanmaktadır (Young vd., 2003).

Young'ın şema teorisinde erken dönem uyumsuz şemaların hepsi yıkıcıdır ve kişiyi zorlamaktadır. İnsanlar şemaları ile mücadele edebilmek için birtakım başa çıkma stratejileri geliştirmektedir. Organizmalar tehditle karşılaştıklarında üç farklı tepki geliştirmektedir: savaş, kaç, donakal. Benzer şekilde şemalar aktive olduğunda kişi başa

çıkma stratejisi olarak *şemaları aşırı telafi*, *şemalardan kaçınma* ya da *şemalara teslim olma* stratejileri geliştirmektedir (Young vd., 2003).

Uyumsuz telafi edici başa çıkma biçiminin ve uyumsal başa çıkmadaki eksiklerin (kaçınma, teslim olma gibi) erken dönem uyumsuz şemaları pekiştirerek ruhsal problemlere aracı olduğuna inanılmaktadır. Mizahı bir başa çıkma biçimi olarak ele alırsak mizahın da böyle bir aracı rolü olabileceği düşünülmektedir.

Freud'a (1905) göre sağlıklı geliştirilen mizah, olgun savunma mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Bu konu ile ilgili çalışan araştırmacılar mizahın, stres verici durumlara karşı alternatif bir bakış açısı sağlaması açısından mevcut duruma uyumu kolaylaştırdığını savunmaktadır (Dixon, 1980; O'Connell 1976 ). Bunun aksini savunan, mizahı olumsuz olarak tanımlayan teorisyenler de bulunmaktadır. Bu teorisyenlere göre mizah insanların diğerlerini aşağılayarak, hor görerek kendilerini üstün gördüğü, özünde başkalarına karşı kazanılmış galibiyet hissi ile gülme hali olarak değerlendirilmektedir (Hobbes, 1651; aktaran Keith Spiegel, 1972). Bu konu da yapılan çalışmalar mizahın tanımı ve olumlu ya da olumsuz etkileri üzerinde ortak bir kaniya varamamıştır (Lefcourt 2001; Martin 2007).

Martin ve arkadaşları (2003) bu belirsizliği gidermek adına teorisyenlerin düşüncelerini de dikkate alarak mizah modeli geliştirmişlerdir. Bu modele göre mizah tarzları uyumlu ve uyumsuz olmak üzere ikiye ayrılan dört farklı mizah tarzından oluşmaktadır. Psikolojik sorunlara olumlu etkisi olan uyumlu mizah tarzları arasında *kendini geliştirici mizah* ve *katılımcı mizah tarzı* bulunurken uyumsuz mizah tarzları arasında *kendini yıkıcı mizah* ve *saldırgan mizah tarzı* yer almaktadır. Katılımcı mizah tarzına sahip bireyler başkaları ile beraber eğlenmek ve ilişkileri kolaylaştırmak için mizahi öğeleri kullanırlar. Kendini geliştirici mizahı kullanan kişiler başkalarını eğlendirme çabası olmadan fakat başkalarını da rahatsız etmeyecek şekilde kendini neşeli tutmak, duygularını düzenlemek ve stresli durumlarla başa çıkmak için kullanırlar. Kendini yıkıcı mizahı kullanan kişileri başkalarını eğlendirmek, onay almak, kabul görmek adına kendileri ile dalga geçerek ya da kendi aleyhlerinde espriler yaparlar. Saldırgan mizahı kullanan kişiler ise, karşısındaki ile alay ederek, onu küçük düşürmeye yönelik düşmanca oluşturulmuş mizah figürleri kullanırlar.

Martin ve arkadaşları (2003) bu modeldeki mizah tarzlarını ölçmek amacıyla Mizah Tarzları Ölçeğini geliştirmişlerdir. Bu ölçek ile mizahın duygusal ve psiko-sosyal iyilik haliyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Martin, 2007). Kendini geliştirici mizahın benlik saygısı, optimist bakış açısı, olumlu duygu durum ve psikolojik iyi oluş ile



pozitif yönde; depresyon, kaygı, stres ile negatif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir. Katılımcı mizah tarzında da benzer bir ilişki olmakla beraber duygusal iyi oluşla ilişkisinin gücü zayıftır. Katılımcı mizahın özellikle kişiler arası ilişkilerde yeterlilik, güvenli ve doyumlu ilişkiler kurma becerisi ve dışa dönüklük ile pozitif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir. Ayrıca kendini yıkıcı mizah tarzı ile kaygı depresyon ve psikolojik sorunlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir. Saldırgan mizah tarzının ise kişiler arası ilişkilerden alınan doyum, uyumlu kişilik özellikleri ve vicdan değişkenleri ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Martin, 2007).

Buradan yola çıkarak erken dönem uyumsuz şemaları olan kişilerin uyumlu mizah tarzlarını daha az kullanmaları ve şemalarıyla ilişkili stresle başa çıkma konusunda uyumsuz mizah tarzlarını daha çok kullanmaları beklenmektedir. Örneğin güven ihtiyacını temel alan kopukluk şema alanı etkisindeki bireylerin başkaları ile iletişimi kolaylaştırmayı sağlayan katılımcı mizah öğelerini daha az kullanıp kendiyi alay etmeyi ve şirin görünmeyi içeren kendini yıkıcı mizah tarzını daha çok kullanma eğiliminde olacağı düşünülmektedir. Mizahın bu şekilde kullanılması kişilerarası ilişki de doyumunu azaltarak psikolojik uyuma negatif yönde katkı sağlayabilir. Aynı şekilde zedelenmiş otonomi şema alanındaki şemalara sahip bireyler stresli olaylara karşı alternatif bir bakış açısı sağlayan kendini geliştiren mizah tarzını daha az kullanma eğiliminde olmaları için bu kişilerin duygu düzenlemesi daha zayıf, duygusal sıkıntı yaşama olasılığı ise daha güçlü olması beklenmektedir. Genel olarak, erken dönem uyumsuz şema puanları yükseldikçe katılımcı ve kendini geliştirici mizah puanlarının düşeceği, kendini yıkıcı mizah puanlarının ise artacağı öngörülmektedir. Bununla birlikte, zedelenmiş sınırları (Hak görme/büyüklik ve yetersiz öz denetim/öz disiplin) içeren erken dönem uyumsuz şemaların saldırgan mizah ile pozitif korelasyon göstermesi beklenmektedir. Fakat bu kuramsal öngörünün doğru olup olmadığı bilinmemektedir.

Bu şekilde düşünüldüğünde uyumsuz mizah tarzlarının (saldırgan ve kendini yıkıcı mizah) aktif şemaların içerdiği inançları pekiştirmesinden dolayı psikolojik uyuma negatif yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Saldırgan mizahın, kişinin kendini daha değerli hissetmek adına başkaları ile ilişkilerini olumsuz etkileyecek olmasına rağmen kullanılması 'aşırı telafi' stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca Young ve arkadaşlarına (2003) göre kendini yıkıcı mizah kullanımını ise 'teslim olma' stratejisi olarak görülebilmektedir. Buna göre, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının her ikisi de başa çıkmada mizahın kullanımını (sırasıyla uyumlu ve

uyumsuz yollarla) içerdikleri için erken dönem uyumsuz şemaları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olacakları tahmin edilmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde bu konu hakkında yapılmış çalışmış iki çalışma bulunmaktadır. Dozois ve arkadaşları (2009) mizahın aracı rolünü erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon arasında incelemiştir. Fakat depresyon dışında anksiyete ve stresin de bir arada yer aldığı psikolojik uyum açısından değerlendiren çalışma bulunmamaktadır. Ülkemizde ise Yavuz'un (2017) yaptığı çalışmada mizah tarzlarının aracı rolü erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyilik hali arasında kontrol edilmiş, psikolojik uyum değişkeni ile çalışan bir araştırma gözlenmemiştir. Türk kültüründe erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik uyum arasındaki ilişki yeterince aydınlatılmış olmayıp detaylı olarak ortaya konması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca mizah tarzlarının aracı rolünün, kuramsal çerçevede doğrultusunda oluşturulan öngörüler ile tutarlı olup olmadığı bilinmemektedir. Bu problemleri daha iyi anlamak ve yanıt vermek amacıyla aşağıda belirtilen araştırma amacı belirlenmiştir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın genel amacı erken dönem uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır ve aşağıda yer alan hipotezler sınanmıştır

Bu araştırmanın soruları aşağıda yer almaktadır:

- Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Erken dönem uyumsuz şemalar ile mizah tarzları arasında ilişki var mıdır?
- Psikolojik uyum ile mizah tarzları arasında ilişki var mıdır?
- Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum arasında mizah tarzlarını aracı rolü nedir?

*Araştırmanın Hipotezleri;*

- Kopukluk şema alanı puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının pozitif yordayıcısıdır.
- Kopukluk şema alanı puanı, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının negatif yordayıcısıdır.

- Kopukluk şema alanı puanı, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının pozitif yordayıcısıdır.
- Zedelenmiş otonomi alanı puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının pozitif yordayıcısıdır.
- Zedelenmiş otonomi alanı puanı, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının negatif yordayıcısıdır.
- Zedelenmiş otonomi alanı puanı, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının pozitif yordayıcısıdır.
- Zedelenmiş sınırlar alanı puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının pozitif yordayıcısıdır.
- Zedelenmiş sınırlar alanı puanı, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının negatif yordayıcısıdır.
- Zedelenmiş sınırlar alanı puanı, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının pozitif yordayıcısıdır.
- Diğer yönelimlilik alanı puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının pozitif yordayıcısıdır.
- Diğer yönelimlilik alanı puanı, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının negatif yordayıcısıdır.
- Diğer yönelimlilik alanı puanı, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının pozitif yordayıcısıdır.
- Yüksek standartlar alanı puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının pozitif yordayıcısıdır.
- Yüksek standartlar alanı puanı, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının negatif yordayıcısıdır.
- Yüksek standartlar alanı puanı, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının pozitif yordayıcısıdır.
- Kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının negatif yordayıcısıdır.
- Saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının pozitif yordayıcısıdır.
- Kendini geliştirici tarzının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum bozukluğu arasındaki ilişkide aracı bir rolü vardır.

- Katılımcı mizah tarzının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum bozukluğu arasındaki ilişkide aracı bir rolü vardır.
- Saldırgan mizah tarzının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum bozukluğu arasındaki ilişkide aracı bir rolü vardır.
- Kendini yıkıcı mizah tarzının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum bozukluğu arasındaki ilişkide aracı bir rolü vardır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Günlük aktivitelerimizin devamlılığını sağlayan en önemli kavramlardan biri psikolojik uyumdur. Psikolojik uyumu sağlamak, gün içerisinde sıklıkla yüz yüze geldiğimiz sorunlara karşı depresyon, kaygı, stres gibi olumsuz duygular ile baş etmeyi gerektirmektedir. Her gün kaçınılmaz olarak maruz kaldığımız stresli yaşam olayları karşısında psikolojik uyumu korumak adına birçok bilimsel çalışma yürütülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2017) yayınladığı listelerde en sık görülen psikolojik sorunlar arasında depresyon, kaygı ve strese bağlı sorunlar öne çıkmaktadır. Buradan yola çıkarak psikolojik uyumun sağlanması adına; depresyon, kaygı ve stres kavramlarını daha yakından incelemek, insanların sorunları ile daha iyi başa çıkabilmesi için psikolojik uyumu etkileyen faktörleri araştırmak literatüre katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada psikolojik uyum üzerinde etkisi olabilecek faktörlerden, erken dönem uyumsuz şemalar ve mizah tarzlarının psikolojik uyumla ne derece ilişkili olduğu incelenmektedir. Türkiye'de şema terapi ile ilgili klinik uygulamalar ve akademik çalışmalar her geçen gün artmaktadır. Artan bu ilgi ile birlikte alan yazında şemalar ile ilgili çalışmalar yapılmaya devam etmektedir. Yurtdışında yapılan çalışmalara kıyasla ülkemizde şemalar ile ilgili çalışmalar yeterli değildir. Kuramsal açıklamalara bakıldığında Young'ın (2003) şema terapi teorisinde erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum arasında ilişki olduğu savunulmaktadır. Bu araştırma ile kuramsal açıklamaların kontrolü sağlanacak, bahsi geçen ilişkileri daha iyi anlamak açısından literatüre katkı sağlayacaktır.

Ayrıca mizah tarzları ile psikolojik uyum arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Fakat mizah tarzlarının sağlıklı- sağlıklı, olumlu- olumsuz olarak değerlendirilmesi hususunda tartışmalar devam etmektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ile mizah tarzları arasında yurtdışında yapılmış çalışmalar bulunmakla birlikte ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu açıdan

mevcut araştırma Türk kültüründe bu ilişkilerin ne derecede etkili olduğu ile ilgili bilgi sağlaması açısından önemlidir.

Mevcut araştırmada erken dönem uyumsuz şemaların depresyon, stres ve kaygı ile ilişkisini incelenirken aynı zamanda farklı şemalara sahip olmanın farklı mizah tarzlarını kullanma eğilimini oluşturup oluşturmayacağı sorusuna da yanıt aranmıştır. Ülkemizde erken dönem uyumsuz şemalar ve mizah tarzlarının psikolojik sorunlarla ilişkisi hakkında ayrı ayrı çalışmalar bulunmakla birlikte erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik uyum ve mizah tarzlarını bir arada ele alan ve mizahın aracı rolünü araştıran çalışmaların yeterli olmadığı düşünülmektedir. Bu çalışma, Türk popülasyonunda uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum değişkenlerinin birbirleri ile nasıl bir ilişkisi olduğunu daha iyi anlamak açısından literatüre katkı sağlayacaktır.

#### **1.4. Araştırmanın Sayıtları**

Bu kısımda araştırmanın sayıtları bahsedilmektedir. Araştırma sayıtları aşağıda sıralanmıştır.

- Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Katılımcıların kullanılan ölçekleri samimi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Ölçme araçlarının uygulandığı ortam ve şartların eşit olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları**

- Araştırmanın örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.
- Veriler 2022 yılı içerisinde toplanmıştır.
- Yapılan araştırmanın nedensellik iddiası bulunmamaktadır.
- Veriler öz bildirim ölçekleri ile toplanmıştır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:** Şema kavramı, yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlayan ve yaşam boyunca gelişmeye devam eden, kişinin başkaları ile kurduğu ilişkileri ve kendine yönelik düşüncelerini, inançlarını ve kurallarını kapsayan zihinsel örüntülerdir (Young 1999). Çocuklukta işlevsel olan bu yapı zamanla

işlevselliğini kaybetmesine rağmen ısrarcı bir şekilde kullanılmasıyla erken dönem uyumsuz şemalar haline gelir.

**Mizah:** İçinde eğlenceli temalar bulunduran, güldürme amacı barındıran, diğerleri tarafından da eğlenceli olarak algılanan söylemler ve davranışlar bütünüdür. Aynı zamanda bu söylem ve davranışları sergilerken bilişsel ve duygusal süreçlerin de dahil olduğu geniş kapsamlı bir kavramdır (Martin, 2007).

**Depresyon:** Derin üzüntü, keder, pişmanlık, suçluluk, değersizlik ve kendine yönelik eleştiri gibi karamsar duygu ve düşüncelerin eşlik ettiği ciddi bir duygu durum bozukluğudur (WHO, 2017; Öztürk ve Uluşahin, 2016).

**Anksiyete:** İnsanların gelecek ile ilgili kötü bir şey olacaktı inancı ve bununla birlikte gelişen elem, endişe duygusunun birbirine eşlik ettiği olumsuz bir ruh halidir (Cüceloğlu, 1991).

**Stres:** Kişinin kendine veya kaynaklarına yönelik tehdit oluşturabilecek ya da iyilik halini olumsuz etkileyecek çevresel etmenler ile karşı karşıya geldiğinde ortaya çıkan kaygı verici sürece stres denir (Lazarus ve Folkman, 1984).

## 2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.1. Şemalar İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

#### 2.1.1. Şema Terapi Modeli

Şemalar, bilişsel terapinin öncüsü Beck'in (1967) depresyon ile ilgili çalışmasında kullandığı önemli kavramlardan biridir. Beck'e göre şemalar çocukluktan itibaren edinilen bilgilerin organizma tarafından tarandığı, değerlendirildiği, kodlandığı ve gerektiğinde geri çağrılmak üzere saklandığı bir yapıdır (Beck, 1967). Şemalar, kişinin hem kendisini hem de yaşadığı dünyayı anlamlandırmak için deneyimlerini kullanarak oluşturduğu genel prensiplerdir. Beck (1976) psikoterapide, bilgi işleme sürecinin ve şemaların organizasyonel yapısının üzerinde durulması gerektiğini düşünmektedir. Şemaların belli bir stresör ile karşı karşıya gelindiğinde aktive olduğunu ve stres verici durum karşısında verilen tepkiyi belirlediğini savunmaktadır. Şemalar işlevsel ve uyumlu gibi görünse de ruhsal bozukluklar ile çalışırken değişime direnci de beraberinde getirir. Kişi dışardan gelen her bilgiyi oluşturduğu şemalar dâhilinde değerlendirir ve alternatif değerlendirmelere kapalıdır. Ruhsal bozukluklara sahip kişiler bilgi işleme sürecindeki olumsuz bilgilerin yanlışlanmasına izin vermedikleri için artık bu şemaların işlevselliği bozulmuş olsa da kullanmaya devam etmektedirler (Safran vd., 1990). Bu bağlamda değerlendirildiğinde şemalar uyumlu ya da uyumsuz olabilmektedir (Beck, 1967).

Young ve arkadaşları (2003) ise Beck'in şema kavramını geliştirerek Bilişsel terapinin uzantısı niteliğindeki şema terapi modelini ortaya koymuşlardır. Şema terapinin oluşumunda geleneksel bilişsel terapi kuramlarının yanı sıra nesne ilişkileri kuramları, bağlanma kuramları ve Gestalt terapi ekollerinin önemli kavramlarından faydalanılmıştır. Bu bağlamda şema terapi bütünleşik ve yenilikçi bir modeldir. Şema terapi kısa süreli bilişsel terapi ile sonuç alınamayan özellikle kişilik bozuklukları, kronik depresyon, yeme bozuklukları, kişilerarası zorlayıcı ilişkiler gibi sorunlara yönelik etkili bir modeldir (Young vd, 2003). Şema terapi, terapinin durumuna göre kısa, orta ya da uzun süreli uygulanabilmektedir. Şema terapi, ruhsal bozuklukların akut belirtilerinden çok kronikleşmiş karakterolojik belirtilere odaklanmaktadır. Şema terapi özellikle çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlere ve karşılanmayan temel ihtiyaçlara odaklanması yönünden bilişsel terapiden ayrılmaktadır. Ayrıca terapist-danışan

arasındaki ilişki, duygulara yönelik teknikler ve işlevsel olmayan başa çıkma biçimlerine daha çok odaklanması bakımından da bilişsel terapi ile farklılaşmaktadır.

Young'ın şema terapi modelinde şema kavramı, yaşamın erken dönemlerinde oluşmaya başlayan ve yaşam boyunca gelişmeye devam eden, çocuğun başkaları ile kurduğu ilişkileri ve kendine yönelik düşüncelerini, inançlarını ve kurallarını kapsayan zihinsel örüntülerdir (Young, 1999). Çocuklukta oluşturulan bu şemalar yetişkinlikte etkin hale geldiklerinde, bilinçdışı bir şekilde, çocuklukta travmatik deneyimlere benzer biçimde olumsuz duygulara sebep olmaktadır. Şemalar olumsuz duygulara neden olsa da kişi öngörülebilir olan ve bilişsel süreklilik hissi veren bu şemaları değiştirmeye direnç gösterir (Rafaeli vd., 2013). Young bu şemaları 'erken dönem uyumsuz şemalar' olarak tanımlamıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda erken dönem yaşantılar, temel ihtiyaçların karşılanmaması ve duygusal mizaç rol oynamaktadır (Young vd., 2003).

Erken dönem uyumsuz şemalarımızın oluşumunda etkili olan erken dönem yaşantılarımızın içinde, çocukken bakım verenlerimiz (anne-baba-bakıcı vs.) ile geliştirdiğimiz toksik ilişkiler bulunmaktadır. Çocuğun bakım verenleri ile oluşturduğu ilk deneyimler dünyaya yönelik düşüncelerini etkilediğinden çocukluk anıları, bilişleri, fiziksel duyuları, düşünceleri daha sonraki ilişkilerini şemalar yoluyla etkilemektedir. Çocuğun bakım verenleri tarafından anlayış, istikrar ve sevgi gibi ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Çocukluğunda bu gereksinimleri karşılanmayan çocuk, duygusal yoksunluk ya da terk edilme şemaları geliştirebilir. Yaşamın erken dönemlerinde travmatik bir olay yaşayan çocuk, güvensizlik, kusurluluk, dayanıksızlık şemalarını geliştirebilir. Aşırı korumacı bir ailede yaşayan çocuk özerklik, otonomi ve gerçekçi sınırlar gibi konularda sorunlar yaşayabilir bunun sonucunda uyumsuz şemalar geliştirebilir. Bu örüntü bakım verenlerin çocuğun hayatına aşırı müdahale ettiği ya da çocuğa sınırlar koymaksızın tolere ettikleri durumlarda ortaya çıkar. Genel olarak çocuk, bakım verenlerinin kendisine karşı tutum ve davranışlarından birini seçici olarak içselleştirmesi ile bakım verenlerine benzer ya da tam tersi davranışlar sergileyebilir. Bu da şemaların oluşmasında etkilidir.

Erken dönem şemaların oluşumunda etkili olan bir diğer kavram ise temel ihtiyaçların karşılanmasıdır. Temel ihtiyaçların içinde başkaları ile güvenli bağlanma, istikrar, kabul, bakım, özerklik, kendiliğindenlik, duygularını ifade etme özgürlüğü, akılcı sınırları olan bir dünyada yaşama ihtiyacı, oyun ile rahatlama, özdenetimin gelişmesi, rekabet ve olumlu kimlik algısı yer almaktadır. Bireyin psikolojik olarak



sağlıklı olabilmesi için bu ihtiyaçların uygun yollarla karşılanması gerekmektedir (Young vd., 2003)

Duygusal mizaç ise her bireyin dünyaya geldiğinde beraberinde getirdiği biricik ve kişiye özgü olan kişilik özelliğidir. Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda, kişinin mizaç yapısının temel gereksinimler ve erken dönem yaşantılarıyla etkileşimi önemlidir (Young vd., 2003).

Şema terapi, ruhsal bozuklukların altında yatan sebebi olumsuz çocukluk deneyimleri olarak görmektedir. Young ve diğerlerine göre her erken dönem uyumsuz şemanın oluşumu için travmatik yaşantı gerekli değildir fakat travmatik deneyimler olmasa da şemaların oluşumunda düzenli olarak tekrarlanmış zorlayıcı ve zarar verici deneyimler bulunmaktadır (Young vd., 2003). Şema terapinin amacı da erken dönem uyumsuz şemaların fark edilmesi, temel ihtiyaçların anlaşılması ve bu kalıpların bilişsel, duygusal, ilişkisel ve davranışsal yollarla değiştirilerek bu gereksinimlerin uygun bir şekilde giderilmesini sağlayacak yollar bulmaktır (Rafaeli vd., 2013). Şema terapi kapsamında sağlıklı bir birey temel ihtiyaçlarını uygun yollarla karşılayabilen, şemalarını iyileştirebilen bireylerdir.

### 2.1.2. Şema Alanları

Şema modeli çerçevesinde 5 ana şema alanı ve bunun altında 18 alt şema tanımlanmıştır (Young vd., 2003).

**1)Kopukluk ve Reddedilme Alanı:** Kopukluk ve reddedilme alanı, ilk şema alanıdır. Kopukluk şema alanında yer alan şema boyutları güvenlik, emniyet, istikrar, bakım, kabul görme ve saygı, duyguların paylaşılması gibi temel ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkilidir (Rafaeli vd., 2013). Bu alanın içerdiği şemalara sahip bireylerin bakım verenleri ile ilişkileri incelendiğinde aile ilişkileri kopuk, mesafeli, reddedici, cezalandırıcı, ve taciz kâr bir yapıda olduğu gözlemlenmektedir. Bu bireylerin dünyaya yönelik emniyette hissetme, düzenli bakım alma, empatik yaklaşım, kabul ve saygı görme gereksinimleri giderilmemiştir.

Bu alanın içerdiği şemalara sahip bireylerin diğer alanlarındaki şemalara sahip bireylere göre geçmişlerinde daha çok zedelenmiş ve travmatik yaşam deneyimlemiş oldukları söylenebilir. Bu sebeple kopukluk ve reddedilme alanının içerdiği şemalara sahip kişiler, terk edilme kaygısı yaşayabilir, başkalarına güven(e)meyebilir, kendini kusurlu hissedebilir, yetersizlik algısı geliştirebilir ve bu kişilerin kendini farklı gördüğü

ya da ait hissedemediği zamanlar diğer şemaları geliştiren kişilerden daha yoğun olarak gözlemlenebilir (Rafaeli vd., 2013).

Bu kişiler, kişilerarası ilişkilerinde ya ilişki yakınlaşmaya başladığında uzaklaşırlar ya da ilişkiyi kurmaktan kaçarlar. Bu şemaya sahip kişiler duygularını dile getirmekte zorlanan, başkaları ile ilişkilerinde mesafeli olan ve yüzeysel ilişkilerden ileri gitmeyen bir yaşam sürdürürler (Young, 2003).

Kopukluk şemasının alt şemaları şu şekilde sınıflandırılmıştır: (I) 'Terk edilme/istikrarsızlık', (II) 'Güvensizlik/İstismar edilme', (III) 'Duygusal yoksunluk', (IV) 'Kusurluluk/Utanç', (V) 'Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma'.

- a) **Terk Edilme/ İstikrarsızlık Şeması:** Bu şemayı geliştiren kişiler geçmişlerinde güvenli bağlanma ile ilgili sorunlar yaşamıştır. Bu sorunlar anne-baba kaybı, bakım verenlerin terk etmesi, ebeveynlerin tutarsız tutum ve davranışları şeklinde çoğaltılabilir ve dengesiz ortam terk edilme/istikrarsızlık şemasının oluşumuna ortam sağlar. Çocuklukta güvenlik, istikrar, sosyal ve duygusal destek, yakınlık ihtiyaçları karşılanmayan kişiler yetişkinlikte kurdukları ilişkilerinin de kalıcı olmayacağı inancını taşır ve ilişkide oldukları kişilerin ansızın hayatlarından çıkacağı endişesi ile yaşarlar. Bu kaybetme endişesi ile bireyler, ilişkide oldukları kişileri rahatsız edecek derece yapışabilir, küçük sayılabilecek ayrılıklarda saldırgan davranabilir ya da yakın ilişki kurmaktan olabildiğince kaçınabilirler (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).
- b) **Güvensizlik/İstismar Edilme Şeması:** Bu şemaya sahip kişilerin aile öyküsüne bakıldığında ihmal, istismar, aşağılanma ya da ailenin aşırı şüpheli tutumları yer alabilir. Bu tarz aile öyküleri güvensizlik/istismar edilme şemasının oluşmasına zemin hazırlayabilir. Bu bireyler ilişkide oldukları kişiler tarafından kasıtlı bir biçimde manipüle edilerek kandırılacağını, kullanılacağını, aldatılacağını, rencide edileceğini düşünür ve buna inanırlar. Karşısındaki kişinin zaaflarını kullanacağını düşündüğü için sırlarını paylaşmaz, yalan söylediğini düşündüğü için ilişkide güvende hissetmez, ebeveynlerini model alarak partnerlerine şüpheli yaklaşabilirler. Bu sebeple güvensizlik/ istismar şemasına sahip insanlar kurdukları ilişkilerde derinlik ve doyum sağlayamaz, ilişkilerinde yüzeysellikten kurtulamazlar (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).
- c) **Duygusal Yoksunluk Şeması:** Bu şemaya sahip kişiler çocukluk deneyimlerinde ebeveynlerin yeterli zamanı ayırmadığı, sıcak ilişkilerin olmadığı, duyguların ifade

edilmediği ortamlarda bulunmaktadır. Bu ortamlarda büyümüş çocuklar, ilişkide oldukları insanlar tarafından duygusal destek alamayacaklarına inanırlar. Bu kişiler özellikle ilgiden (sevgi, şefkat, yakınlık), empatiden (başkaları tarafından dinlenmek ve anlaşılma) ve korunmadan (ailenin koruması ve yön göstermesi) yoksun kalmış, gereksinimleri karşılanmamıştır. Bu kişiler yetişkinlikte kurdukları ilişkilerinde de baskıcı eşler tercih edebilir, yakın ilişki kurmaktan kaçınabilir ya da duygusal olarak aşırı talepkar olabilirler (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

- d) Kusurluluk/Utancı Şeması:** Bu şemaya sahip kişiler çocukken eleştirildikleri, suçlandıkları ve kusurlarının ortaya konulduğu bir aile ortamında büyümüşlerdir. Bu kişiler ilişkide oldukları insanların kendilerini şeffaf bir biçimde tanıması durumunda sevmeyeceklerine inanırlar. Kendilerini yetersiz, kötü ve kusurlu hissederler. Bahsi geçen kusurlar bencil, saldırgan dürtüler ya da kabul görmeyecek cinsel arzular gibi örtük kusurlar olabildiği gibi fiziksel görünüm ile ilgili kusurlar, sosyal beceriksizlik gibi açık kusurlar da olabilir (Rafaeli vd., 2013). Bu kişiler özellikle eleştirilmeye, reddedilmeye ve suçlanmaya karşı aşırı duyarlıdır. Toplum içinde kendileriyle meşgul olurlar ve kendilerini ortamdakilerle karşılaştırırlar. Bu bireyler kişilerarası ilişkilerinde yakınlaşmaya başladıklarında kusurlarının açığa çıkacağı endişesiyle ilişkiden uzaklaşırlar (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).
- e) Sosyal İzolasyon Şeması:** Bu şemaya sahip kişiler kendilerinin ve ailelerinin toplumun geri kalanından farklı olduğuna inanırlar. Kendilerini toplumun herhangi bir grubuna ait hissetmezler. Sosyal izolasyon şeması bu şema alanındaki diğer dört şema ile benzer ihtiyaçların karşılanmaması sonucu oluşmuştur fakat burada dikkat edilmesi gereken nokta bu şemanın oluşumunda kişinin aile ortamı dışında sosyal çevresi tarafından dışlanmasının etkili olmasıdır. Bu şemayı geliştiren kişilerin ailelerine bakıldığında onların da dışardaki dünyadan izole yaşadığı gözlemlenebilir.

**2) Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı:** Bu alanın içerdiği şemalara sahip bireylerin çocukluk yaşantılarında ailelerinin ya hiç ilgi göstermediği ya da aşırı korumacı olduğu ve çocuğun yapması gereken görev ve sorumlulukları onun adına yaptıkları ve çocuğun kendi başına bağımsız olarak hareket etmesine yeterince izin vermedikleri yaşantılar bulunmaktadır. İlgili şemaya sahip kişiler ailesinin gölgesinden

çıkıp sağlıklı bir şekilde bireyselleşememiştir. Bu sebeple kişi kendine yönelik olumlu benlik algısı geliştirememiştir. Aileden farklılaşarak yaşına uygun becerileri sergileyemeyen bu kişiler kendilerine güvenme ve öz yeterlilik duygularını tatmin edememiştir. Bu kişiler ilişki kurmakta zorluk çekmekte, kendi hayatlarına yön verip hedef belirlemede yetersiz kalmakta ve başkasından destek almadan bir görevi tamamlamakta güçlük çekmekte, dayanıksız ve çaresiz hissetmektedir (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2013).

Zedelenmiş özerklik ve performans şema alanının içinde (I) 'bağımlılık/yetersizlik', (II) 'hastalıklar/ tehditler karşısında dayanıksızlık', (III) 'iç içe geçme/gelişmemiş benlik' ve (IV) 'başarısızlık' olmak üzere 4 şema bulunmaktadır.

**f) Bağımlılık/Yetersizlik Şeması:** Bu şema kişinin diğer insanlardan yardım almadan günlük sorunların üstesinden gelemeyeceğine yönelik inancını içerir. Bağımlılık/Yetersizlik şemasına sahip bireylerin aileleri, küçükken kendi başlarına yapmak istedikleri görevlere izin vermemiş, çocuğun bir işi tek başına yapıp başarması konusunda çocukta yetersizlik algısı oluşturmuşlardır. Çocukluktan itibaren oluşmaya başlamış olan bu yetersizlik algısı ile kişi, günlük yaşam olaylarında uygun çözümü bulamayacağı inancını geliştirir. Bu kişiler hayatlarını idame ettirirken karşılaştıkları sorunlara yönelik tek başlarına karar alamaz, yeni bir işe başlayamaz ve bu tarz görevler için başka bir otoriteye danışma ihtiyacı duyarlar (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

**g) Hastalıklar/Tehditler Karşısında Dayanıksızlık Şeması:** Dayanıksızlık şemasına sahip bireylerin ailelerinin, çocukta dünyanın tehlikeli bir yer olduğu algısı geliştirecek düzeyde aşırı korumacı ve kaygılı kişiler olması ya da bu kişilerin çocukluklarında deprem, sel, yangın gibi travmatik olaylar yaşamış olması bu şemanın oluşmasına zemin hazırlamış olabilir. Böyle bir ortamda büyümüş kişi ansızın başına büyük bir felaket geleceği inancına sahiptir ve yaklaşan bu felakete engel olamayacağı kaygısı ile yoğun korku yaşar. Bu felaketler ani kalp krizi, çeşitli bulaşıcı hastalıklar gibi tıbbi sorunlar olabileceği gibi doğal afetler gibi dışsal sorunlar ya da kontrolü kaybedip delirmek gibi duygusal sorunlar da olabilir (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

**h) İç İçe Geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması:** İç içe geçme şeması geliştiren kişiler, önem verdikleri insanlara bağımsız bir benlik oluşturmalarını engelleyecek seviyede aşırı bağlanırlar. Bu kişiler sağlıklı bir şekilde bireyselleşmekte zorluk çeker ve ilişkide oldukları insanlar olmaksızın mutlu olamayacaklarına, hayatlarının anlamı

olmayacağına ve amaçtan yoksun bir hayat süreceklere inanırlar (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

**i) 1) Başarısızlık Şeması:** Başarısızlık şemasının gelişiminde ebeveynlerin çocuğun başarısını aşırı önemsemesi etkili olmaktadır. Çocuklukta ailenin çocuğun başarı/başarısızlıklarına aşırı tepki göstermesi ve çocuğu akranları ile karşılaştırması bu şemanın oluşmasına zemin hazırlamıştır. Bu kişiler kendilerini yetersiz, beceriksiz, başarısız olarak görürler. Hayatlarının her alanında (okul-iş-kariyer) önlenemez bir biçimde başarısız olacaklarına inanırlar. Kendilerini başkaları ile kıyaslar ve diğerlerinden daha aşağıda konumlandırır (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

**3) Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı:** Bu alandaki şemalara sahip bireylerin erken dönem yaşantıları incelendiğinde kendilerine aşırı düşkün ve çok toleranslı bir ebeveyn modeli görülmektedir. Bu ebeveynler çocuklarına sınırlar koymakta ve çocuğu kurallar doğrultusunda disipline etmekte yetersiz kalmış, çocuğa diğerlerinden üstün olduğu düşüncesini aşılamlıdır. Çocuğun yaşına göre sorumluluklarını yerine getirmesi konusunda rehberlik edilmemiştir. Çocuğun öz denetim ve gerçekçi sınırlara yönelik gereksinimleri karşılanmamıştır. Bu şekilde yetişmiş kişiler başkalarının haklarına saygı duymada, iş birliği gerektiren görevlerde ve gerçekçi hedefler koymakta sorunlar yaşamaktadır. Bu kişiler genellikle sorumluluk alamayan, kendini düşünen, şımarık, narsist özellikler gösterirler.

Zedelenmiş sınırlar şema alanında (I) 'haklılık/ büyüklenmecilik' ve (II) 'yetersiz özdenetim' olmak üzere iki şema mevcuttur.

**j) Haklılık/Büyüklenmecilik Şeması:** Bu şemayı geliştiren kişiler çocukluklarında aşırı şımartılmış bireylerdir. Çocuklukta el üstünde tutulup şımartılan bu bireyler başkalarından üstün olduklarına ve toplumun geri kalanından ayrıcalıklı olduklarına inanırlar. Bu yüzden davranışlarının sonuçlarından kimin ne şekilde etkileneceğinden ziyade her koşulda kendi isteklerini önemserler ve kendilerini her koşulda haklı görürler.

**k) Yetersiz Özdenetim Şeması:** Bu şemanın oluşumunda, karşılanmayan en önemli temel ihtiyaç özdenetimdir. Çocuklukta kendi sınırlarını çizmek ve kendini kontrol etme konusunda yeterince rehberlik edilmemiş ya da ebeveynleri tarafından aşırı kontrol edilmiş bireylerde görülür. Bu bireyler hazzı erteleme, herhangi bir konuda engellenme, dürtü ve duygularını kontrol etme, ve koydukları hedefi gerçekleştirme konusunda sorun yaşarlar (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

**4)Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı:** Bu alandaki şemalara sahip kişiler çocukluklarında özellikle değer verdikleri kişiler tarafından onay almanın, sevilmenin, kabul görmenin koşullara bağlandığı ortamlarda büyümüşlerdir. Bu koşullu kabuller, ebeveynin kendi isteklerinin ve sosyal izlenimlerinin çocuğun gereksinimlerinin önüne geçtiği durumlardır. Bu alandaki şemalara sahip bireyler ilişkilerinde sevgi, onay ve kabul adına kendi arzularını ve ihtiyaçlarını bastırarak ya da farkındalıklarını azaltarak diğerlerinin isteklerini ve ihtiyaçlarını ön plana alırlar. Bu kişiler kendilerini özgürce ifade etmekte ve bireyselleşmekte sorunlar yaşar.

Diğeri yönelimlilik şema alanının altında (I) ‘boyun eğicilik’, (II) ‘kendini feda’ ve (III) ‘onay arayıcılık’ olmak üzere üç şema mevcuttur.

**l) Boyun Eğicilik Şeması:** Bu şemayı geliştirenler ebeveynleri tarafından küçükken kendilerini ifade ettiklerinde cezalandırılmış ya da ilgi gösterilmemiş veyahut da çocuğun ihtiyaçlarının önemli olmadığı algısı oluşturulmuştur. Böyle bir ortamda büyümüş çocuk terk edilmekten, öfkeli tepkilerden ya da zarar görmekten kaçınmak amacıyla kontrolü abartılı derecede başkalarına bırakır. İlgili şemaya sahip bu kişiler pasif-agresif tepkiler geliştirebilir, kontrolsüz öfke patlamaları yaşayabilir ya da psikosomatik sorunlar gösterebilir (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

**m)Onay Arayıcılık Şeması:** Bu şemaya sahip bireylerin temel motivasyonları başkalarının kabul ve onayını almak, ilgilerini çekmek ve onlara uyum sağlamaktır. Bu kişilerin benlik saygıları, başkalarının onları nasıl değerlendirdiğine bağlıdır. Bu sebeple başkalarının onayını, ilgisini, takdirini almak adına statü, para, dış görünüş, başarı gibi konulara aşırı odaklanırlar. Bu bireyler çocukluklarında koşullu olarak kabul görmüş, iyi bir şey yapmadıkları sürece ebeveynlerin ilgi ve sevgisini kazanamayacaklarına inandıkları bir ortamda yetişmişlerdir.

**n) Kendini Feda Şeması:** Bu şemayı geliştiren bireyler, kendi istek ve ihtiyaçlarından feragat ederek, ilişkide oldukları insanların ihtiyaçlarını karşılarlar. Duygusal destek sağladıkları bu ilişkilerini sürdürmek amacıyla aşırı özgeci, bencillikten uzak ve sürekli fedakarlık yaptıkları bir örüntü içine girerler. Kişi bu şekilde benlik saygısını koruduğuna inanır. Bu kişilerin ebeveynleri aşırı verici, çocukları ve etrafındaki diğer insanlar için isteklerinden vazgeçmiş kişilerdir (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011).

**5)Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı:** Bu alandaki şemaları geliştiren bireylerin, çocukluklarında oyun oynamaları, doğal davranmaları ya da rahatça kendilerini ifade etmeleri desteklenmemiştir. Bu çocukların aileleri katı, acımasız,

cezalandırıcı, baskıcı ve mükemmelliyetçi bir yapıya sahiptir. Yetişkinliklerinde de hata yapmaya izin vermeyen, duygularını bastıran, aşırı eleştiri yapan, hoşgörüden uzak, tahammülsüz, özdenetimi aşırı yüksek bir profil sergilerler. Bu kişiler hataların sonunda cezalandırılması gerektiğine inanırlar ve hata yapmamak adına her an tetikte olmayı öğrenmişlerdir. Aksi halde hayatlarının alt üst olacağına inanırlar (Rafaeli vd., 2013; Young, 1999 ).

Aşırı tetikte olma ve Bastırılmışlık şema alanında (I) karamsarlık, (II) duyguları bastırma, (III) yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik, ve (IV) cezalandırıcılık olmak üzere dört şema mevcuttur.

**o) Karamsarlık Şeması:** Bu şemayı geliştiren kişiler genellikle hayatın negatif yönlerine odaklanma eğilimindedir ve iyi taraflarını küçümserler. Başlarına gelen her olayın öyle ya da böyle, her şekilde kötüye gideceğine inanırlar. Bu kişiler hata yaptıklarında ya ağır kayıplar yaşayacaklarını ya da bu durumdan dolayı zarar göreceklarini düşünürler. Genellikle ekonomik konularda, başkaları ile ilişkilerinde işlerin karşı koyulamaz bir biçimde kötüye gideceği beklentisinde olurlar. Bu yüzden devamlı tedirgin, endişeli, tetikte, kararsız ve aşırı uyarılmış olarak yaşarlar (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2013).

**p) Duyguları Bastırma Şeması:** Bu şemayı geliştiren kişiler duygularını bastırarak eleştirilmekten, dürtüleri nedeniyle kontrolü kaybetmekten, utanç verici bir duruma düşmekten kaçınırlar. Bu yüzden öfke, neşe, heyecan gibi duyguları ve içten gelen dürtülerini göz ardı ederek her türlü durumu aşırı rasyonelize ederler. Bu kişilerin ebeveynleri küçükken kurallara uyma ve yanlış davranışlardan kaçınma gibi durumlara aşırı önem vermişlerdir (Young vd., 2003).

**q) Yüksek Standartlar Şeması:** Bu şemayı geliştiren bireyler, eleştirilmekten, yargılanmaktan, utanç verici bir duruma düşmekten kaçınmak adına devamlı olarak çalışan, katı kuralları olan, ayrıntılara aşırı odaklanan, mükemmelliyetçi bireylerdir. Bu kişiler yaptıkları her işte en iyisi olmak için kendilerini aşırı baskılar ve kendilerini ortaya koymak için geliştirdikleri içselleştirilmiş yüksek standartlara sahiptir. Bu yüksek standartlar genellikle diğerleri ile kıyaslama, gerçekçi olmayan ahlaki, dini, etik ve kültürel kurallara karşı aşırı hassasiyet, -meli/ malı kullanımını, daha fazla başarı için kullanılan zaman ve verimlilikle çok ilgili olma gibi durumları kapsar. Bu bireyler kendilerini başkaları ile karşılaştırarak hem kendilerini hem de başkalarını eleştirirler. Genellikle yavaşlamakta zorlanırlar. Bu kişiler rahatlamaya

yönelik yapılan aktivitelerin boşa zaman kaybı olduğuna inanırlar. (Young vd., 2003; Young ve Klosko, 2011; Rafaeli vd., 2013).

**r) Cezalandırıcılık Şeması:** Bu şemayı geliştiren kişiler, yapılan hataların karşılıksız kalmaması gerektiğine inanırlar. Bu kişiler için hatalar cezalandırılmalı ve kurallara uymayanlar bedelini ödemelidir. Bu bireyler öfkeli, acımasız ve gaddar bir profil oluşturur. Yapılan hataları affetme ya da müsamaha gösterme konusunda sorunlar yaşarlar. Bu kişilerin ebeveynleri genellikle cezalandırıcı bir tutum göstermişlerdir (Young vd., 2003).

### 2.1.3. Başa Çıkma Biçimleri

İnsanlar uyumsuz şemaların getirdiği olumsuz ruh halinden kaçınmak için belli stratejiler geliştirir. Şemalara karşı geliştirilen bu davranışlar şemaların bir parçası değil başa çıkma biçimlerine ait duygusal, bilişsel, davranışsal stratejilerdir (Young vd., 2003).

Herkesin kullandığı başa çıkma biçimleri birbirinden farklılık gösterebilir. Aynı şemayı kullanan bireyler dahi yaşadıkları durumlara, ortamlara, mizaç yapılarına göre farklı başa çıkma biçimleri geliştirebilir. Geliştirilen bu başa çıkma biçimleri bilinç dışı olarak ortaya çıkar ve şemaya karşı kısa süreli rahatlama sağlar. Fakat bu durum ilerleyen süreçte sorunlara sebep olabilir. Hayatta kalmayı kolaylaştıran başa çıkma biçimleri kullanıldıkça şemaların varlığı da pekişir. Şemalar pekişip güçlendikçe ruhsal sorunların oluşmasına katkı sağlar (Young vd., 2003).

Başa çıkma biçimleri; şema teslimi, şema kaçınması ve aşırı telafi olmak üzere üç aşamada incelenmektedir. Genel anlamda bakıldığında başa çıkma biçimlerinin temelinde Cannon'un (1915) organizmanın tehdiye karşı verdiği savaş-kaç-donkal tepkileri yer alıyor olabilir. Buradaki savaşma, şemaların aşırı telafisine karşılık gelirken; kaçma tepkisi şema kaçınması ile, donakalma ise şemaların teslimi ile ilişkilendirilebilir (Young vd., 2003)

Evrimsel psikologlara göre ise başa çıkma biçimleri biyolojik kökenlidir, içe dönüklük/dışa dönüklük ve davranışsal aktivasyon/ ketlenme gibi kişilik özelliklerinden kaynaklı bireysel farklılıklara neden olduğu savunulabilir (Eysenck, 1990; Gray, 1990). Buradan yola çıkarak başa çıkma biçimleri kalıtsal, biyolojik ya da kaçma eğilimleri ile ilişkili olabilir. Young ve arkadaşlarının şema terapi modeline göre başa çıkma biçimlerinin oluşumunda bunların yanı sıra erken dönem yaşantıları da etkilidir. Bireyin yaşamın erken dönemlerinde model alma ya da pekiştirme yoluyla edindiği



tecrübelerinin daha sonraki tepkilerini şekillendirebileceğini savunmaktadır (Young vd., 2003).

**Şema Teslimi:** Şema teslimi, kişilerin şemalarına karşı gelemeyip benimsemesi ile bağdaştırılır. Bu başa çıkma biçimine sahip kişiler şemaların verdiği acıyı doğrudan hissederler. Şemaların verdiği bu acı ile sağlıklı bir şekilde mücadele etmek yerine şemaların gereklerine boyun eğen, şemayı onaylayan, şemaya uyumlu şekilde davranışlarını yöneten kişiler bu gruba dahil edilir. Bu kişiler şemanın oluşturduğu huzursuzluğu yaşamasına rağmen farkında olmadan şema örüntülerini tekrar ederler. Şema terapi bu kişilerin acıya rağmen tekrar eden bu tepkilerinin sebebini, duygusal ihtiyaçların karşılanması hususunda kişinin kendisini engelleyen örüntüler içinde sıkışık kalmasına bağlar. Kişinin şemaları, acı verici durumlara karşı sağlıklı tepki vermesini engeller ve alternatif yol bulmalarını güçleştirir (Rafaeli vd., 2013).

**Şema Kaçınması:** Bu baş etme biçimini kullanan bireyler şemalarını tetikleyecek her durumdan uzaklaşır, şemayı pekiştirecek davranışları farkında olmadan engellemeye çalışırlar. Bu başa çıkma biçimi insanların ihtiyacı olan sevgiyi almasında, çalışma hayatında tatmin sağlamada ya da günlük aktivitelerden zevk alma gibi konularda çatışmaya neden olmakta ve hayatın genelinde sorunlara sebep olmaktadır. Bu kişiler alkol kullanarak ya da işkolik olarak şemalarından kaçınabilir.

Kaçınma tepkilerinin temelindeki nedenlerden biri Skinner'in (1953) edimsel koşullanmasındaki olumsuz pekiştirmenin kaçınma tepkilerini güçlendirmesidir. Skinner'in teorisine göre korkulan ya da acı veren bir durumdan kaçarak ya da kaçınarak bir rahatlama hissi oluşur ve kişi bu yolla kaçınma tepkisini tekrarlama eğiliminde olur. Şemaların etkinleşmesi ile kaçınan kişiler hoş olmayan duyguları geçici olarak azaltır ve 'ödüllendirilen' bu davranış pekişir. Bu sebeple kaçınma tepkilerini değiştirmek çok zordur. Başka bir ifade ile kaçınma tepkileri kaygıyı kısa vadede azaltsa da uzun vadede kaçınma davranışının ve kaygının güçlenmesine sebep olur. Kaçınma tepkileri davranışsal olabildiği gibi bilişsel de olabilir. Kişi şemalarını tetikleyecek durumları düşünmekten ya da hatırlamaktan kaçınabilir (Borkovec vd., 2004).

Kaçınma tepkileri sıklıklar rastlanan başa çıkma biçimlerindedir. Özellikle basit fobi, sosyal fobi, agorafobi ve travma sonrası stres bozukluğu gibi kaygı bozukluklarında görülür (APA, 2000). Bununla birlikte Eksen I ve Eksen II de yer alan tüm bozukluklar ile ilişkilendirilebilir.

**Şemaların Aşırı Telafisi:** Şemaların aşırı telafisi ise şemalara inat, şemalarla savaşıma halini ifade eder. Şemaların oluşturduğu duygu, düşünce, davranış örüntülerinin tam tersi yönünde hareketlerini düzenlerler. Örneğin duygusal yoksunluk şeması geliştirmiş ihmal edilen bir çocuk, etrafındaki insanların ilgisini çekebilmek için alımlı, cilveli ya da abartılı olmayı öğrenebilir. Aşırı telafi tepkisini genellikle kişilik bozukluklarına sahip hastalar sıklıkla kullanırlar. Şemaların aşırı telafisi, şemalardan kaynaklı acının azalmasını sağlayabilir ama tedavi etmez. Aşırı telafi eden kişi kazandığı zaferden sonra iyi hissedebilir ama şemalar varlığını sürdürecektir. Aşırı telafi baş etme biçimine sahip kişiler genellikle bunun tam zıddının doğru olduğuna inanırlar. Aşırı telafi eden kişilerde aşırı kontrol ve saldırganlık gözlenebilir.

## **2.2. Mizah ve Mizah Tarzları İle İlgili Kuramsal Açıklamalar**

### **2.2.1. Mizah Duygusu**

Mizah, geçmişten günümüze kadar birçok bilim insanının, filozofun, düşünürün dikkatini çekmiştir ve günümüzde de araştırmacıların ilgisini çeken bir tartışma konusudur. Platon, Aristoteles, Kant, Darwin gibi büyük fikir adamlarının başlattığı bu anlama çabası beraberinde birçok farklı mizah tanımı oluşturmuştur. Bu düşünürlerin kimileri mizahı olumlu olarak ele alırken kimileri ise olumsuz olarak ele alarak tanımlamaya çalışmıştır. Halen kabul edilen açık ve net yapılmış tek bir mizah tanımı konusunda fikir birliği sağlanamamıştır. TDK'nın (2005) yaptığı tanıma göre mizah "eğlendirme, güldürme ve bir kimsenin davranışına incitmeden takılma amacı güden ince alay; gerçeğin güldürücü yanlarını ortaya koyabilen edebiyat türü, ironi" şeklinde tanımlanmıştır ve güldürmece ile eş anlamlı olarak kabul edilmektedir. Bu tanıma göre mizah ile gülme davranışı da yakından ilişkili olduğu söylenebilir.

Örneğin Platon'a göre mizah, insanların kendilerini başkalarından üstün gördüğü için güldüğü olumsuz bir kavramdır. Platonun öğrencisi olan Aristoteles de bu görüşü desteklemiş ve mizahın özünde soylu olmayan ve kusura dayalı bir yapı olduğunu savunmuştur (Sanders, 2001). Freud (1928) ise mizahın kişinin gerçekçi bakış açısını koruyarak, zorluklar karşısında kaygı, üzüntü, öfke gibi olumsuz duyguların üstesinden gelmesine yardımcı olarak nesnellüğün korunmasını sağladığını belirtir. Ayrıca Freud (1928) mizahı kişinin bilinçaltındaki enerjinin boşalmasına yardım eden olgun bir savunma mekanizması olarak değerlendirmiştir.

Martin'e (2002) göre mizah kavramına bakış açısı tarihsel dönemlerden etkilenmiştir. 18.yy a kadar mizah fiziksel engeli olan, sosyoekonomik düzeyi düşük

veya ruhsal sorunlar yaşayan bireyleri alaya alarak ya da küçümseyerek eğlenmeye dayanan olumsuz bir kavramdır. 18.yy da popülerliği artan humanistik yaklaşımla birlikte kişilerarası iletişimde aşağılamanın, alaya almanın ve saldırgan tavırlarla yapılan eylemlerin mizah olarak değil kabalık olarak değerlendirildiği bir döneme girilmiştir. Geleneksel ve modern mizah kuramlarını incelediğimizde birçok açıdan farklılıklar görülmektedir.

### 2.2.2. Mizah Kuramları

Mizah ile ilgili ortaya atılan ilk mizah kuramı Platon'a ait olan üstünlük kuramıdır. Üstünlük kuramına göre kişinin gülmesine sebep olan durum kendisini olduğundan daha zeki, daha hoş, daha erdemli ve daha güçlü hissetmesinden kaynaklıdır. Platon'a göre mizah, acının ve hazzın bir arada olduğu bir kavramdır. Gülme, kusurlu olana karşı gelişen üstünlük hissinin verdiği haz duygusu ile kendimizi gülünç duruma düşürdüğümüzde hissettiğimiz acının birleşimidir (Sanders, 2001). Hobbes (1651; aktaran Keith Spiegel, 1972) için mizah, kişinin kendisi ile başkalarının zayıflıklarını kıyasladığında veya kendi geçmişindeki zayıflıklarını kıyasladığında oluşan farkındalıkla beraber bir anda meydana gelen zafer duygusudur. Başka bir ifade ile mizah, insanların diğerlerini aşağılayarak, hor görerek kendilerini üstün gördüğü özünde başkalarına karşı kazanılmış galibiyet hissi ile gülme halidir. Ludovici ise bu tanımlı geliştirerek evrimsel bir bakış açısı getirmiştir. Ludovici (1932) kişinin diğerlerine göre daha iyi adapte olduğunu hissettiği durumlarda kendinden hoşnut olduğunu belirtmek için kullandığı, üstünlük ifadesi olarak tanımlamıştır. Ludovici gülme ile görünen dişlerin hayvanlardaki saldırganca tutuma benzetmektedir ve diğerlerine gözdağı vermek için kullanılan bir yöntem olarak görmektedir (aktaran Keith Spiegel, 1972). Lorenz ise mizahı, altta yatan bu düşmanca tavırları kontrol altına alma şeklimiz olarak görmüştür (aktaran, Morreal, 1997). Bu bağlamda değerlendirildiğinde insanlar kendilerine gülünmesini istemedikleri için toplumsal kurallara uyma eğiliminde olacaklarından dolayı sosyal bir düzenleyici olarak da görev yaptığı söylenebilir (Yerlikaya, 2009).

Uyuşmazlık kuramına göre kişinin gülmesine sebep olan durumlar, üstünlük kuramındaki gibi duygusal değil, daha çok bilişsel ve düşünsel içeriklidir. Buna göre insanlar yaşanan olayla uyumlayan, zıtlıklar içeren, uygunsuz ya da mantığa aykırı temalar barından hallerde gülme eğilimindedir (Morreal, 1997). Paulos'a (1996) göre gülmenin ortaya çıkması için uyumsuzlukların olması tek başına yeterli değildir ve bazı

koşulları sağlaması gerekir. Bu koşullardan ilki olayın beklenmedik bir şekilde aniden gelişmesidir. İkinci koşulda ise kişinin mizah figürünün içindeki belirsizliğe karşı duyarlı olması gerekir ve bu belirsizlikler arasında bağlantı olmalıdır (aktaran Usta, 2005). Kant'a (1770) göre gülmenin ortaya çıkmasında etkili olan durum, beklenti halinde olduğumuz hallerde beklentinin ansızın boşa çıkmasıdır (aktaran, Keith-Spiegel, 1972). Yani işler umduğumuz gibi gitmediğinde yaşadığımız şok etkisiyle gülme davranışı ortaya çıkmaktadır. Uyuşmazlık kuramına göre mizah, kişinin ciddiye aldığı bir işin olağan rutininden farklı bir şekilde ya da beklenilenin aksi yönünde geliştiğinin algılanmasıyla beraber hissedilen haz duygusudur (Martin, 1998). Schopenhauer (1819) ise birbiri ile ilişkisi olan nesnelere ve kavramlar arasındaki uyumsuzluğun zihinde bir anda algılanması sonucu güldüğümüzü savunmuştur (aktaran, Morreal, 1997).

Rahatlama kuramında ise baskı altında kalan kişinin sinirsel enerjisini bir anda boşaltması sonucu gülmenin meydana geldiği görüşü savunulmaktadır. Shaftesbury (1711) yazdığı makalesinde gülmenin sebebini, kişinin doğal ve rahat hissettiği zamanların kısıtlanması halinde ya da denetim altına alındığında yaşanan sıkıntılardan kaçınmak için başvurulan bir yöntem olarak ele almıştır. Bunu yaparken taşlama, taklit etme ya da soytarılık yapma yollarını kullanarak kendini iyi ya da kötü ifade edebilmenin verdiği rahatlama ile kişi hoşnut olur (aktaran Morreal, 1997). Rahatlama kuramcıları arasında görülen Freud ise psikanalitik yaklaşımda mizahı saldırganlık ve cinsellik ile ilgili baskı altına alınmış enerjinin ortaya çıkma şekli olarak görmektedir. Freud (1928) mizahı üç başlıkta açıklamıştır: espriler, komik durumlar, mizah. Freud *esprileri* kişinin toplumsal olarak uygunsuz görülen ve bu sebeple baskı altında tutulan cinsellik ve saldırganlık arzusunun dışavurumu için geliştirilmiş yöntemler olarak tanımlamıştır. Freud espriler aracılığı ile baskılanmış arzuların kamufle edilerek süperegodan sorunsuz bir şekilde geçtiğini savunmaktadır. Bu şekilde saldırganlık ve cinsellik arzusunun baskı altında tutulması için gerekli olan psişik enerjinin espriler ile artık gerek duyulmamasından dolayı bu enerji gülme olarak boşaltılmaktadır. *Komik durumlar* ise sözsüz olarak meydana gelen sakarlıkları, düşmeyi kalkmayı içeren bayağı ve gülünç durumlardır. Freud (1905) komik durumlarda haz almamızın sebebini psişik enerji tasarrufuna bağlamaktadır. Komik durumlarda olayı anlamak için durup düşünmemiz gereken enerjiye ihtiyaç duymadığımız için bu enerjinin gülme şeklinde boşaltıldığını belirtmiştir. Freud'a mizahı kişinin bir olay karşısında üzüntü, korku ya da öfke gibi olumsuz duyguları yaşamaktan kaçınmak için kullandığı, olaya yönelik bakış

açısını değiştirerek mevcut durumu eğlendirici ya da aykırı yönleri ile ele alan bir kavram olarak tanımlamıştır. Mizahın oluşumundaki haz, olumsuz duygularla ilgili gerek duyulan psişik enerjinin mizaha aracılığı ile artık gerek duyulmaması ile birlikte tasarruf edilen psişik enerjinin boşaltılmasından kaynaklanır. Freud'a göre mizah, savunma mekanizmalarının en üstünde yer almaktadır. Mizah, bastırma gibi olumsuz duyguyu taşıyan bilişsel öğeleri dikkatten uzaklaştırmadan alternatif bir bakış açısı ile savunma yapmaktadır.

Psikoloji literatüründeki kuramcılarının çoğu mizahı olumlu ve sağlıklı bir baş etme biçim olarak ele almıştır (Freud, 1928; May, 1953; Maslow, 1954; Rogers, 1961; Allport, 1961; Frankl, 1984; McGhee, 1982; Hampes, 1992). Freud'a (1928) göre mizah, kişinin bilinçaltındaki enerjinin boşalmasına yardım eden olgun bir savunma mekanizması olarak değerlendirilmiştir. Freud (1928) savunma mekanizmalarının en üstünü olarak mizahı işaret etmiştir. Maslow'un (1954) ve Rogers'ın (1961) kuramlarında mizah, kişinin kendini gerçekleştirme için kullanılan önemli bir faktör olarak görülmüştür. May (1953) ise mizahın kişinin yaşadığı sorunlardan uzaklaşmasına yardımcı olduğunu ve bu şekilde sorunları üzerinde alternatif bir bakış açısı geliştirmesini sağladığını öne sürmüştür. Allport da (1961) gelişmiş bir mizah yapısına sahip kişiyi olgun bir kişilik özelliğine sahip, kendine yönelik içgörüsü olan biri olarak değerlendirmiştir. Frankl ise (1984) mizahı, kişinin kendini koruması adına önemli bir özellik olarak görmüş ve kendine gülebilen kişinin önemli bir beceriye sahip olduğunu savunmuştur. McGhee (1982) ise mizahın kişilerarası ilişkileri arttıran sosyal bir yapı olduğunu ileri sürmüştür. Hampes de (1992) benzer şekilde mizahın sosyal ilişkilerin gücünü arttırdığını ve sosyal ilişkileri zenginleştirdiğini dile getirmiştir.

Mizah duygusunun insanların yaşadıkları güçlüklerin üstesinden gelmesine yardımcı olduğu düşüncesi sadece kuramcılar arasında kabul görmemiş aynı zamanda bir çok ampirik çalışma ile de desteklenmiştir. Bu çalışmalara göre mizah duygusu stres, depresyon ve kaygıyı düşüren bir fonksiyona sahip olduğu bulunmuştur (Abel, 2002; Nezlek ve Derks, 2001; Kuiper, vd., 1993; Overholser, 1992; Nezu vd., 1988, Martin ve Lefcourt, 1983). Bu fonksiyonu ile mizahın depresyon, kaygı ve stres üzerinde düzenleyici etkisi bulunmakta ve başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmektedir (Martin, 1998; Lefcourt, 2001). Başa çıkma mekanizmalarının işlevi; stres ve buna bağlı olarak gelişen depresyon, kaygı gibi istenmeyen sonuçlar arasında düzenleyici rolü olmasıdır (Sommerfield ve McCrea, 2000). Mizah duygusunun stres üzerindeki düzenleyici etkisinin sebebi, mizahın başa çıkma stratejisi olarak kullanılması ve stresli

durumlarda yapılan bilişsel değerlendirmedeki rolü gösterilmektedir (Martin 2007; Lefcourt, 2001).

Mizahın bir işlevi de sosyal bir kavram olmasıdır. Eysenck (1972) mizah duygusuna yönelik yaptığı tanımında bir durum karşısında hem kendimizin hem de karşıımızdaki kişilerin eğleniyor olmasına vurgu yapmıştır. Provine ve Fischer'a (1989) göre insanlar başkaları ile birlikteyken yalnız kaldıkları zamanlara göre daha fazla mizaha başvururlar. O halde mizah sosyal bir kavram olarak ele alınabilir. Mizahın sosyal olmasının yanı sıra insanların aynı duruma karşı birbirlerinden farklı tepki vermesi de araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Yerlikaya'ya (2009) göre mizahın ortaya çıkması ya da algılanabilmesi için bilginin bellekte işlenmesi ve yorumlanması gerekir. Mizah algılandığında hoş bir duygusal tepkiye dönüşmekte ve buna da gülme ya da gülümseme davranışı eşlik etmektedir. Baldwin (2007) ise mizah için, algı süreçlerinin aktif olduğu, kişinin algıladığı ve algıladığını anlamlandırdığı bir yapıya sahip olduğunu söylemiştir. Bu durumda her bireyin algılama ve algıladığını anlamlandırma konusunda bireysel farklılıklar bulunduğunu göz önünde bulundursak mizahın da kişiden kişiye göre farklı algılanıp yorumlanması, farklı derecelerde tepkilere neden olması beklenebilir. Başka bir ifadeyle bir durum bir kişi için eğlenceli ve komik olabilirken diğerleri için bu şekilde olmayabilir ya da kimilerinin gülümsemekle yetindiği durumlara kimileri kahkaha atabilir (Freedman vd., 1993; Lefcourt, 2001; Martin, 2007).

Raskin (1984) ise mizah tepkilerinin birbirinden farklı olmasını mizah anlayışındaki farklılıklara bağlamaktadır. Hehl ve Ruch (1985) bu bireysel farklılıkları geliştirerek 7 farklı sebeple ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir: (1) insanların yapılan espirileri ve mizahi uyaranları anlama becerileri, (2) mizahı ve gülme tepkilerini niteliksel ve niceliksel açıdan ortaya koyma şekilleri, (3) mizahi algı ve yorumlamada üretkenlik becerileri, (4) değişik tarzlardaki mizah içeriklerini beğenmeleri, (5) aktif bir şekilde kendilerini eğlendiren durumları arama dereceleri, (6) karikatür, fıkra ve komik durumları bellekte tutma, (7) baş etme biçimi olarak kullanma eğilimleri.

Brown'a (1991) göre mizah, kişinin hem kendini hem de toplumu geliştirmesine yarayan, problemlere karşı alternatif bir bakış açısı sağlayan, akılcı ve bilişsel süreçleri geliştiren bir yetenektir. Ruch (1998) a göre mizah anlayışı, ruhsal sağlığını ve psikolojik iyi-oluşu pozitif yönde etkileyen bir kişilik özelliğidir.

Martin (2000) literatürdeki mizah kavramına yönelik tanımların farklılaşmasını ve mizah kavramının net bir tanımının olmamasını mizahın; sosyal, duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal birçok farklı alanı içeren bir olgu olmasına bağlamaktadır. Martin'in (2007) tanımına göre mizah, içinde eğlenceli temalar olan, güldürme amacı barındıran, diğerleri tarafından da eğlenceli olarak algılanan söylemler ve davranışlar bütünüdür. Aynı zamanda bu söylem ve davranışları sergilerken bilişsel ve duygusal süreçlerin de dahil olduğu geniş kapsamlı bir kavram olarak ele almaktadır. Ayrıca Martin'in (2007) mizah anlayışı; şaka yapabilme, başkalarının espirilerine gülebilmeye gibi davranış örüntülerini; diğerlerini güldürebilecek mizahi beceriler, şakaları hatırlayabilme gibi yetenekleri; her zaman neşeli ve espirili olabilme gibi karakteristik özellikleri; mizah karşısında takdir edebilme ya da değişik yapıda mizah üretebilme gibi estetik bir yapıyı; hayata karşı ciddiyyetten uzak bir çerçevede bakış açısını ya da stres verici bir durumla mücadele etmek için bir savunma veya baş etme biçimi olarak kullanmayı içeren bir yapıdadır.

Martin ve arkadaşları (2003) mizah hakkında literatürdeki bu farklılıkların bir arada ele alındığı bir model geliştirmişlerdir. Martin ve arkadaşları (2003) yaptıkları bu çalışmada mizah kullanımındaki bireysel farklılıkları belirlemek amacıyla Mizah Tarzları Ölçeğini geliştirmişlerdir. Mizah tarzlarını; katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah olmak üzere 4 başlık altında değerlendirmişlerdir. Katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzlarını psikolojik bağlamda olumlu ve uyumlu şekilde kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah tarzlarını ise olumsuz ve uyumsuz mizah tarzları şeklinde kategorize etmişlerdir. Ayrıca mizah tarzlarını kişinin kendine yönelik olabildiği gibi kişilerarası ilişkilerine yönelik de olabileceğini savunmuşlardır. Kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah kişinin kendisine yönelik mizah algısı ile ilgiliyken, saldırgan mizah ve katılımcı mizah ise kişinin diğerlerine yönelik oluşturduğu mizah tarzlarındandır. Bu model sıradaki bölümde ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

### **2.2.3. Mizah Tarzları**

Martin ve arkadaşları (2003) geliştirdikleri modelde mizahın çok boyutlu bir yapı olduğunu savunmuşlardır. Onlara göre mizah olumlu mizah ve olumsuz mizah olmak üzere iki başlıkta kategorize edilmektedir. Olumlu mizahın içerisinde kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah yer almaktadır. Katılımcı mizah tarzına göre kişi kendi ihtiyaçlarını da gözeterek diğerleri ile birlikte eğlenmeye dayalı bir mizaktır. Kişi bu

mizah tarzını kullanırken hem kendine karşı hep de diğerlerine karşı saygıyı koruyarak kişiler arası ilişkilerini geliştirmektedir. Bu kişiler mizahi figürleri üretirken başkalarını güldürmeye odaklanırlar, şaka yaparlar ve ortamdaki stresi azaltma eğilimindedirler.

Olumlu mizah tarzlarının ikincisi kendini geliştirici mizahtır. Bu mizah tarzında mizahi anlayış kişinin kendine odaklıdır fakat bunu yaparken diğerlerinin gereksinimleri de gözlemlenir. Bu mizah tarzını kullanan kişiler stresle başa çıkabilir, sorunlarına farklı bir bakış açısı getirebilir ya da negatif duyguları azaltabilirler (Kuiper vd., 1993).

Martin ve arkadaşlarının (2003) geliştirdiği modelde uyumsuz ve olumsuz mizah tarzlarının içerisinde kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah tarzı yer almaktadır. Saldırgan mizah tarzı, kişinin kendi gereksinimlerini karşılamak uğruna, üstünlük ve haz duygusu hissetmek amacıyla başkalarına karşı hoş olmayacak şekilde mizahı kullanmasıdır. Bu kişilerin kullandığı mizah içerikleri başkalarını alaya almaya, aşağılamaya ve küçük düşürmeye dayalıdır. Kendini yıkıcı mizah tarzında ise kişi diğerlerini güldürmek, onay almak ve ilişkilerini güçlendirmek amacıyla kendi benlik saygısını görmezden gelerek kendi hakkında şakalar yapmasıdır. Bu kişiler kendilerini sevdirmek için başkalarının kendisi ile dalga geçmesine izin verir ve kendi ile alay edildiğinde veya küçük düşürüldüğünde diğerleri ile birlikte gülerler.

Martin ve arkadaşlarının (2003) yaptığı çalışmada saldırgan mizahın sorumluluk ve uyumluluk ile negatif yönlü ilişkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre saldırgan mizah kullanan kişilerin güvenilirliklerinin diğerlerine göre daha az olduğu ve diğerlerine göre daha kaba davranma eğiliminde oldukları söylenebilir. Kendini yıkıcı mizah ile sorumluluk arasında negatif, duygusal denge ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Buradan yol çıkarak kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan kişiler için diğerlerine göre daha az istekli ve amaçsız olma eğiliminde ve daha yüksek seviyelerde kaygı ve duygusal güvensizlik içerisinde oldukları söylenebilir.

### **2.2.3.1. Kendini Geliştirici Mizah**

Uyumlu ve olumlu mizah tarzlarından ilki kendini geliştirici mizahtır. Kişinin öncelikle kendi sorunları ile baş etmekle birlikte diğerlerinin de gereksinimlerini önemseyerek stresle başa çıkmak, problemler üzerindeki bakış açısını değiştirmek ya da negatif duyguları azaltmak için ortaya atılan mizah türüdür. Bu mizah türünde gülme davranışının diğerleri ile paylaşılması gerekmez, kişisel olarak algılanması yeterlidir. Kavramsal olarak ele alındığında mizah yoluyla başa çıkma ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu mizah tarzını kullanan bireyler hayatlarında yolunda gitmeyen



durumlarla karşılaştıklarında yaşadıkları stresi azaltmak için gerçekçi bakış açısını kaybetmeden durumu mizahi açıdan değerlendirirler (Kuiper vd., 1993). Bu bakış açısı ile bakıldığında, Freud'un (1928) sağlıklı savunma mekanizması olarak gördüğü mizah tanımına en yakın mizah tarzı kendini geliştirici mizahtır.

### **2.2.3.2. Katılımcı Mizah**

Uyumlu ve olumlu mizah tarzlarından ikincisi katılımcı mizahtır. Kişinin kendi ihtiyaçlarını da gözeterek kişiler arası ilişkilerine yönelik oluşturduğu mizah tarzıdır. Katılımcı mizah tarzını kullanan bireyler, mizahı kullanırken hem kendisine hem de başkalarına zarar vermekten kaçınırlar ve bu şekilde başkaları ile ilişkilerini geliştirir ve daha kolay ilişki kurabilirler. Genellikle başkalarını eğlendirmek için komik espriler yapar, ilişkilerdeki gerilimi azaltmaya ya da ilişkileri kolaylaştırmaya çalışırlar (Martin vd., 2003). Mizahı kullanırken hoşgörülü olmaya, kendine ya da başkasına saldırgan söylemlerde bulunmaktan kaçınarak başkaları ile ilişkilerini geliştirmeye dikkat ederler. Vaillant'a (1977) göre bu kişiler başkalarını iyi hissettirmek amacıyla, kendini kabul duygularını koruyarak, kendileri ile ilgili şakalar yapma ve kendilerini fazla ciddiye almama eğilimindedirler (aktaran, Martin vd., 2003).

### **2.2.3.3. Kendini Yıkıcı Mizah**

Uyumsuz ve olumsuz mizah tarzlarının ilki kendini yıkıcı mizah tarzıdır. Bu mizah tarzını kullanan kişiler mizahı, kendi ihtiyaçlarını görmezden gelerek kullanırlar. Başkalarını eğlendirmek ve onların onayını, sevgisini almak için kendilerini aşağılayarak, yererek ya da kötüleyerek yapılan mizahtır. Kişi aslında iyi hissetmemesine rağmen kişiler arası ilişkilerini güçlendirmek için bu mizah tarzını kullanır ve eğleniyor gibi davranır. Kubie (1971) mizahın bu şekilde kullanılmasını 'yadsıma' olarak değerlendirmiştir ve kişinin negatif duyguları saklamak ya da problemlerle yapıcı bir şekilde yüzleşmekten kaçınmak için kullandığını belirtmiştir (aktaran Martin vd., 2003). Bu kişiler diğerleri tarafından esprili ve eğlendirici görünse de kullandıkları mizahın temeline bir kaçış ya da düşük benlik algısı bulunmaktadır (Yerlikaya, 2009).

### **2.2.3.4. Saldırgan Mizah**

Uyumsuz ve olumsuz mizah tarzlarının ikincisi saldırgan mizah tarzıdır. Bu mizah tarzına sahip bireyler mizahı sadece kendi üstünlük ve haz gereksinimlerini karşılamak

amacıyla diğeri hakkında toplumsal açıdan uygunsuz bir biçimde kullanmasıdır. Zilman'a göre (1983) bu kişiler saldırgan mizahı başkaları ile alay etmek, dalga geçmek, onları aşağılamak ve küçük düşürmek amacıyla kullanmaktadır (aktaran Martin vd., 2003). Janes ve Olson (2000) kişinin başkalarının davranışını kendi çıkarları adına kontrol etmek amacıyla, dalga geçme tehlikesini kullanarak manipüle etmesini de saldırgan mizahın içerisinde görmektedir. Saldırgan mizahı kullananlar başkalarının bundan nasıl etkilendiğini umursamazlar, diğeri kırımasına ya da ilişkilerine mesafe koymasına aldırmadan kompulsif içerikli mizah oluştururlar. Zelvys'e (1990) göre mizah sosyal açıdan bir silah olarak görülmüştür. Kişinin düşmanını mizah aracılığı ile aşağılayarak alt ettiği, küçük duruma düşürdüğü durumlar örnek verilebilir. Martin ve arkadaşlarının (2003) yaptığı çalışma da saldırgan mizah ile nevroz, düşmanlık, öfke ile pozitif yönde ilişki, sorumluluk sahibi olma ve uyumluluk ile negatif yönde ilişki olduğu ortaya konmuştur.

### **2.3. Psikolojik Uyum İle İlgili Kuramsal Açıklamalar**

İnsanlar yaşamın her alanında (evde, işte, sosyal yaşamlarında) birçok farklı problemle karşı karşıya gelmektedir. Günlük yaşamda karşılaşılan bu zorlayıcı yaşam olayları insanlar üzerinde farklı düzeylerde olumsuz iz bırakmaktadır. Her gün yüz yüze geldiğimiz bu problemlere karşı bazı insanlar daha adaptif olabilirken bazıları üzerinde ise depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik uyumu bozan olumsuz etkiler yaratmaktadır. Psikolojik uyumu bozan bu depresyon, anksiyete ve stres kavramları aşağıda ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

#### **2.3.1. Depresyon**

Depresyon kelimesinin kökeni incelendiğinde Latince "depressus" kelimesinden, "çökkünlük hali" olarak çevrilmiştir (Köknel, 2005). Ruh sağlığı alanında en çok rastlanan rahatsızlıklardan olan depresyon (Koroğlu, 2004) derin üzüntü, keder, pişmanlık, suçluluk, değersizlik ve kendine yönelik eleştiri gibi karamsar duygu ve düşüncelerin eşlik ettiği, ciddi bir duygu durum bozukluğudur (WHO, 2017; Öztürk ve Uluşahin, 2016). Depresyondaki bireyler, eskiden zevkle yaptıkları etkinliklerden zevk alamaz ve ilgisizlik geliştirir (WHO, 2017; Burns, 2016). Depresyondaki bireylerin günlük hayattaki işlevselliği ve yaşam kalitesi bozulur (APA, 2013).

Depresyonun belirtileri bilişsel, davranışsal, duygusal ve fiziksel işlevlerdeki bozulmalar ile ilişkili olarak incelenmektedir.

*Bilişsel içerikli belirtilerin* içinde hafızada bozulmalar, odaklanmada güçlükler, karar verme de zorluk çekme gibi sıkıntıların yanında pişmanlık, umutsuzluk, çaresizlik gibi karamsar ve olumsuz içerikli düşünceler de yer almaktadır (Greenberger ve Padesky, 2020). Depresyon yaşayan bireylerin düşünce içeriklerinde tekrar eden intihar düşünceleri de bulunabilir (Dombrowski vd., 2012). Bu kişilerin düşünceleri kendilerine yönelik yoğun suçlamalar bulunur ve bugün karşılaştıkları sorunların sebebini geçmişte yaptıkları hatalarına bağlama eğilimindedirler (Köroğlu, 2004). Bu kişilerin geleceğe yönelik umutları azalmıştır ve gelecek ile ilgili düşünceleri karamsardır.

Depresyondaki bireylerin *davranışsal belirtilerin* içinde toplumdan izole yaşam, yeni bir işe başlamakta zorluk çekme ve yapmaktan hoşlandıkları etkinliklerden dahi kaçınma davranışları gözlenmektedir. Depresyondaki bireyler kişisel bakımlarında özen azalmaktadır. Bu kişiler sorumluluklarını yerine getirmekte zorluk çekmektedir ve bu sebeple işlerindeki düzen aksamaktadır (Köroğlu, 2004). Bu kişiler kişilerarası ilişkilerinde çatışma yaşamaktadır. Depresyonun diğer davranışsal belirtilerine bakıldığında motivasyon eksikliği ve sabır gerektiren işleri devam ettirememeye gibi sorunlar yer almaktadır (Passer ve Smith, 2008). APA'ya (2013) göre psikomotor davranışlarda yavaşlama ya da gerginlik ile birlikte gelişen devamlı hareket etme hali ve ajite davranışlarda depresyonun belirtilerindedir.

Depresif bireylerde *duygusal belirtilerin* içinde olumlu duyguların kaybedilmesi ile başta üzüntü ve çökkünlük olmak üzere öfke, umutsuzluk, huzursuzluk, mutsuzluk, kıskançlık, kızgınlık gibi birçok olumsuz duygu yer almaktadır. Bununla birlikte aşırı ilgi kaybı, zevk alamama ve tahammül eşiğinde düşme de gözlenmektedir (Greenberger ve Padesky, 2020; Krynicki vd., 2018; Nelson vd., 2010; Güleç, 2009; Pizzagalli vd., 2009; Köroğlu, 2004).

Depresyonun *fiziksel belirtileri* şu şekilde sıralanabilir: iştahsızlık ya da aşırı iştah, uykusuzluk ya da aşırı uyuma, cinsel isteksizlik, yorgunluk ve halsizlik (Greenberger ve Padesky, 2020; Nelson vd., 2010). Gevşeme ve rahatlamada zorluk yaşama, soluk alıp vermede güçlük, bedensel titremeler ve kalp çarpıntısı da fiziksel belirtilere eşlik etmektedir (Bozkurt, 2004).

Depresyonda gözlenen belirtilerin düzeyi depresif durumun gidişatına göre değişiklik göstermektedir. Durumun ağırlığına göre bu belirtiler depresif duygu durum bozukluğundan, psikotik nitelikli depresyona kadar geniş bir skalada değerlendirilmektedir (Uluşahin, 2003). Bu belirtilerin depresyon kriterlerini sağlaması için gerekli olan koşullar vardır. DSM-V' e göre bu koşullar majör depresif bozukluk

tanı ölçütleri için şu şekildedir; (en az iki haftalık zaman dilimi içinde aşağıdaki semptomlardan en az beşinin görülmesi gerekmektedir) çökkünlük, zevk alamama veya ilgisizlikten en az birinin bulunması ve bununla birlikte uyku düzeninde değişimler, aşırı iştah ya da iştahsızlık, ajitasyon, psikomotor yavaşlama ya da durağanlaşma, enerjide azalma, değersizlik düşüncesi, suçluluk duyguları, odaklanmada zorluklar, karar vermede güçlük çekme ve intihar düşünceleri olmak üzere bu belirtilerin en az beşi bulunmalıdır. Ayrıca bu belirtilerin sebebi madde kullanımıyla ya da başka bir hastalık ile daha iyi açıklanamamalıdır (APA, 2013).

Depresif bozuklukları epidemiyolojik olarak değerlendirildiğinde majör depresif bozukluğun sık karşılaşılan ve tekrar eden ciddi bir psikolojik rahatsızlık olduğu bilinmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Depresyonun ortaya çıkmasında etkili olan biyolojik, genetik ve psiko-sosyal risk faktörleri bulunmaktadır (Twenge ve Joiner, 2020).

Günümüzde yapılan çalışmalara göre depresyonun kadınlarda görülme oranı erkeklerin iki katıdır (Bromet vd., 2011). Majör depresif bozukluğun prevalansı erkeklerde %5-12 arasında iken kadınlarda bu oran %10-25 arasında olduğu bulunmuştur (Klose ve Jacobi, 2005). Bu farkın ortaya çıkmasının sebebi olarak kadınların hormonal yapısı, annelik misyonu, beden imajı, öğrenilmiş çaresizlik ve durum odaklı düşünme tarzının etkileri olduğu belirtilmiştir. Kadınların depresyon düzeylerinin erkeklerden farklı olmasının bir nedeni ise kadının toplumsal rollerinden kaynaklı depresif belirtileri erkeklere göre daha az dışa vuruk davranışa dökmeleri ile açıklanmaktadır. Kadınların depresif bozukluk geliştirmelerinde istismar yaşamış olmanın rolü büyüktür (Kaplan ve Sadock, 2004; Noble, 2005; TPD, 2017).

Depresyon farklı yaş gruplarında görülmektedir. Yetişkinlerde olduğu gibi çocuk ve ergenlerde de rastlanmaktadır. Fakta özellikle otuzlu yaşlarda daha sık görülmektedir (Koroğlu, 2004). Depresyona etki eden bir diğer faktör ise medeni durumdur. Yapılan çalışmalara göre evli bireyler diğerlerine göre daha az depresif belirti göstermektedir (McIntosh vd., 2010; Van de Velde vd., 2010). Cinsiyet ve medeni durumu birlikte değerlendirildiğinde depresyon riski en çok olandan en az olana doğru şu şekilde sıralanmaktadır; boşanmış erkek, bekar erkek, boşanmış kadın, bekar ya da boşanmış kadın, evli kadın, evli erkek (TPD, 2017).

Depresyon ile sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sonucunda, ekonomik düzeyi düşük-orta seviyede olan, okuryazarlığı olmayan ev hanımlarında daha yüksek depresif belirti görülmektedir (Doğan, 2011). Dünya Sağlık

Örgütünün verilerine göre orta düzey gelirin altında olan kişilerin %76-85'inin tedaviye ulaşamadıkları bilinmektedir (WHO, 2017). Tedaviye ulaşamayan depresif hastaların yüzde 15'i öz kıyım sonucu hayatını kaybetmektedir (TPD, 2017).

Depresyonun genetik risk faktörlerini inceleyen araştırmalara göre aile öyküsünde duygu durum bozukluğu olan insanların diğerlerine oranla 3 kat daha fazla depresif belirti gösterdikleri bilinmektedir (Chen vd., 2019; Işık vd., 2013). Biyolojik ailelerden farklı bir yerde yetişmiş kişiler üzerinde yapılan araştırmada, bu kişilerin birinci derece akrabalarında duygu durum bozukluğu olanlarının depresif belirti gösterme olasılığı diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Elder ve Mosack, 2011; Holmans vd., 2007).

Depresyonun biyolojik risk faktörlerinin, nörotransmitterden serotonin, dopamin ve nöroepinefrin hormonları ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Kring vd., 2007). Vücuttaki kortizol seviyesindeki düzensizlikler depresyon bozukluklarında önemli rolü bulunmaktadır (Kring vd., 2007). Şeker hastalığı, kalp hastalıkları, obezite gibi kronik hastalıklar ya da akut sağlık problemleri majör depresif bozukluklar için risk etmenlerindedir (APA, 2013).

Depresyonun biyolojik ve genetik risk faktörlerinin yanı sıra sosyal destekten yoksunluk, travmalar, zorlayıcı yaşam olayları gibi psiko-sosyal risk faktörleri de bulunmaktadır (Dizmen ve Haciosmanoğlu, 2019). İnsanlar, sevilen birini kaybı, iş kaybı, boşanma, zorunlu ayrılıklar, bedensel sağlığın bozulması, kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar, etkisi büyük kazalar, ergenlik ve emekliliğe giriş gibi stresli yaşam olayları ile karşı karşıya geldiği durumlarda depresif belirtiler göstermektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016; Köroğlu, 2004). Depresyon ile ilgili yapılan bir çalışmada, bireylerin öyküsünde depresyon başlamadan bir yıl öncesine kadar ciddi stresli yaşam olayları bulunmaktadır (Kring vd., 2007). Fakat her stresli olaydan sonra depresyon gelişmemektedir. Stresin depresyona yol açmasında belirleyici olan en önemli etmen kişinin algıladığı sosyal destektir. Bireyin algıladığı sosyal desteğin azalması ile stresli olay ile başa çıkması güçleşmektedir ve depresyona yatkınlığı artabilmektedir (Kring vd., 2007; Ünal ve Özcan, 2000). Kaygı bozuklukları ve stresli durumlar depresyonu en çok tetikleyen durumlardır (Köroğlu, 2004). Sosyal medya bağımlılığı kurulan iletişimi zayıflattığı için ve uyku düzeninin bozulmasıyla depresyon için risk etmenleri arasında yer almaktadır (Merter, 2014). Ayrıca depresif kişinin yaşadığı ortamda saldırgan yorumlar ve eleştiriler alması ile ifade edilen duygu depresyonun nüksetme olasılığını arttırmaktadır. Ayrıca kişinin ilişkide olduğu insanlardan beklediği onay arayışı ve ne

kadar takdir edilse de yetmemesinden dolayı ilişkilerin bozulmasıyla depresyonu olumsuz etkileyen faktörlerdendir (Kring vd., 2007).

Depresyonun oluşumunda günlük stres verici olayların yanında nörotizm (negatif duygulanım) kişilik özelliğine sahip olmak risk etmenlerindedir (APA, 2013; Kenneth vd., 2006; Kring vd., 2007). Bu bağlamda başkalarına bağımlı, obsesif, özgüveni düşük, içe dönük, kaygılı, karamsar, girişkenlikten uzak kişilik özelliklerine sahip olmak depresyona ortam hazırlamaktadır (Ünal ve Özcan, 2000). Kimseyi incitmeye çalışmak, herkesin gönlünü hoş tutma çabası, aşırı hassasiyet, kendinden ve çevresinden yüksek beklentilere sahip olmak, öfkeyi dışa vuramama, kuruntu yapma gibi özellikler depresyon eğilimini arttırmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Ayrıca madde kullanım bozukluğu, anksiyete ve borderline kişilik bozukluğu gibi ruhsal rahatsızlıklar da majör depresyon için risk etmenlerindedir (APA, 2013).

### 2.3.2. Anksiyete

Anksiyete kelimesi “darlık hali, sıkışma” anlamına gelen “angh” kelimesinden evrilerek “anxietas” kelimesi haline gelmiştir ve Türkçe karşılığı bunaltı, “hoş olmayan heyecansal endişe” anlamına gelmektedir (Sürmeli, 1997). Anksiyete, kişinin kendisinden ya da çevresinden gelen tehdit olarak algıladığı hallerde meydana gelen sebepsiz (nesnesi olmayan) endişe, huzursuzluk, korku ve tedirgin olma hali olarak tanımlanmaktadır (Karamustafalıoğlu ve Akpınar, 2010). Cüceloğlu’nun (1991) tanımına göre anksiyete gelecek ile ilgili kötü bir şey olacakmış inancı ve bununla birlikte gelişen elem, endişe duygusunun birbirine eşlik ettiği olumsuz bir ruh halidir. İnsanlar içinde buldukları sosyo-kültürel yapı ve bilişsel seviyelerine göre anksiyetelerini sözselsel, davranışsal ve eylemsel yollarla dışa vurmaktadır.

Anksiyete bozukluğu bulunan kişilerin çoğunlukla kendini tekrar eden düşünceleri ya da endişeleri vardır. Kişi bu endişe verici durumlardan kaçınırlar. Anksiyetesi olan kişilerde bu durumlarda terleme, titreme, baş dönmesi ya da hızlı kalp atımı gibi bedensel semptomlarda görülebilmektedir (Twenge ve Joiner, 2020).

Anksiyete tanımı gereği olumsuz olarak algılsa da, yokluğu istendik bir durum değildir. Optimum düzeyde anksiyete kişinin olası tehditlerle mücadele etmesi için kullandığı, evrimsel bir uyarıcı niteliği taşımaktadır (Berksun, 2014; Yalom, 2007). Kişinin tehlikeli bir durumla karşı karşıya kaldığında kullandığı “savaş-kaç-don” tepkilerini harekete geçiren ve hayatta kalmasına yardımcı olan bir işlevi bulunmaktadır (Greenberger ve Padesky, 2020; Milosevic, 2015).

Anksiyete ve korku günlük dilde birbiri yerine kullanılmakta fakat birbirinden farklı kavramlardır. Anksiyete ve korkuyu birbirinden ayıran en belirgin özellik, anksiyetenin belli bir nesneye karşı gelişmemesidir. Korkunun nesnesi bulunmaktadır ve korku halinde bütün odak bu nesnenin üzerindedir. Anksiyete de ise temel güdü “yok olma tehdidine” karşı gelişir. Korku hayatta kalmak için verdiğimiz en ilkel duygu iken endişe geçmiş deneyimlerden kaynaklı zihinde biriken korku izleridir. Anksiyete gelecek hakkındaki bilinmezlikler ve gelecekte yaşanabilecek olumsuz olayları kontrol edememe endişesinden kaynaklanır. Korku ise tehlikeli durumlarda ortaya çıkan kaçma eğilimi ve otonomik sinir sisteminin de devreye girmesiyle verilen ani duygusal tepkidir (Barlow vd., 1994).

Anksiyetenin düşük seviye gerginlik durumlarından, yoğun panik haline kadar birçok çeşidi bulunmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Kaygı bozukluklarının türleri şu şekildedir: panik bozukluk, agorafobi, özgül fobi, sosyal anksiyete bozukluğu, seçici konuşmazlık, yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu (APA, 2013). Sıralanan tüm anksiyete bozukluklarının birbirinden farklı ayırıcı özellikleri bulunmakla beraber hepsinde bulunan ortak özellikler şunlardır: gerçeklikten uzak yoğun korku, işlevsellikte bozulma ve endişeli ve tedirgin hal (Rector vd., 2016).

Anksiyete bozukluklarının dünya nüfusundaki yeri 2015 yılındaki verilere göre %3,6 şeklindedir (WHO, 2017). Anksiyete bozuklukları kadınlar erkeklerden daha çok risk altındadır. Şehirde yaşayanlar köyde yaşayanlara göre iki kat daha risk altındadır. Yapılan araştırmalara göre özgül fobiler %12, panik bozukluk %3, agorafobi %6, sosyal anksiyete bozukluğu %13, yaygın anksiyete bozukluğu %5 olarak bulunmuştur (Kaplan ve Sadock, 2004). Anksiyete bozuklukları çocuk ve ergenlerde %5 ila 18 arasında bulunmaktadır. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu çocuklukta daha sık görülürken yaş ilerledikçe daha az rastlanmaktadır. Bu yaygınlık oranını göz önünde bulundurularak anksiyete bozuklukları ciddi bir durum olarak ele alınmaktadır (Şenol, 2007)

Anksiyeteye oluşumunda ortaya çıkan belirtiler bilişsel, davranışsal, duygusal ve fiziksel olarak değerlendirilmektedir (Greenberger ve Padesky, 2020).

Anksiyetenin *bilişsel belirtileri* arasında; algılanan tehdidi felaketleştirme düşüncesi, bu düşüncelerin kendini tekrarlaması, kişinin bununla baş etme becerisini küçümseme eğilimi ve odaklanma sorunları yer almaktadır (Greenberger ve Padesky, 2020). Sürekli kötü haber alacağını düşünen kişi tehdit algılarını açık tutar ve tetikte, tedirgin bir haldedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Anksiyetenin *duygusal belirtileri* arasında kişinin duygusal düzenini sağlayamaması, olaylar üzerindeki kontrolünü kaybetme ve çıldırma korkuları, öfkeli, tedirgin, bulanmış, panik hali anksiyete oluşuna zemin hazırlamaktadır (Greenberger ve Padesky, 2020).

Anksiyetenin *fiziksel belirtileri* ise ağızda kuruluk, kalp çarpıntısı, terleme, titreme, uyku problemleri, daralma ve boğulma hissi, ateş basması, kaslarda gerginlik, cinsel isteksizlik şeklinde sıralanabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2016; APA, 2013).

Anksiyetenin *davranışsal belirtileri* ise işlevsellikte bozulma, tehdit olabilecek unsurlardan kaçınmaya çalışırken günlük aktiviteleri yerine getirmekte zorlanma, kişiler arası ilişkilerde sorunlar, her şeyi kontrol edebilmek için harcama yoğun çaba şeklinde ortaya çıkmaktadır (Greenberger ve Padesky, 2020).

Anksiyetenin oluşumunda etkili olan sosyal faktörler arasında erken dönem çocukluk yaşantıları dikkat çekmektedir. Yaygın anksiyete bozukluğuna sahip kişilerin çocukluğunda bakım verenleri (ana-baba-bakıcı) ile kurduğu güvensiz bağlanma hastalığa zemin hazırlamaktadır. Bakım verenleri ile kurulamayan güvenli bağlanma çocuğun dışarıdaki tehditlere karşı hassaslaşmasını sağlar ve endişelenmeye başlar. Yapılan araştırmalara göre çocuklukta istismara uğrayan ya da kötü muamele gören kişilerin diğerlerine göre anksiyete bozukluğu geliştirme olasılığı daha yüksek bulunmuştur. Erken dönem çocukluk yaşantıları arasında ebeveynlerden ayrılık, kişilerarası iletişimin azlığı ya da anksiyete bozukluğu öyküsü bulunan biriyle özdeşleşme bulunan bireylerin anksiyete bozukluğu geliştirme riski bulunmaktadır (Fisher, 2007). Ayrıca hayatın içinde bulunan evlenme, boşanma, sevilen birinin kaybı, iş hayatındaki sıkıntılar gibi stres verici yaşam olayları anksiyeteyi tetikleyen etkenlerdendir (Barlow ve Durand, 2015).

Psikolojik açıdan incelendiğinde anksiyetenin oluşumunda en etkili etmenlerden biri de davranışsal ketlenmedir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Çocuğun yeni girdiği bir ortamda ya da yeni tanıştığı insanlar arasında gösterdiği kaçınma davranışına, davranışsal ketlenme adı verilmektedir. Çocuklukta ortaya çıkan bu davranış yetişkinlikte de bireyi etkilemeye devam etmektedir (Metin-Aslan, 2016).

Ayrıca yetiştirilme tarzı da anksiyeteyi oluşunda etkili olmaktadır. Çocuğuna karşı aşırı korumacı olan ve çocuklarının hiçbir zorlukla mücadele etmesine fırsat vermeyen ebeveynlere sahip çocuklar olaylar üzerindeki kontrol becerisini geliştiremezler. İlerleyen süreçlerde yaşanan stresli olaylar ile çocuğun geliştirdiği 'kontrol edilemezlik



duygusu' ile birey anksiyete oluşumuna açık hale gelmektedir (Barlow ve Durand, 2015).

### 2.3.3. Stres

Stres psiko-fizyolojik yapıları bir süreçtir (Lazarus, 1990). İnsanların çevreleri ile kurduğu ilişkisi sonucu ortaya çıkar. Kişinin kendine ya da kaynaklarına yönelik tehdit oluşturabilecek ya da iyilik halini olumsuz etkileyecek çevresel etmenler ile karşı karşıya geldiğinde ortaya çıkan kaygı verici sürece stres denir (Lazarus ve Folkman, 1984). Kişi çevreden gelen talepleri karşılamak için becerilerinin üstünde gayret göstermek zorunda kaldığında ve bunu yeni duruma uyum sağlamak, dengeyi korumak adına algıladığı tehdit olarak değerlendirdiğinde stres ortaya çıkmaktadır (Cüceloğlu, 1991).

Kişinin fizyolojik ve psikolojik bütünlüğüne yönelik tehdit olarak görülen iç ve dış uyarıcıların tamamı stres kaynağı ya da stresör olarak değerlendirilebilir (Çiçek, 2006). Hayatın normal seyrini değiştirecek travmatik deneyimler, önceden kestirilemeyen yaşantılar, yaşam şartlarında büyük değişimler içeren olaylar ve intrapsişik çatışmalar insanları strese sokan durumlardır. Stres veren yaşam olayları insanların uyum sağlamasını gerektiren her türlü olay olarak görülmektedir (Smith vd., 2015). Başka bir ifade ile bir olayın stres verici olması olumlu ya da olumsuz olmasından ziyade yaşam düzenindeki değişim ile ilgilidir. Evlilik, boşanma, ayrılıklar, yeni bir işe başlama, sınav süreçleri, yas, memleket özlemi, kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmalar ve gelecek kaygısı sık görülen stresörler arasında yer almaktadır (Ramsden, 2013). Ayrıca ev, iş, okul ortamında yaşanan tekrarlayıcı ve kronikleşmiş günlük sıkıntılar da strese yol açmaktadır. Günlük sıkıntıların strese etkisi sıklığı, süresi ve şiddetine göre değişmektedir. Gündelik sıkıntılar etrafımızdakilerle kurduğumuz etkileşimler esnasında karşılaştığımız sinir bozucu, tedirgin eden ve rahatsızlık veren olaylardır. Trafik sıkışıklığı, önem verilen bir nesnenin kaybedilmesi, başkalarıyla yaşanan tartışmalar gün içinde karşılaştığımız küçük fakat yineleyici stresörlere dendir (Kanner vd., 1981).

Stres, tehdit edici durumlar karşısında verilen tepki olarak kişinin (Selye, 1976) fizyolojik ve psikolojik koşullara adapte olmasında rol oynamaktadır (Özkaya vd., 2008). Stres düzeyinin burada belirleyici etkisi vardır. Stres düzeyi düşük olan durumlarda kişinin mevcut stresör ile baş etmesi, kişisel gelişimine ve başarılı olmasına yardım eder. Fakat yoğun stres altında kişi başa çıkma becerilerini ketleyebilmekte ve

bu da psikolojik ve somatik rahatsızlıkların oluşumuna katkı sağlamaktadır (Boenisch ve Haney, 2003; Rowshan, 2011). Stresle ilgili çalışmalar incelendiğinde stres depresyon, anksiyete vb. psikolojik rahatsızlıkları da beraberinde getirdiği gibi ve kalp hastalıkları, diyabet gibi önemli bedensel hastalıklara da sebep olmaktadır (Cohen vd., 1985).

Stres oluşumuna sebep olacak hallerde beden kendini korumak için savaş-kaç tepkisi verir. Organizma karşısındaki tehdidi kendisi için alt edilebilir düzeyde değerlendirirse savaşarak, yüksek tehdit algılsa kaçarak tepki göstermektedir. Stres, fizyolojik ve psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008). Bahsi geçen *fizyolojik belirtileri*; hızlı soluk alıp verme, hızlı kalp atımı, kan şekerinde düşme, göz bebeklerinde büyüme, tüylerin diken diken olması, adrenalin ve nöradrenalin düzeylerinde artış, kas geriliminde artış olarak gözlenmektedir (Plotnik, 2009). Stresin *psikolojik belirtileri* ise stres verici olaylar karşısında verdiğimiz üzüntü, kaygı, öfke, hayal kırıklığı, baş edilemeyecek durumlar için neşe gibi bir çok duygusal tepkiyi içermektedir (Carnegie, 2012; Smith vd., 2015). İnsanlar, baş edemediği stres verici durumlar karşısında engellenmiş hissedebilir. Engellenmiş hisseden kişi saldırganlık boyutunda öfke geliştirebilmektedir (Smith vd., 2015). Fakat engellenmiş hisseden herkes bu şekilde tepki vermez. Öğrenilmiş çaresizlik geliştiren insanlar stresle yüz yüze geldiğinde duyarsız, durgun ya da vazgeçme tepkileri göstermektedir (Smith vd., 2015)

Stresin *davranışsal belirtileri* arasında yoğun çalışma düzeni, aşırı titizlik, günlük rutinlerde değişim, sigara ve alkol kullanımının artması, konuşma da düzensizlik, uykuya dalmada ve sürdürmede sorunlar yer almaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Karar verme ve odaklamada zorluk çekme, unutkanlıklar, hafızanın güçsüzleşmesi, muhakeme yeteneğinde ve işlevsellikte azalma stresin sebep olduğu bilişsel faktörlerdir (Smith vd., 2015).

Genel olarak bakıldığında depresyon, anksiyete ve stres faktörleri günlük düzenimizi etkileyerek psikolojik uyumumuzu bozmaktadır.

#### **2.4. İlgili Araştırmalar**

Erken dönem uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum kavramlarını ayrı ayrı ele alan birçok çalışma bulunmaktadır. Bu konular ile ilgili yapılmış çalışmalar ve bu çalışmalara ait bulgular aşağıda ayrıntılı olarak verilmiştir.

Psikolojik uyum ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar aşağıda verilmiştir.

Camara ve Calvete (2011) yaptıkları bir araştırmada stresli olayların depresyon ve kaygı üzerindeki etkisini erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla incelemişlerdir. Araştırmaya 510 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak SCL-90-R ölçeğinin anksiyete alt ölçeği, Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3), Yaşam Stresi Ölçeği, Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında depresyon ve kaygının araştırmanın ele aldığı tüm şema boyutları (terk edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk, bağımlılık, başarısızlık, dayanıksızlık) ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca stres ile şemalar arasında yapılan korelasyon analizlerine göre stres ile terk edilme, bağımlılık, başarısızlık ve dayanıksızlık şemaları ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken duygusal yoksunluk ve kusurluluk şemaları ile anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Davoodi ve arkadaşlarının (2018) yaptığı klinik çalışmada 30'u somatizasyon bozukluğu 30'u depresyon tanısı almış 60 kişi ile erken dönem uyumsuz şemaları üzerine çalışılmıştır. Bu çalışmada araştırmacılar depresyonu ölçmek için Beck Depresyon Envanteri II (BDI- II) ve erken dönem uyumsuz şemaları ölçmek için Young Şema Ölçeği Kısa Form- 3 (YŞÖ-KF3) ölçeklerinden yararlanmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre depresyon ile tüm şema alanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Benzer şekilde Renner ve arkadaşlarının (2012) yaptığı başka bir çalışma, SCID-I tanı kriterlerine göre depresyon tanısı almış 132 hasta ile yürütülmüştür. Hastalara tedaviye başlamadan önce ve tedaviden 16 hafta sonra olmak üzere depresif belirti şiddetini ve sahip oldukları uyumsuz şemaları belirlemek amacıyla Şema Anketi ve BDI-II ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre beş şema alanının tamamı için şema puanları arttıkça depresyon puanlarında da anlamlı bir yükselme görülmüştür.

Halvorsen ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmada ise erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon şiddeti arasındaki ilişki incelenmiş olup kopukluk, zedelenmiş otonomi ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının, depresyon şiddetini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Psikolojik uyum ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar aşağıda verilmiştir.

Martin ve Lefcourt (1983) 143 lisans öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada stresli yaşam olaylarının olumsuz etkileri üzerinde mizah duygusunun düzenleyici (moderatör) bir etkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre mizah duygusunun stresli olaylar üzerinde düzenleyici etkisi olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Abel (2002) mizah duygusu, stres ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve mizah duygusu düşük grubun daha fazla stres algıladığını, mizah duygusu yüksek grubun ise günlük problemlere karşı daha az stres algıladıklarını bulmuştur.

Kuiper ve McHale (2009) yaptıkları çalışmada mizah tarzları ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 93'ü kız, 44'ü erkekten oluşan 137 lisans öğrencisine MTÖ ve Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (CES-D) uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcı mizah arttıkça depresyon puanlarının düştüğü, kendini yıkıcı mizah arttıkça depresyonun arttığı gözlenmiştir.

Frewen ve arkadaşlarının (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada mizah tarzları ve depresyon arasındaki ilişki Mizah Tarzları Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri II yardımıyla incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre depresyon ile kendini geliştirici mizah ( $r=-.27$ ) ve katılımcı mizah ( $r=-.15$ ) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki, kendini yıkıcı mizah ( $r=.34$ ) ile pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunurken saldırgan mizah ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Yerlikaya'nın (2009) 199'u kadın, 210'u erkek olmak üzere toplam 409 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmasında mizah tarzları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak MTÖ, Beck Depresyon Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin her biri ile kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah arasında negatif yönlü ilişki, kendini yıkıcı mizah tarzı ile pozitif yönlü ilişki bulunurken saldırgan mizah ile anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Mizah tarzlarının aracılık etkisinin araştırıldığı çalışmalar aşağıda verilmiştir.

Dozois ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmada erken dönem uyumsuz semalar, mizah tarzları, depresyon arasındaki ilişkiyi anlamak için 305 psikoloji lisans öğrencisine Young Şema Ölçeği Kısa Form- 3 (YŞÖ-KF3), Beck Depresyon Envanteri II ve Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) uygulanmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizlerine göre depresyon puanları arttıkça kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah puanları düştüğü, kendini yıkıcı mizah puanlarının ise arttığı görülürken saldırgan mizah tarzları ile arasında ilişki olmadığı raporlanmıştır.

Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde araştırmada ele alınan şema alanlarının (kopukluk, zedelenmiş sınırlar, zedelenmiş otonomi ve yüksek standartlar) tamamının depresyon puanları ile pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile uyumsuz şema puanları arttıkça depresyon puanlarında da artış görülmüştür. Araştırmada mizah tarzları ile şema alanları arasındaki ilişkilerde incelenmiş olup kendini yıkıcı mizah ile tüm şema alanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken saldırgan mizah ile sadece zedelenmiş sınırlar şema alanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş diğer şema alanları ile anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Ayrıca kendini geliştirici mizah tarzı ile tüm şema alanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki, katılımcı mizah ile ise sadece kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında anlamlı ilişki gözlenmiştir. Bu araştırmada aynı zamanda mizah tarzlarının aracı rolü kontrol edilmiş ve şema alanlarının çoğunun (kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar) kendini yıkıcı mizah ve kendini geliştirici mizah aracılığı ile depresyonu yordadığı bulunmuştur.

Yavuz ve Aka (2021) ise 17 ila 67 yaşları arasında 181'i kadın, 87'si erkek olan 268 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmasında erken dönem uyumsuz şemalar ve mizah tarzlarının psikolojik iyilik hali ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma da ölçme aracı olarak Young Şema Ölçeği (YŞÖ), Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) kullanılmıştır. Araştırmada yapılan korelasyon analizlerine göre psikolojik iyi oluş ile sağlıklı mizah tarzları (katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah) arasında negatif, sağlıksız mizah tarzları (saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Şema alanları ile mizah tarzları puanları arasındaki ilişkiyi tek tek inceleyecek olursak; zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanı ile sağlıksız mizah tarzları arasında pozitif yönlü, sağlıklı mizah tarzları arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülürken yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları ile sadece kendini yıkıcı mizah tarzı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmektedir. Ayrıca zedelenmiş sınırlar şema alanı ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu bulunmuştur. Yavuz'un (2017) çalışmasındaki aracılık analizleri incelendiğinde kendini geliştirici mizahın; kopukluk, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi ile psikolojik iyi oluş arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile; zedelenmiş otonomi şema alanı arasında saldırgan mizahın aracı etkisi olduğu bulunurken, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları ile arasında kendini yıkıcı mizah tarzının aracı rolü olduğu saptanmıştır.

### 3. YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, katılımcıları, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler aktarılacaktır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde betimleyici bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni ‘erken dönem uyumsuz şemalar’, bağımlı değişkeni ‘psikolojik uyum’ aracı etkisi sınanacak değişken ise ‘mizah tarzlarıdır’.

#### 3.2. Araştırmanın Katılımcıları

Bu araştırma örneklemini uygun örnekleme yoluyla seçilen 2021-2022 yılında Çağ Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesinde eğitimine devam eden öğrenciler ile yapılmıştır. Araştırma örneklemini 292’si kız (%71,6), 116’sı (%28,4) erkek olmak üzere toplam 408 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların %38’i Fen Edebiyat Fakültesi, %33,6’sı Eğitim Fakültesi, %8,3’ü Hukuk Fakültesi, %1,7’si Sağlık Bilimleri Fakültesi ve %18,4’ü İktisadi İdari Bilimler Fakültesi öğrencisi olup 144’ü (%35,3) Çağ Üniversitesinde 264’ü (%64,7) Çukurova Üniversitesinde eğitimine devam etmektedir. Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların yaş aralığı 18-45, yaş ortalaması 21 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 1.***Çalışmada Kullanılan Demografik Değişkenler*

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	292	71,6
	Erkek	116	28,4
Yaş	18-20	147	36
	21-23	230	56,4
	24-26	22	5,4
	27 ve üstü	9	2,2
Üniversite	Çağ	144	35,3
	Çukurova	264	64,7
Fakülte	Fen Edebiyat	155	38
	Eğitim	137	33,6
	Hukuk	34	8,3
	Sağlık Bilimleri	7	1,7
	İktisadi İdari Bilimler	75	18,4
Eğitim Yılı	1	90	22,1
	2	130	31,9
	3	141	34,6
	4	34	8,3
	5	11	2,7
	6 ve üstü	2	5
Toplam		408	100

**3.3. Verilerin Toplanması**

Tez çalışmasının yapılabilmesi için gerekli etik kurul izni Çağ Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Bkz. Ek G ). Ölçeklerin uygulanabilmesi için Çağ Üniversitesinden ve Çukurova Üniversitesinden (Bkz. Ek I) gerekli izinler alınmıştır. Uygulanan ölçme araçları için ise ölçme araçlarının uyarılma çalışmasını yapan araştırmacılardan mail yoluyla izin alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler, Çağ Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesi'nde 2021-2022 yılında eğitimine devam eden lisans öğrencilerine uygulanmıştır.

Ölçekler, araştırma verilerinin toplanması konusunda yardımcı olmaya gönüllü akademisyenlerin derslerinde gruplar halinde uygulanmıştır. Veri toplamaya başlamadan önce her bir gruba araştırma hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Yapılan bilgilendirmede; araştırmanın amacı, uygulamanın süresi, ölçeklerin içeriği, kimlik bilgilerinin istenmediği ve gönüllü katılım esas olduğu ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Gönüllü olarak katılmak isteyenlerin yazılı onayları alınarak uygulama yapılmıştır. Her uygulama ortalama 15 dakika sürmüştür.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu (Bkz, Ek B), Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3) (Bkz, Ek E), Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)(Bkz, Ek C) ve Depresyon, Anksiyete, Stress Ölçeği (DASÖ-21) (Bkz, Ek D) olmak üzere üç ölçek ve bir form kullanılmıştır. Araştırma da kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda ayrıntılı olarak verilmiştir.

### **3.5. Kişisel Bilgi Formu**

Örnekleme oluşturan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini tanımlamak için araştırmacı tarafından oluşturulan bir formdur. Kişisel Bilgi Formunun içerisinde katılımcının yaşı, cinsiyeti, okuduğu üniversitenin adı, fakültesi ve öğrenim yılı bilgilerine yönelik oluşturulan çoktan seçmeli ve kapalı uçlu sorular bulunmaktadır. Bununla beraber katılımcıların araştırma hakkında bilgilendirildiği ve araştırmaya gönüllü katıldığına dair onam sorusu bulunmaktadır.

#### **3.5.1. Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (YŞÖ-KF3)**

Erken dönem uyumsuz şemaları tanımlamak amacıyla oluşturulan Young Şema Ölçeği, 205 sorudan oluşan 16 şema boyutunu ölçmeye yarayan bir ölçektir (Young ve Brown, 1990). Daha sonraları bunun uzun olmasından dolayı 75 maddelik 15 şema boyutunu ölçen daha kısa bir form geliştirilmiştir (Young, 1994). Bu kısa formun üzerine karamsarlık, cezalandırıcılık ve onay arayıcılık şemaları eklenerek 90 sorudan oluşan Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ölçeğinin son hali oluşturulmuştur.

Young Şema Ölçeği'nin (YŞÖ-KF3) maddeleri 1-6 arasında derecelendirilen 6'lı Likert yapıya sahiptir (1-Benim için tamamıyla yanlış, 2- Benim için büyük ölçüde yanlış, 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4- Benim için orta derecede doğru, 5- Benim için çoğunlukla doğru, 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor).



Soygüt ve arkadaşları (2009) YŞÖ-KF3 ölçeğinin Türkiye'deki güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını, 1071 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütmüşlerdir. Young şema ölçeği 5 şema alanından ve bu şema alanlarına bağlı 18 alt ölçekten oluşmaktadır. Yapılan çalışma ile YŞÖ-KF3 Türkçe uyarlanmasında 5 şema alanı ve 14 alt şema boyutu bulunmuştur. Bu beş şema alanı; kopukluk, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar şeklinde sıralanmaktadır.

Kopukluk şema alanına bağlı şemalar: Duygusal yoksunluk (1, 19, 37, 55, 73), duyguları bastırma (12, 30, 48, 66, 84), sosyal izolasyon/güvensizlik (3, 4, 40, 57, 58, 75, 76), kusurluluk (23, 41, 43, 59, 77, 90). Zedelenmiş otonomi şema alanına bağlı alt şemalar: İç içe geçme/bağımlılık (7, 9, 10, 25, 63, 64, 79, 81, 82), terk edilme (2, 20, 28, 38, 74), başarısızlık (6, 24, 33, 42, 60, 78), karamsarlık (8, 17, 26, 35, 80), tehditler karşısında dayanıksızlık (21, 39, 44, 62, 71). Zedelenmiş sınırlar şema alanına bağlı alt şemalar: Ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim (15, 22, 32, 50, 51, 68, 69). Diğeri yönelimlilik şema alanına bağlı alt şemalar: Kendini feda (11, 29, 47, 47, 65, 83), cezalandırılma (18, 49, 53, 54, 72, 89). Yüksek standartlar şema alanına bağlı alt şemalar: Yüksek standartlar (13, 14, 31), onay arayıcılık (16, 34, 52, 56, 70, 88). Bu yapıya göre alt ölçeklerin sayısı değişiklik gösterse de ölçekteki toplam madde sayısı 90 olarak kalmıştır.

**Tablo 2.**

*Soygüt ve Arkadaşları (2009) Şema Boyutları*

ŞEMA ALANLARI	ŞEMA BOYUTLARI
<b>1)Kopukluk</b>	1) Duygusal Yoksunluk
	2)Duyguları Bastırma
	3) Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik
	4) Kusurluluk
<b>2)Zedelenmiş Otonomi</b>	5) İç içe Geçme/ Bağımlılık
	6) Terk Edilme
	7) Başarısızlık
	8) Karamsarlık
	9)Tehditler Karşısında Dayanıksızlık
<b>3)Zedelenmiş Sınırlar</b>	10) Ayrıcalıklılık/ Yetersiz Özdenetim
<b>4)Diğeri Yönelimlilik</b>	11) Kendini Feda
	12) Cezalandırılma
<b>5)Yüksek Standartlar</b>	13)Yüksek Standartlar
	14) Onay Arayıcılık

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısını ifade eden Cronbach alfa değeri şema alanları için .63 ile .80 arasında, alt şema boyutları için ise .53 ile .81 arasında değişen değerlerde saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için yapılan test- tekrar test güvenilirlik bulgusu şema alanları için  $r = .66-.83$  ( $p < .01$ ), şema boyutları için ise  $r = .66-.82$  ( $p < .01$ ) arasında hesaplanmıştır. Sarıçam'ın (2018) yaptığı çalışmada her bir alt boyut için Cronbach alfa değerleri .68 ile .90 arasında bulunmuştur. Mevcut çalışmada da Cronbach alfa değerleri test edilmiştir ve her bir alt ölçek için .69 ile .87 değerleri arasında bulunmuştur. Soygüt ve arkadaşlarının (2009) yürüttüğü bu çalışmanın sonuçlarına bakılarak YŞÖ-KF3 ölçeğinin Türkçe uyarlamasının güvenli ve geçerli bir ölçme aracı olduğu düşünülmektedir.

### 3.5.2. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Mizah Tarzları Ölçeği, Puhlik-Doris ve Martin (1999) tarafından mizah kullanımındaki bireysel farklılıkları ölçümlemek amacıyla geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek 60 maddeden oluşmaktadır. Martin ve arkadaşları (2003) revize etmiştir ve yenilenen haliyle ölçek 32 soruya düşürülmüştür. Mizah Tarzları Ölçeği mizah tarzlarını dört alt boyutta ele almaktadır. Uyumlu ve uyumsuz olarak sınıflandırılan mizah tarzları; kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah uyumlu, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah uyumsuz mizah olarak değerlendirilmiştir. Ölçek 1 ile 7 arasında derecelendirilen 7'li Likert yapıya sahiptir (1- Kesinlikle katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılmıyorum, 4- Kararsızım, 5- Biraz Katılıyorum, 6- Katılıyorum, 7- Tamamıyla katılıyorum). Mizah Tarzları Ölçeği her alt boyut için 8 soru içermektedir. 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 puanlanmıştır. Ölçeğin puanlamasında minimum 7, maksimumum 56 puan alınabilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanın yükselmesi, ilgili mizah tarzını daha sık kullanıldığını göstermektedir (Martin vd., 2003; Yerlikaya, 2003).

Mizah Tarzları Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasında üç farklı grup ile üç çalışma yapılmıştır. İlk çalışmanın örneklemini üniversite öğrencilerinden, ikinci çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri ve yaşlılardan, üçüncü çalışmada ise üniversite öğrencileri ve lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Yerlikaya'nın yaptığı çalışmada 4 alt

boyut için iç tutarlılık katsayısı .67 ile .78 arasında değişmektedir. Katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah için Cronbach alfa değerleri sırasıyla .74, .78, .69, .67 şeklinde bulunmuştur. Mevcut araştırmada bulunan Cronbach alfa değerleri ise katılımcı mizah için .80, kendini geliştirici mizah için .81, saldırgan mizah için .74 ve kendini yıkıcı mizah için .75 olarak hesaplanmıştır. Güvenilirliği test amacıyla test- tekrar test çalışması yapılmış korelasyon katsayıları katılımcı mizah için .88, kendini geliştirici mizah için .82, saldırgan mizah için .85, kendini yıkıcı mizah için .85 olarak hesaplanmıştır (Yerlikaya, 2003). Yapılan çalışmadan yola çıkarak Mizah Tarzları Ölçeğinin geçerli ve güvenli bir ölçek olduğu düşünülmektedir.

### 3.5.3. Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ-21)

Depresyon, anksiyete, stres ölçeği Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından olumsuz duygusal semptom düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali 717 katılımcı ile yapılmıştır ve 42 maddeden oluşmaktadır. Henry ve Crawford (2005) tarafından 21 maddelik kısa formu geliştirilmiştir. Ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar depresyon (3, 5, 10, 13, 16, 17, 21), stres (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18) ve anksiyete (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) şeklindedir. Her alt boyut için farklı toplam puan hesaplanmaktadır. Ölçek 0-4 arasında puanlanan 4'lü Likert yapıya sahip bir kendini değerlendirme ölçeği şeklinde tasarlanmıştır. (0- Hiçbir zaman, 1- Bazen ve ara sıra, 2- Oldukça sık, 3- Her zaman).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Sarıçam (2018) tarafından yapılmıştır. Güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları sonucu depresyon, anksiyete, stres alt boyutları için iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa değerleri sırasıyla .87, .85, .81 olarak saptanmıştır. Mevcut çalışmada da Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır ve depresyon alt boyutu için .86, anksiyete için .82 ve stres için .79 olarak bulunmuştur. Sarıçam'ın (2018) yaptığı çalışmada test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında bulunan korelasyon katsayıları ise sırasıyla .68, .66, .61 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin puanlaması yapılırken toplam puan değerlerine göre değil araştırmacının belirlediği değer aralıklarına göre yapılmaktadır. Puanlamada kullanılan değer aralıkları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 3.***Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21 Puanlama Aralıkları*

	<b>Depresyon</b>	<b>Anksiyete</b>	<b>Stres</b>
<b>Normal</b>	0-4	0-3	0-7
<b>Hafif</b>	5-6	4-5	8-9
<b>Orta</b>	7-10	6-7	10-12
<b>İleri</b>	11-13	8-9	13-16
<b>Çok İleri</b>	14+	10+	17+

**3.6. Verilerin Analizi**

Toplanan verilerin analizi sosyal bilimler için istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce veri girişleri kontrol edilmiş ve hatalı girişler düzeltilmiştir. Veri setindeki kayıp veriler tespit edilmiş ve bu verileri tamamlamak için beklenti maksimizasyonu (Expectation Maximization) yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca verilerin normallik dağılımı kontrol edilerek ölçeklerden alınan puanların basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1/+1 değerleri arasında olmasından dolayı verilerin normal dağıldığına karar verilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik analizler kullanılmıştır. İlk aşamada erken dönem uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde anlamlılık değeri .05 üzerinden değerlendirilmiştir. Değişkenler arasında bulunan korelasyon değerleri mutlak değer olarak .00 ile .30 arasında ise düşük düzeyde ilişkili, .31 ile .71 arasında ise orta düzeyde ilişkili ve .71 ile 1.00 arasında ise yüksek düzey ilişkili olarak raporlanmıştır (Büyüköztürk, 2011).

Sonraki aşamada ise erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum arasında mizah tarzlarının aracı rolünü incelemek amacıyla yapmak için Hayes'in (2008) önerdiği çoklu aracılık analizi yapılmıştır. Analizler Makro PROCESS uygulamasında Preacher ve Hayes'in (2008) dördüncü modeli kullanılarak yapılmıştır. Preacher ve Hayes yönteminde çoklu aracılık analizi bootstrap yöntemi kullanılarak yapılmaktadır. Bu yöntem yordayıcı değişkenin, yordanan değişken üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra dolaylı (aracılık) etkisini de kontrol etme ve istatistiksel olarak test etme olanağı sunmaktadır. Bu yöntem veri setinden çok sayıda örneklem (bu çalışmada 5000) çekerek hesaplamalar yapmaktadır ve sonuçta güven aralığı (GA) değerleri vermektedir. Preacher ve Hayes'e (2008) göre hesaplanan güven aralığı değerleri 0 içermiyorsa

bulgular aracılık hipotezini destekliyor yani anlamlı demektir, güven aralığı değerleri arasında 0 bulunuyorsa bu aracılık hipotezinin desteklenmediğini yani anlamlı olmadığını göstermektedir.

## 4. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında erken dönem uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla hesaplanan betimsel istatistik değerleri, korelasyon katsayıları ve aracılık analizlerine yönelik bulgular raporlanmıştır.

### 4.1. Çalışmadaki Değişkenlerin Betimsel İstatistik Katsayıları ve Değişkenler Arası Korelasyon Analizleri

Araştırmada kullanılan Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3), Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) ve Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeğinden (DASÖ-21) elde edilen puanların minimum, maksimum, aritmetik ortalama değerleri ve standart sapma değerleri Tablo 4'te gösterilmiştir.

Katılımcıların YŞÖ-KF3 kopukluk şema alanına ait puan ortalaması ( $\bar{X}=2.25$ ,  $S=.86$ ), zedelenmiş otonomi şema alanına ait puan ortalaması ( $\bar{X}=2.35$ ,  $S=.91$ ), zedelenmiş sınırlar şema alanına ait puan ortalaması ( $\bar{X}=3.79$ ,  $S=.97$ ), diğeri yönelimlilik şema alanına ait puan ortalaması ( $\bar{X}=3.29$ ,  $S=.92$ ), yüksek standartlar şema alanına ait puan ortalaması ( $\bar{X}=3.28$ ,  $S=.99$ ) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların DASÖ-21 alt boyutlarından depresyon puan ortalaması ( $\bar{X}=8.15$ ,  $S=4.31$ ), anksiyete puanı ortalaması ( $\bar{X}=5.99$ ,  $S=4.50$ ), stres puanı ortalaması ( $\bar{X}=7.59$ ,  $S=5.09$ ) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların MTÖ alt boyutlarından katılımcı mizah puanı ortalaması ( $\bar{X}=43.80$ ,  $S=7.91$ ), kendini geliştirici mizah puan ortalaması ( $\bar{X}=36.04$ ,  $S=9.56$ ), saldırgan mizah puan ortalaması ( $\bar{X}=20.66$ ,  $S=8.48$ ), kendini yıkıcı mizah puan ortalaması ( $\bar{X}=25.55$ ,  $S=8.98$ ) olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.***YŞÖ-KF3, MTÖ, DASÖ-21 ve Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
<b>DASÖ-21</b>				
<b>Stres</b>	,00	21,00	8,15	4,31
<b>Anksiyete</b>	,00	20,30	5,99	4,50
<b>Depresyon</b>	,00	21,00	7,59	5,09
<b>MTÖ</b>				
<b>Katılımcı Mizah</b>	14,00	56,00	43,80	7,91
<b>Kendini Geliştirici Mizah</b>	9,00	56,00	36,04	9,56
<b>Saldırgan Mizah</b>	8,00	51,00	20,66	8,48
<b>Kendini Yıkıcı Mizah</b>	8,00	54,00	25,55	8,98
<b>YŞÖ-KF3</b>				
<b>Kopukluk</b>	1,00	5,26	2,25	,86
<b>Zedelenmiş Otonomi</b>	1,00	5,56	2,35	,91
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	1,00	6,00	3,79	,97
<b>Diğeri Yönelimlilik</b>	1,00	6,00	3,29	,92
<b>Yüksek Standartlar</b>	1,00	5,67	3,28	,99

Not: N= 408

Tablo 5'te YŞÖ-KF3 alt boyut puanları ile DASÖ-21 alt boyut puanları arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı katsayıları hesaplanarak gösterilmiştir. Yapılan analizlere göre YŞÖ-KF3 kopukluk şema alanı puanı ile depresyon ( $r=.60$ ,  $p<.01$ ), anksiyete ( $r=.46$ ,  $p<.01$ ) ve stres ( $r=.45$ ,  $p<.01$ ) puanları arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Zedelenmiş otonomi ve diğeri yönelimlilik şema alanı puanları ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar alt boyut puanları ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü, anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 5.**

*YŞÖ-KF3 Ölçeğinin Alt Boyutları ile DASÖ-21 Ölçeğinin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Sonucu Hesaplanan Bulgular*

	Depresyon	Anksiyete	Stres
<b>Kopukluk</b>	.60**	.46**	.45**
Duygusal Yoksunluk	.52**	.32**	.34**
Duygusal Bastırma	.36**	.27**	.23**
Sosyal İzolasyon	.59**	.47**	.50**
Kusurluluk	.51**	.46**	.42**
<b>Zedelenmiş Otonomi</b>	.54**	.59**	.52**
İç içe Geçme	.48**	.49**	.40**
Terk Edilme	.45**	.50**	.46**
Başarısızlık	.47**	.46**	.37**
Karamsarlık	.47**	.54**	.51**
Dayanıksızlık	.40**	.46**	.40**
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	.29**	.22**	.28**
Ayrıcalıklılık	.29**	.22**	.28**
<b>Diğeri Yönelimlilik</b>	.36**	.42**	.34**
Kendini feda	.39**	.42**	.35**
Cezalandırıcılık	.23**	.29**	.22**
<b>Yüksek Standartlar</b>	.22**	.28**	.28**
Yüksek Standartlar	.12*	.14**	.20**
Onay Arayıcılık	.27**	.35**	.28**

\*p<.05

\*\*p<.01

Tablo 6'da YŞÖ-KF3 alt boyut puanları ile MTÖ alt boyut puanları arasındaki ilişkileri incelemek için gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon analizine ait katsayılar bulunmaktadır. Bulgulara göre kopukluk şema alanı puanları ile katılımcı mizah ( $r=-.24$ ,  $p<.05$ ) ve kendini geliştirici mizah ( $r=-.12$ ,  $p<.05$ ) puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ayrıca kopukluk şema alanı puanı ile; saldırgan mizah puanı ( $r=.23$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı ilişki, kendini yıkıcı mizah puanı ( $r=.43$ ,  $p<.01$ ) arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.



Zedelenmiş otonomi şema alanının; katılımcı mizah ( $r=-.12$ ,  $p<.01$ ) ve kendini geliştirici mizah ( $r=-.15$ ,  $p<.01$ ) ile arasında negatif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken saldırgan mizah ( $r= .18$ ,  $p<.01$ ) ve kendini yıkıcı mizah ( $r=.47$ ,  $p<.01$ ) ile pozitif yönlü, orta düzeyde, anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak zedelenmiş otonomi şema alanı puanı arttıkça sağlıklı mizah tarzları puanlarında azalma, sağlıksız mizah tarzları puanlarında artma olması beklenmektedir.

Diğeri yönelimlilik şema alanı ile kendini yıkıcı mizah ( $r= .39$ ,  $p<.01$ ) ile pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca diğeri yönelimlilik şema alanı ile katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve saldırgan mizah puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur.

Zedelenmiş sınırlar şema alanı ve yüksek standartlar şema alanları ile katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönde, düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanları ile mizah tarzları arasındaki ilişki araştırma hipotezleri ile uyumlu olmadığı için bu şema alanlarına ilişkin aracılık modelleri oluşturulmamıştır.

**Tablo 6.**

*YŞÖ-KF3 Ölçeğinin Alt Boyutları ile MTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sonucu Hesaplanan Bulgular*

	<b>Katılımcı Mizah</b>	<b>Kendini Geliştirici Mizah</b>	<b>Saldırgan Mizah</b>	<b>Kendini Yıkıcı Mizah</b>
<b>Kopukluk</b>	-.24*	-.12*	.23**	.43**
Duygusal Yoksunluk	-.21**	-.10	.15**	.32**
Duygusal Bastırma	-.28**	-.10	.16**	.22**
Sosyal İzolasyon	-.10	-.01	.22**	.43**
Kusurluluk	-.21**	-.20**	.24**	.46**
<b>Zedelenmiş Otonomi</b>	-.12*	-.15**	.18**	.47**
İç İçe Geçme	-.17**	-.15**	.14**	.40**
Terk Edilme	-.09	-.11*	.19**	.41**
Başarısızlık	-.17**	-.20**	.06	.39**
Karamsarlık	-.04	-.14**	.14**	.33**
Dayanıksızlık	-.07	-.03	.19**	.45**
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	.17*	.17**	.19**	.17**
Ayrıcalıklılık	-.17**	.17**	.19**	.17**
<b>Diğeri Yönelimlilik</b>	.06	.04	.04	.39**
Cezalandırılma	.08	.09	.05	.28**
Kendini Feda	.03	-.02	.02	.38**
<b>Yüksek Standartlar</b>	.12	.12*	.19**	.32**
Yüksek Standartlar	.06	.13**	.19**	.23**
Onay Arayıcılık	.14**	.07	.12*	.32**

\*p<.05

\*\*p<.01

Young Şema Ölçeğinin (YŞÖ-KF3) alt boyutları ile Mizah Tarzları Ölçeğinin (MTÖ) alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon katsayıları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7’ de görüldüğü üzere katılımcı mizah ile psikolojik uyumsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Kendini geliştirici mizah puanları ile depresyon ( $r=-.19$ ,  $p<.05$ ) arasında negatif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunurken anksiyete ve stres arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Saldırgan mizah tarzı puanı ile depresyon ( $r=.14, p<.05$ ), anksiyete ( $r=.18, p<.05$ ), stres ( $r=.22, p<.05$ ) puanları arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde, anlamlı ilişki gözlenmiştir. Kendini yıkıcı mizah puanı ile depresyon ( $r=.35, p<.05$ ), anksiyete ( $r=.40, p<.05$ ), stres ( $r=.35, p<.05$ ) puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde, anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre sağlıksız mizah tarzlarının kullanımı arttıkça psikolojik uyumsuzluğun da artması beklenmektedir.

#### **Tablo 7.**

*DASÖ-21 Ölçeğinin Alt Boyutları ile MTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sonucu Hesaplanan Bulgular*

	<b>Depresyon</b>	<b>Anksiyete</b>	<b>Stres</b>
<b>Katılımcı Mizah</b>	-.06	-.03	.02
<b>Kendini Geliştirici Mizah</b>	-.19*	-.07	-.08
<b>Saldırgan Mizah</b>	.14**	.18**	.22**
<b>Kendini Yıkıcı Mizah</b>	.35**	.40**	.35**

\* $p<.05$

\*\* $p<.01$

#### **4.2. Aracılık Analizi**

Araştırmanın bu kısmında erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum arasında mizah tarzlarının aracı rolüne ilişkin bulgular yer almaktadır. Aracılık analizleri yalnızca yordayıcı değişken (şema alanları) ve yordanan değişkenle anlamlı ilişkiler gösteren mizah tarzları için gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle katılımcı mizah tarzı ile psikolojik uyum (DASÖ-21) arasında anlamlı ilişkiler olmadığı için aracılık analizlerinde katılımcı mizaha yer verilmemiştir. Bununla birlikte erken dönem uyumsuz şemaların alt boyutlarından zedeleyici sınırlar ve yüksek standartlar şema alanları ile mizah tarzları arasında hesaplanan korelasyonlar mizah tarzlarının aracı rolüne yönelik hipotezlerle uyumlu olmadığı için bu şema alanlarına yönelik aracılık analizleri gerçekleştirilmemiştir.

**Tablo 8.***Araştırmanın Yordayıcı ve Yordanan Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar*

	<b>Katılımcı Mizah</b>	<b>Kendini Geliştirici Mizah</b>	<b>Saldırgan Mizah</b>	<b>Kendini Yıkıcı Mizah</b>	<b>DASÖ-21</b>
<b>Kopukluk</b>	-.24**	-.12*	.23**	.43**	.58**
<b>Zedelenmiş Otonomi</b>	-.12*	-.15*	.18**	.47**	.62**
<b>Zedelenmiş Sınırlar</b>	.17**	.17**	.19**	.17**	.30**
<b>Diğeri</b>	.06	.04	.04	.39**	.42**
<b>Yönelimlilik Yüksek</b>	.12*	.12*	.19**	.32**	.29**
<b>Standartlar DASÖ-21</b>	-.03	-.13**	.20**	.41**	1.00

\* P&lt;.05

\*\*P&lt;.01

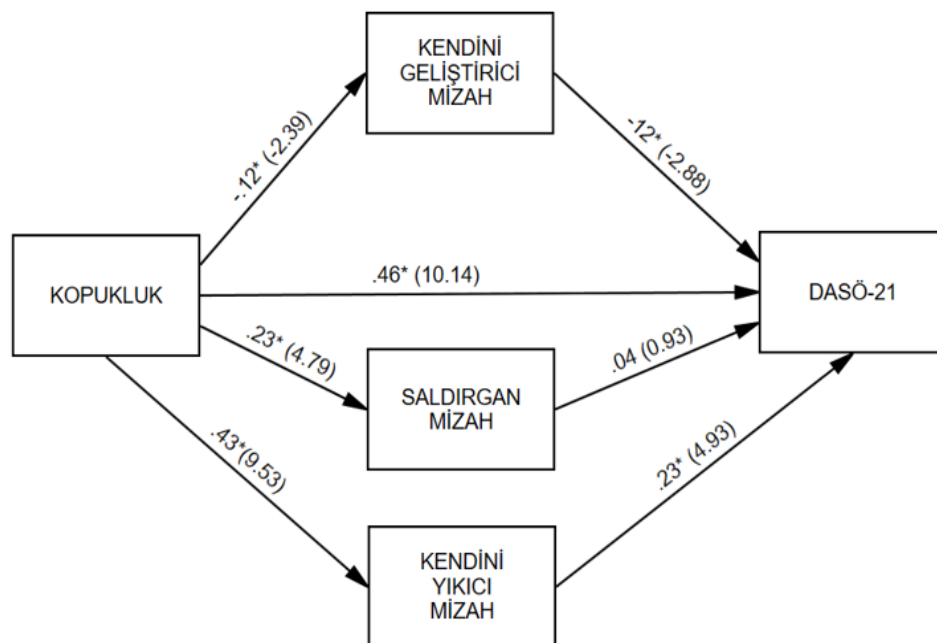
Kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının, kopukluk şema alanı ve uyum düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen Aracı Model 1 incelendiğinde (Şekil 1), kopukluk şema alanının, kendini geliştirici mizah tarzını negatif yönde ( $\beta = -.12$ ,  $p<.05$ ), saldırgan mizah tarzını ( $\beta = .23$ ,  $p<.05$ ) ve kendini yıkıcı mizah tarzını ( $\beta = .43$ ,  $p<.05$ ) ise pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Mizah tarzları ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde kendini geliştirici mizahın psikolojik uyumsuzluğu negatif yönde ve anlamlı düzeyde ( $\beta = -.12$ ,  $p<.05$ ) yordadığı görülmektedir. Kendini yıkıcı mizah tarzının psikolojik uyumsuzluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ( $\beta = .23$ ,  $p<.05$ ) yordadığı ancak saldırgan mizah tarzının psikolojik uyumsuzluğu anlamlı düzeyde yordamadığı gözlenmiştir. Kopukluk şema alanı ise psikolojik uyumsuzluk düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = .46$ ,  $p<.05$ ).

Mizah tarzlarının aracı (dolaylı) etkilerinin anlamlı olup olmadığı incelendiğinde, kopukluk şema alanının kendini geliştirici mizah tarzı aracılığıyla psikolojik uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir [ $(\beta = .01$ , Güven Aralığı (GA) = .0001,

.0339)]. Benzer şekilde kopukluk şema alanının kendini yıkıcı mizah tarzı aracılığıyla psikolojik uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir [ $\beta = .10$ , Güven Aralığı (GA) = .0515, .1446)]. Saldırgan mizah tarzının aracı etkisi ise anlamlı bulunmamıştır [ $\beta = .01$ , Güven Aralığı (GA) = -.0099, .0299)]. Aracı Model 1 bütün olarak ele alındığında tüm modelin anlamlı olduğu [ $F(4,403) = 61.04$ ] ve psikolojik uyumsuzluktaki değişkenliğin %38'ini açıkladığı görülmektedir.

### Şekil 1.

*Kopukluk Şema Alanının Mizah Tarzları Aracılığıyla Uyum Düzeyini Yordaması.*



Not: \* $p < .05$ , DASÖ-21= Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği. Parantez içindeki değerler, t değerleridir.

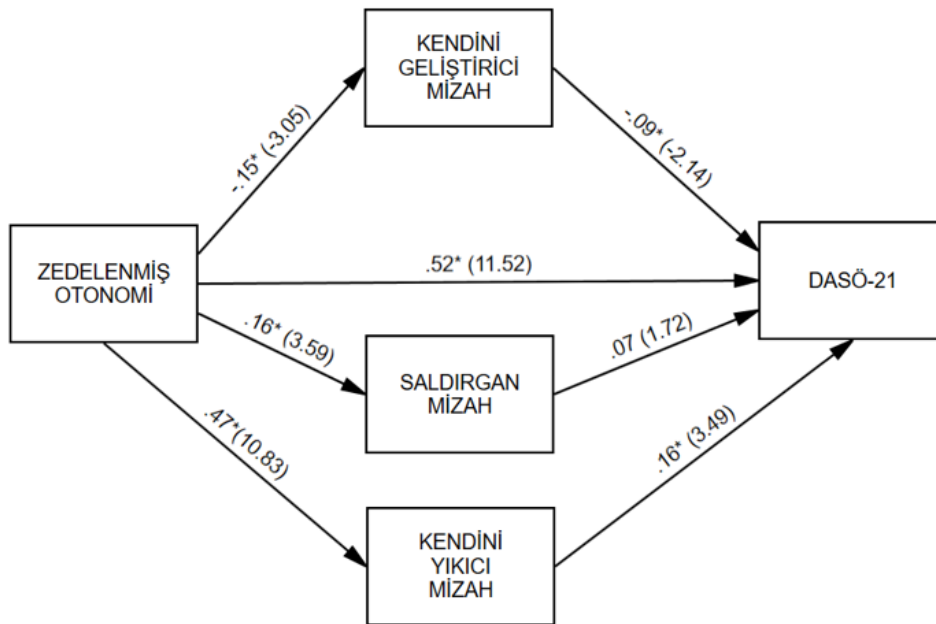
Kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının, zedelenmiş otonomi şema alanı ve uyum düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen Aracı Model 2 incelendiğinde (Şekil 2), zedelenmiş otonomi şema alanının, kendini geliştirici mizah tarzını negatif yönde ( $\beta = -.15$ ,  $p < .05$ ), saldırgan mizah tarzını ( $\beta = .16$ ,  $p < .05$ ) ve kendini yıkıcı mizah tarzını ( $\beta = .47$ ,  $p < .05$ ) ise pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Mizah tarzları ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde kendini geliştirici mizahın psikolojik uyumsuzluğu negatif yönde ve anlamlı düzeyde ( $\beta = -.09$ ,  $p < .05$ ) yordadığı

görülmektedir. Kendini yıkıcı mizah tarzının psikolojik uyumsuzluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ( $\beta = .16, p < .05$ ) yordadığı ancak saldırgan mizah tarzının psikolojik uyumsuzluğu anlamlı düzeyde yordamadığı gözlenmiştir. Zedelenmiş otonomi şema alanı ise psikolojik uyumsuzluk düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = .52, p < .05$ ).

Mizah tarzlarının aracı (dolaylı) etkilerinin anlamlı olup olmadığı incelendiğinde, Mizah tarzlarının aracı (dolaylı) etkilerinin anlamlı olup olmadığı incelendiğinde, zedelenmiş otonomi şema alanının kendini geliştirici mizah tarzı aracılığıyla psikolojik uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir Benzer şekilde zedelenmiş otonomi şema alanının kendini yıkıcı mizah tarzı aracılığıyla psikolojik uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir [( $\beta = .08$ , Güven Aralığı (GA) = .0273, .1280)]. Saldırgan mizah tarzının aracı etkisi ise anlamlı bulunmamıştır [( $\beta = .01$ , Güven Aralığı (GA) = -.0015, .0297)]. Aracı Model 2 bütün olarak ele alındığında tüm modelin anlamlı olduğu [( $F(4,403) = 70.60$ )] ve psikolojik uyumsuzluktaki değişkenliğin %41'ini açıkladığı görülmektedir.

## Şekil 2.

*Zedelenmiş Otonomi Şema Alanının Mizah Tarzları Aracılığıyla Uyum Düzeyini Yordaması.*

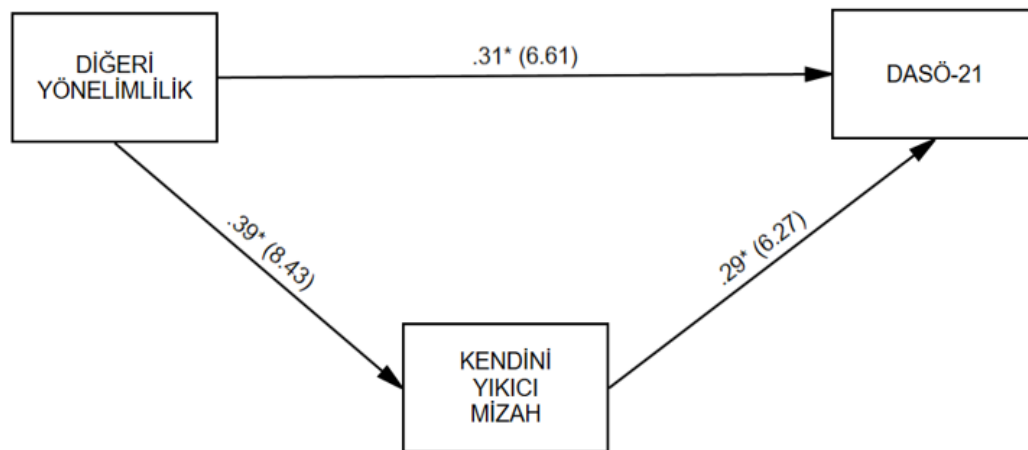


Not: \* $p < .05$ , DASÖ-21= Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği. Parantez içindeki değerler, t değerleridir.

Kendini yıkıcı mizah tarzının, diğeri yönelimlilik şema alanı ve uyum düzeyi arasındaki ilişkide aracı bir rolü olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen Aracı Model 3 incelendiğinde (Şekil 3), diğeri yönelimlilik şema alanının, kendini yıkıcı mizah tarzını ( $\beta = .39, p < .05$ ) pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Kendini yıkıcı mizah tarzı ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki doğrudan etki incelendiğinde kendini yıkıcı mizahın psikolojik uyumsuzluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ( $\beta = .29, p < .05$ ) yordadığı görülmektedir. Diğeri yönelimlilik şema alanı ise psikolojik uyumsuzluk düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta = .31, p < .05$ ). Kendini yıkıcı mizah tarzının aracı (dolaylı) etkisinin anlamlı olup olmadığını incelendiğinde, diğeri yönelimlilik şema alanının kendini yıkıcı mizah tarzı aracılığıyla psikolojik uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir [ $(\beta = .11, \text{Güven Aralığı (GA)} = .0722, .1604)$ ]. Aracı Model 3 bütün olarak ele alındığında tüm modelin anlamlı olduğu [ $(F(2, 405) = 67.57)$ ] ve psikolojik uyumsuzluktaki değişkenliğin %25'ini açıkladığı görülmektedir.

### Şekil 3.

*Diğeri Yönelimlilik Şema Alanının Mizah Tarzları Aracılığıyla Uyum Düzeyini Yordaması.*



Not: \* $p < .05$ , DASÖ-21= Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği. Parantez içindeki değerler, t değerleridir.

## 5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amaçlarından biri erken dönem uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkileri belirlemektir. Diğer amacı ise mizah tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum arasındaki aracı rolünü araştırmaktır. Bu bağlamda hazırlanan araştırma hipotezleri ile analiz sonuçları literatür kapsamında tartışılacaktır.

### 5.1. Değişkenler Arası Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda erken dönem uyumsuz şemaların her birinin psikolojik uyumsuzluğun alt boyutları olan depresyon, anksiyete ve stres ile pozitif yönlü, anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik uyumu ölçmek için kullanılan DASÖ-21 puanlarıyla en güçlü ilişki kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları arasında gözlenmektedir. Kopukluk şema alanının temelinde karşılanmayan sevgi, güvenlik, istikrar gibi temel ihtiyaçlara yönelik inançlar bulunmaktadır. Zedelenmiş otonomi şema alanında ise kişinin diğerlerinden ayrışarak bağımsız hareket edebilme yeteneğinden yoksun olma inancı yer almaktadır. Beck'in (1995) depresyon teorisinde depresyonun oluşumunda sevilme ("değersizim", "istenmeyen biriyim") ve çaresizlik ("yetersizim", "beceriksizim") gibi inançların olması göz önünde bulundurulduğunda en güçlü ilişkinin kopukluk ve zedelenmiş otonomi arasında bulunması kuramsal çerçeve ile uyumlu olarak değerlendirilmektedir.

Wright ve arkadaşları (2009) YŞÖ-KF3 ölçeğinin depresyon ve kaygıya aracılık eden erken dönem uyumsuz şemaları belirme konusunda hassas bir ölçme aracı olduğunu savunmaktadır. Geçmişte yapılan ampirik çalışmalar incelendiğinde erken dönem uyumsuz şemaların, depresyon ve anksiyete değişkenlerinin pozitif yordayıcısı olduğu raporlanmıştır (Davoodi vd., 2018; Calvete vd., 2005; Stopa vd., 2001). Depresif belirti düzeyinin incelendiği başka bir kesitsel çalışmada ise başarısızlık, duygusal yoksunluk, terk edilme şema puanlarındaki artış ile depresif belirti şiddetinin ilişkili olduğu gözlenmiştir (Renner vd., 2012). Depresyon tanısı almış hastalarla yapılan bir çalışmada depresyon tanısı olan grubun olmayanlara göre erken dönem uyumsuz şema puanlarında artış olduğu bulunmuştur (Halvorsen vd., 2010). Araştırmayı destekleyen bu çalışmada kopukluk, zedelenmiş sınırlar ve zedelenmiş otonomi şema alanı puanları ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Halvorsen vd., 2010).



Diğer bir ifade ile erken dönem uyumsuz şemaların depresyon için risk etmenlerinden biri olduğu düşünülmektedir. Kaygı bozukluğu tanısı olan hastalarla yapılan bir çalışmada kaygı ile güvensizlik, hak görme, duygusal yoksunluk şema alanı puanları tanı alan grupta daha yüksek ilişkili bulunmuştur (Pinto-Gouveia vd., 2006). Mevcut araştırma bulguları, ilgili literatür çalışmalarını desteklemektedir. Muris'in (2006) kaygı belirtileri ile ilgili yürüttüğü bir çalışmada kaygı belirtileri ile kopukluk ve yüksek standartlar şema alanları arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Stres ile ilgili yapılan bir çalışmada ise erken dönem uyumsuz şemalara sahip bireylerin stresli yaşam olayları ile karşılaştıklarında depresyon ve anksiyete belirtileri gösterme eğiliminin daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Camara ve Calvete, 2011).

Erken dönem uyumsuz şemalar ile mizah tarzları arasındaki korelasyon analizlerini incelediğimizde kopukluk şema alanı ile uyumlu mizah (kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah) tarzları arasında negatif yönlü, uyumsuz mizah (kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah) tarzları ile pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Kopukluk şema alanına sahip kişilerin sevilme, güvenlik ve istikrar gibi ihtiyaçları karşılanmamıştır ve bu kişiler terk edilme kaygısı, güvensizlik, kusurlu hissetme, sevilmeyeceğine yönelik inançlara sahiptir (Young, 2003). Buna göre kopukluk şema puanındaki artış ile saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah puanlarındaki artışın ilişkili olduğu söylenebilir. Kopukluk şema alanı ile kendini yıkıcı mizah tarzı arasında bulunan pozitif yönlü ilişki kendini yıkıcı mizah tarzının başa çıkma biçimlerinden şema teslimi ile ilişkilendirilmesiyle açıklanabilir. Şemalar ile başa çıkmak için kullanılan şema teslimi, kişinin şemaları benimsemesi ve şema özelliklerine boyun eğmesi olarak özetlenebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde sevilme ihtiyacı olan, kendini kusurlu hisseden, terk edilme kaygısı bulunan kişi, kendini yıkıcı mizah tarzını kullanarak ihtiyaç duyduğu ilgi, şefkat ve bakımı kabul edilebilir bir yolla gidermekte olabilir. Literatürde yapılan çalışmalarla benzer şekilde kopukluk şema alanı ile kendini yıkıcı mizah arasında pozitif ilişki görülmüştür (Dozois vd., 2009; Dozois vd., 2013; Yavuz, 2017). Kopukluk şema alanı ile saldırgan mizah arasında bulunan pozitif yönlü ilişkiyi açıklamak için saldırgan mizah tarzının uyumsuz başa çıkma biçimi olarak kullanılması gösterilebilir (Young, 1990). Saldırgan mizah tarzı, şemalarla savaşıma halini ifade eden aşırı telafi yöntemi ile bağdaştırılabilir. Kendini kopuk, sevilmeyen, ihmal edilmiş hisseden kişi bu olumsuz duyguları deneyimlemek istemediği için başkaları ile arasına mesafe koymaya çalışabilir; bunu sağlayabilmek için başkalarını

aşağılayan, dalga geçen düşmanca şakalar yaparak diğerlerini uzaklaştırabilir ve kişi kazandığı zafer duygusu ile daha iyi hissedebilir.

Kopukluk şema alanı ile uyumlu mizah tarzları (katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah) arasında öngörüldüğü gibi negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Kopukluk şema alanı ile katılımcı mizah tarzı arasındaki negatif yönlü ilişkiyi açıklamak için Young ve arkadaşlarının (2003) kopukluk şemalarına sahip bireyleri nasıl tanımladığına bakarsak bu kişilerin duygularını dile getirmekte zorlanan, soğuk ve mesafeli özellikler gösteren kişiler olarak tanımladığını görmekteyiz. Kopukluk şema alanı puanı arttıkça başkaları ile ilişkileri kolaylaştırma amacıyla kullanılan katılımcı mizah tarzı ve kişinin duygusal sorunlara karşı daha dayanıklı olmasına yardım eden (Martin, 2007) kendini geliştirici mizah puanlarında azalma gözlenmesi beklenmektedir. Mevcut araştırma bulguları ve geçmişte yapılan araştırmalar da bunu desteklemektedir (Dozois vd., 2009; Dozois vd., 2013; Yavuz, 2017).

Yapılan korelasyon analizlerine göre zedelenmiş otonomi şema alanı puanları uyumlu mizah tarzları (katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah) ile negatif yönlü, uyumsuz mizah (saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) tarzları ile pozitif yönlü ilişki göstermektedir. Zedelenmiş otonomi şema alanının temelinde kişinin sağlıklı bir şekilde bireyselleşememesi bulunmaktadır ve bundan dolayı bu kişiler ilişki kurma, hedef belirleme, bir görevi tamamlama gibi durumlarda stres yaşamaktadırlar (Young vd., 2003). Uyumlu mizah tarzlarının temel işlevleri arasında kişiler arası ilişkileri kolaylaştırma ve stresi azaltma, kişisel problemlerle başa çıkmak için kullanılması yer almaktadır. Bunları bir arada ele aldığımızda zedelenmiş otonomi şema puanlarındaki artış, kişinin stresini azaltma amacıyla kullandığı uyumlu mizah tarzları puanlarındaki azalma ile ilişkili olabilir. Ayrıca saldırgan mizah tarzı kişilerarası ilişkilerde dezavantajlı hisseden kişilerce avantaj sağlamak için kullanılabilir (Martin, 2007). Frewen ve arkadaşlarının (2008) yaptığı araştırmada, kontrol ihtiyacı ile saldırgan mizah arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada kişinin başkaları ile ilişkisinde karşı taraftan dolayı yaşadığı kaygıyı, saldırgan mizah tarzı yardımıyla bastırmaya çalışabileceği savunulmuştur. Benzer şekilde kendini yıkıcı mizah tarzı da kişinin sorunlarını daha az tehdit edici bir hale getirmesine yardım edebilir, başkaları tarafından ihtiyaç duyduğu ilgi, bakım ve merhameti alabilir ve yaşadığı sorunları bastırır ya da inkar edebilir (Martin, 2007). Araştırma bulguları geçmişte yapılan çalışmaları destekler niteliktedir (Frewen vd., 2008; Dozois vd., 2009; Yavuz,2017)

Literatür incelendiğinde katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzlarının olumlu ve sağlıklı mizah olarak ele alındığı görülmektedir (Kazarian ve Martin, 2004; Galloway, 2010; Martin vd., 2003; Saroglou ve Scariot, 2002; Yerlikaya, 2007). Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular da çoğunlukla bu çalışmalarda elde edilen bulgularla tutarlıdır. Nitekim araştırma bulgularına göre katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanları ile ilişkili olup literatür bulgularını desteklemektedir. Fakat mevcut araştırma bulgularına göre diğeri yönelimlilik şema alanı ile uyumlu mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuş, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanı puanları ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları puanları arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişki bulunmuştur. Başka bir ifade ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah ile diğeri yönelimlilik, yüksek standartlar ve zedelenmiş sınırlar arasında negatif yönlü ilişki bulunmamıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde uyumlu mizah tarzlarının genellikle stresli durumlardan ve sorunlardan kaçınmak için kullanıldığı göz önünde bulundurulursa (Martin vd., 2003), aslında erken dönem yaşantılarında oluşturdukları şemaları sürdürdükleri düşünülebilir. Bu kişilerin karşılaştıkları sorunları uygun yollarla çözememiş olması ve problemlerden kaçınması, zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar şema alanları ile uyumlu mizah tarzlarında bulunan bu ilişkiyi açıklamaya yardımcı olabilir.

Korelasyon analizlerine göre saldırgan mizah tarzı ile diğeri yönelimlilik şema alanı hariç tüm şema boyutları arasında pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur. Saldırgan mizah tarzları ile diğeri yönelimlilik şema alanı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Benzer şekilde Yavuz'un (2021) yaptığı çalışmada saldırgan mizah ile diğeri yönelimlilik şema alanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Diğeri yönelimlilik şema alanına sahip kişilerin ilişkilerinde sevgi, onay ve kabul alma adına kendi arzularından vazgeçtikleri göz önünde bulundurulursa kişilerarası ilişkileri önemsemeyen ve düşmanca şakalarla karakterize olan saldırgan mizah tarzı ile ilgili bulguları açıklamaya yardımcı olabilir. Ayrıca kendini yıkıcı mizah tarzları ile tüm şema alanları arasında pozitif yönde, anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularının şema boyutlarının hemen hemen hepsi ile pozitif yönde anlamlı ilişki buldurması, uyumsuz mizah tarzları (saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) kullanan kişilerin günlük hayatta şemaları aktif olarak kullandıkları yönünde yorumlanabilir. Uyumsuz mizah tarzları (saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) ile

erken dönem mizah tarzları arasındaki ilişkiye yönelik araştırma bulguları önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Dozois vd., 2009; Dozois vd., 2013).

Korelasyon analizlerine göre psikolojik uyumu araştırmak amacıyla kullanılan DASÖ-21 puanları ile mizah tarzları puanları arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; uyumsuz mizah tarzları (saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) ile depresyon, anksiyete ve stres puanları arasında pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur. Uyumlu mizah tarzlarından katılımcı mizah ile psikolojik uyum arasında anlamlı ilişki bulunmazken kendini geliştirici mizah tarzı puanı ile depresyon puanları arasında negatif yönlü, anlamlı ilişki bulunmaktadır. Dozois ve arkadaşlarının (2009) mizah tarzları ve depresyon arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla yaptıkları çalışmanın bulguları incelendiğinde depresyon puanları arttıkça kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah tarzları puanının düştüğü, kendini yıkıcı mizah tarzı puanının ise arttığı görülürken saldırgan mizah tarzı ile depresyon arasında anlamlı ilişki olmadığı gözlenmiştir. Kendini geliştirici mizah ve depresyon açısından bulunan bulgular literatürü destekler nitelikte iken saldırgan mizah ve katılımcı mizah ile depresyon arasında bulunan ilişki farklılık göstermektedir (Yerlikaya, 2009; Dozois vd., 2009).

Elde edilen bulgulara göre uyumlu mizah tarzlarından ziyade uyumsuz mizah tarzları hem şema alanları hem de psikolojik uyum ile daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, erken dönem uyumsuz şemalara sahip kişilerin daha fazla uyumsuz mizah tarzlarını kullanma eğiliminde oldukları ve bununla birlikte daha fazla depresif, kaygılı ve stresli hissettikleri şeklinde yorumlanabilir.

## **5.2. Araştırmada Test Edilen Aracılık Modellerine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi**

Bu çalışmanın amaçlarından biri de mizah tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum arasında aracı rolü olup olmadığını araştırmaktır.

Young ve arkadaşlarına (2003) göre belli başa çıkma biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları pekiştirmeye ve sürdürmeye hizmet etmektedir. Mizah tarzları da erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum arasında rol oynayabilecek başa çıkma biçimi olarak kavramsallaştırılmıştır.

Yapılan analizlerde kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür. Kopukluk şema alanı puanları yükseldikçe kendini geliştirici mizah kullanımının azaldığı ve kendini geliştirici mizah kullanımı azaldıkça psikolojik

uyumsuzluğun arttığı görülmektedir. Bu bulgu kendini geliştirici mizahın sağlıklı bir başa çıkma mekanizması rolü yaparak kopukluk şema alanı ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Kendini yıkıcı mizah tarzı ise aksi yönde bir role sahiptir. Kopukluk şema alanı puanları arttıkça kendini yıkıcı mizah kullanma eğiliminin de arttığı, kendini yıkıcı mizah kullanımının artmasıyla psikolojik uyumsuzluğun da artış gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu da kendini yıkıcı mizah tarzının sağlıklı bir başa çıkma yolu olarak kopukluk şema alanı ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini düşündürmektedir.

Benzer şekilde zedelenmiş otonomi şema alanı puanları yükseldikçe kendini geliştirici mizah kullanımının azaldığı ve kendini geliştirici mizah kullanımı azaldıkça psikolojik uyumsuzluğun arttığı görülmektedir. Bu bulgu kendini geliştirici mizahın sağlıklı bir başa çıkma mekanizması rolü yaparak zedelenmiş otonomi şema alanı ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Kendini yıkıcı mizah tarzı ise aksi yönde bir role sahiptir. Zedelenmiş otonomi şema alanı puanları arttıkça kendini yıkıcı mizah kullanma eğiliminin de arttığı, kendini yıkıcı mizah kullanımının artmasıyla psikolojik uyumsuzluğun da artış gösterdiği görülmektedir. Bu bulgu da kendini yıkıcı mizah tarzının sağlıklı bir başa çıkma yolu olarak zedelenmiş otonomi şema alanı ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini düşündürmektedir.

Diğeri yönelimlilik şema alanı ile psikolojik uyumsuzluk arasında ise kendini yıkıcı mizah tarzının aracı bir rolü olduğu görülmektedir. Diğeri yönelimlilik şema puanı yükseldikçe kendini yıkıcı mizah tarzını kullanma eğiliminin arttığı, bu tarz mizahın kullanımının artmasıyla psikolojik uyumsuzluğun da yükseldiği görülmektedir. Bu bulgudan hareketle kendini yıkıcı mizah tarzının diğeri yönelimlilik şema alanı ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiye sağlıklı bir başa çıkma yolu olarak aracılık ettiğini düşündürmektedir.

Literatürde bu araştırma bulgularına benzer sonuçlar elde edilmiş çalışmalar da bulunmaktadır:

Dozois ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada saldırgan mizah dışındaki tüm mizah tarzlarının erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon arasında aracılık etkisi olduğu gösterilmiştir. Özellikle kendini geliştirici mizahın aracı etkisi daha güçlü olarak bulunmuştur. Ayrıca kendini yıkıcı mizah tarzının zedelenmiş sınırlar ve yüksek standartlar ile depresyon arasında aracı etki olduğunu bulmuştur. Katılımcı mizah tarzının ise kopukluk şema alanı ile depresyon arasında aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Buna göre erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik uyum ile arasında mizah tarzlarının başa çıkma biçimi olarak belirli düzeyde etkisi olduğu söylenebilir. Bu mizahi başa çıkma biçiminin etkisi, daha zayıf duygu düzenleme ve daha fazla depresif belirtiyi beraberinde getiriyor olabilir. Mevcut araştırma bulguları ise katılımcı mizah ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı ilişki bulunmamış, saldırgan mizahın aracı etkisi olmadığı gözlenmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular ile mevcut çalışmada elde edilen bulgular arasında gözlenen farklılaşmanın nedeni iki araştırmadaki bağımlı değişkenin farklı olması ile açıklanabilir. Dozois ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada bağımlı değişken depresyon iken mevcut araştırmada bağımlı değişken olarak kaygı-depresyon ve stres belirtilerinin toplamından oluşan psikolojik uyumsuzluk değişkeni kullanılmıştır. Ayrıca bu değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılan ölçme araçlarının farklılığından kaynaklı olarak bulgularda farklılaşma gözlenmiş olabilir. Bu açılarından literatür ile farklılık göstermekle birlikte kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah, şemalar ile psikolojik uyum arasında aracı etkisi olup yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuç

Araştırma bulguları ışığında araştırma modelinde ele alınan hipotezlerin kabul ve red durumları Tablo 9’da gösterilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalardan kopukluk ve zedelenmiş otonomi ile psikolojik uyum arasındaki ilişkide kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının, diğeri yönelimlilik ile psikolojik uyum arasındaki ilişkide ise kendini yıkıcı mizah tarzının aracı etkisi bulunmaktadır. Erken dönem uyumsuz şema puanları arttıkça psikolojik uyum puanlarında görülen yükselme ile mizah tarzlarının aracı etkisi ile ilgili bulgular, mevcut araştırmanın temel aldığı teorik varsayımları kısmen desteklemektedir. Bununla birlikte daha net sonuçlara varabilmek için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Tablo 9’da araştırmada kabul edilen hipotezler gösterilmiştir.

**Tablo 9.**

*Araştırma Sonucunda Kabul ve Reddedilen Hipotezler*

Araştırma Hipotezleri	Kabul/ Red
Kopukluk şema alanı puanı Depresyon, Anksiyete ve Stres puanının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Kopukluk şema alanı puanı, Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici mizah tarzı puanlarının negatif yordayıcısıdır.	KABUL
Kopukluk şema alanı puanı, Kendini Yıkıcı ve Saldırgan Mizah tarzlarının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Zedelenmiş otonomi alanı puanı Depresyon, Anksiyete ve Stres puanının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Zedelenmiş otonomi alanı puanı, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının negatif yordayıcısıdır.	KABUL
Zedelenmiş otonomi alanı puanı, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Zedelenmiş sınırlar alanı puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Zedelenmiş sınırlar alanı puanı, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının negatif yordayıcısıdır.	RED

---

Zedelenmiş sınırlar alanı puanı, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Diğeri yönelimlilik alanı puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Diğeri yönelimlilik alanı puanı, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının negatif yordayıcısıdır.	RED
Diğeri yönelimlilik alanı puanı, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Yüksek standartlar alanı puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Yüksek standartlar alanı puanı, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının negatif yordayıcısıdır.	RED
Yüksek standartlar alanı puanı, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının negatif yordayıcısıdır.	RED
Saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları puanı depresyon, anksiyete ve stres puanının pozitif yordayıcısıdır.	KABUL
Kendini geliştirici tarzının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum bozukluğu arasındaki ilişkide aracı bir rolü vardır.	KABUL
Katılımcı mizah tarzının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum bozukluğu arasındaki ilişkide aracı bir rolü vardır.	RED
Saldırgan mizah tarzının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum bozukluğu arasındaki ilişkide aracı bir rolü vardır.	RED
Kendini yıkıcı mizah tarzının erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum bozukluğu arasındaki ilişkide aracı bir rolü vardır.	KABUL

---



## 6.2. Öneriler

Bu çalışmanın örnekleme üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Gelecekte yapılacak olan araştırmaların farklı örneklem grupları ile çalışarak konuyla ilgili farklı gruplara genellenebilir bulgular elde edilmesi ve farklı kültürlerden toplanacak veriler ile daha kapsamlı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Mevcut çalışma korelasyonel bir çalışmadır. Elde edilen bilgiler neden-sonuç ilişkisi çıkarmaya uygun değildir. Ayrıca kesitsel bir çalışmadır, toplanan veriler belli bir zaman aralığında toplanmış olup zamana bağlı oluşabilecek ilişkiler ile ilgili bilgileri sınırlamaktadır. Bu yüzden bu araştırmanın boylamsal tasarım kullanılarak tekrarlanması ile zaman içinde değişimler hakkında daha net bilgi sağlanması açısından alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada kullanılan ölçme araçları öz bildirim ölçümlerine dayanmaktadır. Katılımcıların yöneltilen soruları dürüst ve samimi bir şekilde yanıtlar verdiği varsayılmıştır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda farklı ölçme biçimleri (gözlemler, akran değerlendirmeleri gibi) kullanılması ve konunun farklı araştırma yöntemleri kullanılarak tekrarlanması incelenen değişkenler hakkında erişilen sonuçlara katkı sağlayacaktır.

Mevcut çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik uyum arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buradan yola çıkarak klinik ve klinik olmayan uygulamalarda yapılan bireysel ve grup görüşmelerinde kişilerin psikolojik uyumunu düzenlemek amacıyla şemaların farkına varılması ve değiştirilmesi konusunda yardım edilebilir. Ayrıca erken dönem uyumsuz şemalara sahip kişilerin belirli mizah tarzlarını kullanma - özellikle kendini yıkıcı mizah- eğiliminde olduğu bulgusu göz önünde bulundurularak bu tip müdahalelerde kişinin kullandığı mizah tarzının da dikkate alınması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- 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*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th Ed.)*. Author.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th Edition) (DSM-5)*. Author.
- Baldwin, E. (2007). *Humor perception: the contribution of cognitive factors*. [Doktora Tezi, Georgia State University]. doi: 10.57709/1059909
- Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları (25. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barlow, D. H. & Durand, V. M. (2015). *Abnormal psychology: An integrative approach. (7. Baskı)*. Canada: Nelson Education.
- Barlow, D. H., Brown, T. A. & Craske, M. G. (1994). Definitions of panic attacks and panic disorder in the DSM-IV: Implications for research. *Journal Of Abnormal Psychology*, 103(3), 553.
- Beck, A. T. (1967). *Depression : Causes and treatment . University Of Pennsylvania Press*.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitif therapy and the emotional disorders*. International Universities Press .
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, J., S. (1995). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi. (N. H. Şahin, Çev.)*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Berksun, O. (2014). *Anksiyete ve anksiyete bozuklukları*. Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Boenisch, E., & Haney, C. M. (2003). *The stress Owner's manual: meaning, balance and health in your life. (2nd Ed.)*. Impact Publishers. Borcovec, T.D. Alcaine, O.M.
- Borkovec, T. D. (2004). *Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder*. Guilford Press.

- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29 (133).
- Bromet, E., Andrade, L. H., Hwang, I., Sampson, N. A., Alonso, J., De Girolamo, G., Kessler, R. C. (2011). Crossnational epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Medicine*, 9 (90). Doi: 10.1186/1741-7015-9-90
- Brown, I. (1991). Response to cartoon and riddle humour by three levels of developmentally disabled adults. [Yayınlanmamış doktora tezi. Toronto University Depertmant Of Education].
- Burns, D. (2016). İyi hissetmek. (Çev. Tuncer, E., Mestçioğlu, Ö., Atak, İ.E., Acar, G.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (14. Baskı). Pegem Akademi.
- Calvete, E, Estévez, A., De Ruiz, P. & Arroyabe, E.L. (2005). The schema questionnaire –short form: Structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(90-99).
- Camara, M., & Calvete, E. (2011). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 34 (58-68).
- Cannon, B. W. (1915). Bodily changes in pain, hunger, fear and rage, an account of recent researches into the function of emotional excitement. Cornell University Library.
- Carnegie, D. (2012). Stres ve endişeyle başa çıkma yolları. (Çev. G. Tokgöz). Nemesis Kitap.
- Chen, M. H., Hsu, J. W., Huang, K. L., Su, T. P., Li, C. T., Lin, W. C., Bai, Y. M. (2019). Risk and coaggregation of major psychiatric disorders among first degree relatives of patients with bipolar disorder: A nationwide population-based study. *Psychological Medicine*, 49(14), 2397-2404. Doi: 10.1017/S003329171800332
- Cohen, S., Kessler, R. C. & Gordon L. U. (1997). *Measuring stress: a guide for health and social scientist*. Oxford University Press.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve davranışı. Remzi Kitabevi.

- Çiçek, C. G. (2006). Gemi adamlarının stres düzeyleri ve iş doyumları arasındaki ilişki: Bir denizcilik şirketinde uygulama. [Yüksek lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi].
- Davoodi, E., Wen, A., Dobson, K., Noorbala, A., Mohammadi, A. & Farahmand, Z. (2018). Early maladaptive schemas in depression and somatization disorder. *Journal of Affective Disorders*, (82-89)
- Dozois, D. A., Martin, R. A., & Beeling, P. J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/maladaptive styles of humor. *Cognitive Therapy & Research*, 33, 585-596.
- Dozois, D., Martin, R., & Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor and aggression. *Humor-International Journal Of Humor Research*, 26, 97-116.
- Dixon, N. F. (1980). *Humor: A cognitive alternative to stress*, (Ed: C. D. Spielberger & I. G. Sarason) Anxiety and stress. Hemisphere.
- Dizmen, Z. & Hacıosmanoğlu, E. (2019). Geçmişin travmalarından kurtulmak. Timaş Yayınları.
- Doğan O. (2011). Depresif bozuklukların epidemiyolojisi. Esform Ofset.
- Dombrowski, A. Y., Siegle, G. J., Szanto, K., Clark, L., Reynolds, C. F. & Aizenstein, H. (2012). The temptation of suicide: striatal gray matter, discounting of delayed rewards, and suicide attempts in late-life depression. *Psychological Medicine*, 42(6), 1203-1215. Doi: 10.1017/S0033291711002133
- Elder, B. L. & Mosack V. (2011). Genetics of depression: an overview of the current science. *Issues in mental health nursing*. <https://doi.org/10.3109/01612840.2010.541588>
- Eysenck, H. J. (1972). Foreword. (J.H. Goldstein & E. P.McGhee, Ed) *The Psychology of Humor*, London: Academic Press
- Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. In L.A. Previn (Ed.), *Handbook of Personality: Theory And Research* (244-276). Guildford Press.
- Fisher, P. L. (2007). Psychopathology of generalized anxiety disorder. *Psychiatry*, 6(5), 171-175.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
- Freedman, J. L., Sears, D. O. & Carlsmith, J. M. (1993). Sosyal Psikoloji (A. Dönmez, Çev.). İmge Kitabevi
- Freud, S. (1905). *Jokes and their relation to the unconscious*. Penguin Books.
- Freud, S. (1928). Humor. *International Journal of Psycho-Analysis*, 9, 1-6.

- Frewen, P. A., Brinker, J. K., Martin, R. A., & Dozois, D. J. A. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21, 179–195.
- Galloway, G. (2010). Individual differences in personal humor styles: identification of prominent patterns and their associates. *Personality and Individual Differences*, 48, 563-567.
- Gray, J. A. (1990). Brain systems that mediate both emotion and cognition. *Cognition and Emotion*, 4, 269-288
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2020). Evinizdeki terapist. (28. Basım), (Dağyaran, D. Çev.). Altın Kitaplar.
- Güleç, C. (2009). *Psikiyatri'nin ABC'si*. (2. Baskı). Say Yayınları.
- Halvorsen, M., Wang, C. E., Eisemann, M., & Waterloo, K. (2010). Dysfunctional attitudes and early maladaptive schemas as predictor of depression: A 9-year follow-up study. *Cognitive Therapy Research*, 34, 368-379.
- Halvorsen, M., Wang, C. E., Richter, J., Myrland, I., Pedersen, S. K., Eisemann, M. & Waterloo, K. (2009). Early maladaptive schemas, temperament and character traits in clinically depressed and previously depressed subjects. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 16 (5), 394-407.
- Hampes, W. P. (1992). Relation between intimacy and humor. *Psychological Reports*, 71 (1) 127-130.
- Hehl, F. J. & Ruch, W. (1985). The location of sense of humor within comprehensive personality spaces: an exploratory study. *Personality And Individual Differences*, 6 (6) 703-715.
- Henry, J. D. & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal Of Clinical Psychology*, 44(2), 227- 239. Doi: 10.1348/014466505X29657
- Holmans, P., Weissman, M., Zubenko, G., Scheftner, W. A., Crowe, R., vd. (2007). Genetics of recurrent early-onset major depression (GenRED): Final genome scan report. *American Journal of Psychiatry*.
- Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V. (1998). *Cognitive vulnerability to depression*. Guilford.
- Işık E., Işık U. & Taner Y. (2013). Çocuk, ergen, erişkin ve yaşlılarda depresif ve bipolar bozukluklar. Ziraat Grup Mfatbaacılık.

- Janes, L. M. & Olson, J. M. (2000). The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 474-485.
- Kanner, A. D., Coyne, I. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 4, 1-39.
- Kaplan, H.I. & Sadock, B. J. (2004). *Klinik psikiyatri* (Ercan Abay, Çev.). Nobel Tıp.
- Karamustafaloğlu, O. (Ed.) & Akpınar, A. (2010). *Anksiyete bozuklukları. Aile Hekimleri İçin Psikiyatri* (1.Baskı). MT Uluslararası Yayıncılık.
- Kazarian, S. S. & Martin, R. A. (2004). Humor styles, personality, and well-being among lebanese university students. *European Journal of Personality*, 18, 209–219.
- Keith-Spiegel P. (1972). *Early Conceptions Of Humor: Varieties And Issues*. (Ed: J.H. Goldstein & E. P.McGhee) *The Psychology of Humor*. Academic Press.
- Klose, M. & Jacobi, F. (2004). Can gender differences in the prevalence of mental disorders be explained by sociodemographic factors? *Archives Of Women's Mental Health*, 7(2), 133-148. Doi:10.1007/S00737-004-0047-7
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal çöküntü: depresyon* (6. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2004). *Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?* Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. & Neale, J. (2007). *Abnormal Psychology*. (12. Baskı). United States Of America: Berkeley Book.
- Krynicky, C. R., Upthegrove, R., Deakin, J. F. W. & Barnes, T. R. E. (2018). The relationship between negative symptoms and depression in schizophrenia: a systematic review. *Acta Psychiatr Scand*, 137(5), 380-90. Doi: 10.1111/Acps.12873
- Kuiper, N. A., Martin R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humor, stress and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 81-96.
- Kuiper, N. A. & McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological wellbeing. *The Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.4.359-376>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3-13. DOI: 10.1207/S15327965pli0101\_1
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. Kluwer.

- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. (Ed.: W. Ruch), *The sense of humor: explorations of a personality characteristic*, (15–60). Mouton De Gruyter.
- Martin, R. A. (2000). Humor. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology*. American Psychological Association.
- Martin, R. A. (2002). Sense of humor, (S. J. Lopez & C. R. Synderçev.). *Handbook of positive psychological assessment* (313-326). Oxford University Press.
- Martin R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier Academi Cpress.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37 (1), 48–75.
- Martin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45,1313-1324.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. Random House.
- May, R. (1953). *Man's search for himself*. Random House.
- McGhee, P. E. (1982). Effect of peer pressure on imitation of humor response in college students. *Psychology Reports*, 51, 1111- 1117.
- McIntosh, E., Gillanders, D. & Rodgers, S. (2010). Rumination, goal linking, daily hassles and life events in major depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(1), 33-43. Doi:10.1002/Cpp.611
- Merter M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi ve rüyaların dili* (1.Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Metin Aslan, Ö. (2016). Davranışsal ketlenme, sosyal içedönüklük, utangaçlık ve sosyal ilgisizlik üzerine bir derleme. *Dergi Park*, 57 (15), 511.
- Milosevic, I. (2015). Fight-or-flight response. Milosevic, I. & McCabe, R. E. (Eds.), *Phobias: the psychology of irrational fear* . 179-180. California: Greenwood.
- Morreal, J. (1997). *Gülmeyi ciddiye almak*. İris Yayınları.

- Murris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405-413.
- Nelson, C. J., Cho, C., Berk, A. R., Holland, J. & Roth, A. J. (2010). Are gold standard depression measures appropriate for use in geriatric cancer patients? A systematic evaluation of self-report depression instruments used with geriatric, cancer, and geriatric cancer samples. *Journal of Clinical Oncology*, 28(2), 348- 356. Doi: 10.1200/JCO.2009.23.0201
- Nezlek, J. B. & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment and social interaction. *Humor: International Journal Of Humor*, 14 (4), 395-413.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: a prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 3, 520-525.
- Noble, R. E. (2005). Depression in women. *Metabolism*, 54(5), 49-52
- O'Connell, W. E. (1976). Freudian humor: the eupsychia of everyday life. In A. J. Chapman & H.C. Foot (Eds.). *Humor and laughter: Theory, Research, And Applications* (Pp. 313–329). London: Wiley.
- Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 13, 799-804.
- Özkaya, M. O., Yakın, V., & Ekinci, T. (2008). stres düzeylerinin çalışanların iş doyumunu üzerine etkisi celal bayar üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 163-180.
- Öztürk M.O. & Uluşahin A. N. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (14. Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Passer, M. W. & Smith, R. E. (2008). *Psychology: the science of mind and behavior* (2.basım). Mcgraw-Hill Higher Education.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy Research*, 30, 571-584.
- Pizzagalli, D. A., Holmes, A. J., Dillon, D. G., Goetz, E. L., Birk, J. L., Bogdan, R. & Fava, M. (2009). Reduced caudate and nucleus accumbens response to rewards in unmedicated individuals with major depressive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 166(6), 702-710. Doi: 10.1176/Appi.Ajp.2008.08081201



- Preacher K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40 (3), 879-891.
- Provine, R.R. ve Fischer, K.R. (1989). Laughing, Smiling and Talking: Relationship to Sleeping Social Context in Humans. *Ethology*, 83 (4) 295-305.
- Puhlik-Doris, P. & Martin, R. A. (1999). A new measure of humor: distinguishing adjusted and maladjusted humor. *Sense of humor: further explorations of a personality characteristic*, Ruch W. (Chair). Symposium Conducted At The 11th International Society for Humor Studies Conference, Oakland, CA.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. & Young, J. (2013). Şema terapi-ayırıcı özellikler (Çev. H. A. Karaosmanoğlu, N. Azizlererli). *Psikonet Yayınları*.
- Ramsden P. (2013). *Understanding abnormal psychology*. (1. Baskı). SAGE Publication.
- Raskin, V. (1984). *Semantic mechanisms of humor*. Springer Publishing.
- Rector, N.A., Bourdeau, D, Kitchen, K. & Massiah L. J. (2016). *Anxiety disorders: An information guide*. Centre for Addiction and Mental Health.
- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal Of Affective Disorders*, 136(3), 581-590.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*, Houghton Mifflin.
- Rowshan, A. (2011). *Stres yönetimi hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Çev. Cüceloğlu Ş.). Sistem Yayıncılık.
- Safran, J. D., Segal, Z. V., Hill, C. & Whiffen, V. (1990). Refining strategies for research on self-representations in emotional disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2), 143-160.
- Sanders, B. (2001). *Kahkahanın Zaferi: Yıkıcı Tarih Olarak Gülme*. Ayrıntı Yayınevi.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of turkish version of depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) in health control and clinical Samples. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırma Dergisi*, 7 (1), 19–30.
- Saroglou, V. & Scariot, C. (2002). Humor styles questionnaire: personality and educational correlates in belgian high school and college students. *European Journal of Personality*, 16, 43-54.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. Mc Graw-Hill Book Co.

- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Benm, D. J. & Maren, S. (2015). Stres, sağlık ve stresle başa çıkma. (Çev. Öznur, Ö. Ve Deniz, F.), Atkinson ve Hilgard Psikolojiye Giriş İçinde (492-524). Ankara: Arkadaş.
- Somerfield, M. R., & Mccrae, R. R. (2000). Stress and coping research: methodological challengers, theoretical advances, and clinical applications. *American Psychologist*, 55, 620-625.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 75-84.
- Stopa, L., Thorne, P., Waters, A., & Preston, J. (2001). Are the short and long forms of the young schema questionnaire comparable and how well does each version predict psychopathology scores? *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 15(3), 253-272.
- Sürmeli, A. (1997). Anksiyete kavramı ve anksiyete bozukluklarına genel bir bakış. Cengiz Güleç & Ertuğrul Köroğlu (Edt.), *Psikiyatri temel kitabı (Cilt 1)*. Hekimler Yayın Birliği, 449-460.
- Şenol, S. (2007). Çocuk ve ergenlerde anksiyete bozuklukları. Hekimler Yayın Birliği.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2017). Depresyon Konusunda Bilmek İstedikleriniz? <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/24/depresyon-konusunda-bilmek-istedikleriniz>. Erişim tarihi: 18.05.2022
- Twenge, J. M. & Joiner, T. E. (2020). U.S. Census Bureau-assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(10), 954-956.
- Usta, Ç. (2005). *Mizah dilinin gizemi*. Akçağ Yayınları.
- Uluşahin A. (2003). Depresyona genel yaklaşım. *Türkiye Tıp Dergisi*, 10(2), 79- 88.
- Ünal, S. & Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1),41-8.
- Van De Velde, S., Bracke, P. & Levecque, K. (2010). Gender differences in depression in 23 european countries. cross-national variation in the gender gap in depression. *Social Science & Medicine*, 71(2), 305-13. Doi:10.1016/J.Socscimed.2010.03.035
- WHO. (2017). *Depression And Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER2017.2-Eng.Pd>. Erişim tarihi: 18.05.2022

- Wright, M. O. D., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: the mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59-68.
- Yalom, I. D. (2007). *Anksiyete terapisi*. (B. Büyükdere, Çev.). Prestij Yayınları (Orijinal Yayın Tarihi, 1997).
- Yavuz, B. B., (2017). Mediating effect of humor in relation to early maladaptive schemas and psychological wellbeing. [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi].
- Yavuz, B. B., & Aka, B. T. (2021). Mediating effect of humor in relation to early maladaptive schemas and psychological wellbeing. *Turkish Journal Of Clinical Psychiatry*, 24(3), 288-297. doi:10.5505/kpd.2021.21548
- Yerlikaya, E. E. (2003). Mizah tarzları ölçeği'nin (the humor styles questionnaire) uyarlama çalışması. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- 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].
- Yerlikaya N. (2007). Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Young, J. E. (1994). *Young Şema Ölçeği-Kısa Form*. Basılmamış Rapor.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema-focused approach*. Professional Resources Press.
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema-focused approach (3rd Ed.)*. Professional Resource Press.
- Young, J. E., Bernstein, D. P. & Rafeali, E. (2013). *Şema terapi: ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, Çev.). Psikonet Yayınları
- Young, J. E., & Brown, G. (1990). *Young schema questionnaire*. Cognitive Therapy Center of New York
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: a practitioner's guide*. Guilford Press.
- Young, J. E. & Klosko, J. S. (2011). *Hayatı yeniden keşfedin*. (Çev. S. Kohen Ve D. Güler). Psikonet Yayınları.

Zelvys, V. I. (1990). Obscene humor: what the hell?, humor. *International Journal of Humor Research*, 3(3), 323-332

## EKLER

## EK A. TEZ ETİK, ANKET, İZİN İSTEK FORMU

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
<b>ÖĞRENCİ BİLGİLERİ</b>	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	MERVE AÇIKGÖZ
ÖĞRENCİ NO	2020011006
TEL. NO.	
E - MAİL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	PSIKOLOJİ
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	TEZ
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLIK KAYDININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2021/ 2022 GÜZ DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
<b>ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER</b>	
TEZİN KONUSU	Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
TEZİN AMACI	Bu çalışmanın amacı erken dönem uyumsuz şemaların belirli mizah tarzlarıyla ilişkili olup olmadığını incelemek ve mizah tarzlarının erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik uyum arasındaki aracı rolünü belirlemektir. Genel olarak erken dönem uyumsuz şemalar yükseldikçe Katılımcı ve Kendini Geliştiricimizah puanlarının düşeceği, Kendini Yıkıcı mizah puanlarının ise yükseleceği öngörülmektedir. Bununla birlikte, Zedelenmiş Sınırları (Hak görme/Büyüklik ve Yetersiz Öz denetim/Öz Disiplin) içeren erken dönem uyumsuz şemaların Saldırgan mizah ile pozitif korelasyon göstermesi beklenmektedir. Son olarak, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının her ikisi de başa çıkmada mizahın kullanımını (sırasıyla uyumlu ve uyumsuz yollarla) içerdikleri için erken dönem uyumsuz şemaları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olacakları tahmin edilmektedir.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu araştırma erken dönem şemaların mizah tarzları ile ilişkili olup olmadığını belirlemek ve mizah tarzlarının erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik uyum arasındaki aracı rolünü incelemek amacıyla yapılacaktır. Araştırmanın bağımsız değişkeni 'erken dönem uyumsuz şemalar', bağımlı değişkeni 'psikolojik uyum' aracılık etkisi incelenecek olan değişken ise 'mizah tarzlarıdır'. Araştırmanın aracı etkisinin sınanabilmesi için yapısal eşitlik modeli kullanılacaktır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3, Mizah Tarzları Ölçeği, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılacaktır.
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	Çağ Üniversitesi , Çukurova Üniversitesi
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	Çağ Üniversitesi (Mersin/Tarsus), Çukurova Üniversitesi (Adana/Çukurova)
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	Bu çalışma Çağ Üniversitesi ve Çukurova Üniversitesi öğrencilerine uygulanacaktır. Uygulama da kullanılacak ölçekler Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3, Mizah Tarzları Ölçeği, Depresyon Anksiyete ve Stres ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu şeklindedir.
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN UYGULANACAĞI	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ek 1: Kişisel Bilgi Formu</p> <p>Ek 2: Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3</p> <p>Ek 3: Mizah Tarzları Ölçeği</p> <p>Ek 4: Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği</p> </div>
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, ... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) (1) Sayfa- Kişisel Bilgi Formu.</li> <li>2) (3) Sayfa Young Şema Ölçeği- Kısa Form 3</li> <li>3) (2) Sayfa Mizah Tarzları Ölçeği</li> <li>4) (1) Sayfa Depresyon Anksiyete Ve Stres Ölçeği</li> </ol>
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Merve AÇIKGÖZ	ÖĞRENCİNİN İMZASI: İmzası İmzası: Enstitü TARİH:11 /10/ 2021 Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.

TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU						
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.						
2. Anılan konu ..... faaliyet alanı içerisine girmektedir.						
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI			
Adı – Soyadı: <b>Esef Ercüment YERLİKAYA</b>	Adı - Soyadı: .....	Adı – Soyadı: <b>Şükrü UĞUZ</b>	Adı - Soyadı: <b>Murat KOÇ</b>			
Unvanı: Dr. Öğr. Üyesi	Unvanı: .....	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Doç. Dr.			
İmzası İmzası: Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.	İmzası: .....	İmzası İmzası: Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.	İmzası İmzası: Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.			
11/10/21	11/10/21	11/10/21	11/10/21			
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: <b>Şehnaz ŞAHINKARAKAŞ</b>	Adı - Soyadı: <b>Yücel ERTEKİN</b>	Adı - Soyadı: <b>Deniz Aynur GÜLER</b>	Adı - Soyadı: <b>Mustafa BAŞARAN</b>	Adı - Soyadı: <b>Mustafa Tevfik ODMAN</b>	Adı - Soyadı: <b>Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU</b>	Adı - Soyadı: <b>Jülide İNÖZÜ</b>
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
İmzası : .....	İmzası : .....	İmzası : .....	İmzası : .....	İmzası : .....	İmzası : .....	İmzası : .....
..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....	..... / ..... / 20.....
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE	<input checked="" type="radio"/>	Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince incelenmiş olup, 01/ 12 / 2021 - 01/ 08 / 2022 tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi tarafımızca uygundur.				
OY ÇOKLUĞU İLE	<input type="radio"/>					
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.						

## EK B. KİŞİSEL BİLGİ FORMU VE GÖNÜLLÜLÜK ONAYI

### Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışmada karakteristik özellikler, mizah duygusu ve psikolojik uyum arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma, Dr. Öğr. Üyesi E. Ercüment YERLİKAYA danışmanlığında Çağ Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi Merve AÇIKGÖZ tarafından yürütülmektedir.

Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için kişisel bilgi formunda yer alan, kimliğinizi açığa çıkarmayacak nitelikteki toplam 5 soruyu ve karakteristik özellikler, mizah duygusu ve psikolojik uyumla ilgili 3 ankette yer alan soruları içtenlikle ve eksiksiz bir şekilde cevaplamanız beklenmektedir. Soruları yanıtlamanız yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Vereceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacak ve araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır. Araştırmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Herhangi bir aşamasında soruları yanıtlamaktan vaz geçme hakkınız bulunmaktadır. Araştırma ile ilgili merak ettiklerinizi aşağıda yer alan iletişim bilgilerini kullanarak bize yöneltebilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

Katılımınız ve desteğiniz için teşekkürler.

Merve Açıkgöz

e-mail:

1. Cinsiyetiniz : [ ]Kadın [ ]Erkek
2. Yaşınız (Lütfen yazınız): .....
3. Üniversiteniz (Lütfen yazınız): .....
4. Fakülteniz/Yüksekokulunuz (Lütfen yazınız): .....
5. Üniversitedeki kaçınıcı yılınızdasınız? [ ]1 [ ]2 [ ]3 [ ]4 [ ]5 [ ]6 [ ]7 ve üstü

## EK C. MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ (MTÖ) ÖRNEK MADDELER

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

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
7- İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	1	2	3	4	5	6	7
Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.	1	2	3	4	5	6	7



**EK D. DEPRESON, ANKSİYETE VE STRES ÖLÇEĞİ (DASÖ-21) ÖRNEK  
MADDELER**

	Hiçbir zaman	Bazen ve ara sıra	Oldukça sık	Her zaman
<b>SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ</b>				
6. Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	0	1	2	3
11. Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3
15. Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
17. Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
21. Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3

## EK E. YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ KISA FORM - 3 (YŞÖ-KF3) ÖRNEK MADDELER

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Birkaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1	2	3	4	5	6
Benim için tamamıyla yanlış	Benim için büyük ölçüde yanlış	Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	Benim için orta derecede doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.					
5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.					
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar başaramadım.					
13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.					
33. Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.					

**EK F. SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜNÜN TEZ ETİK İZİN İSTEK YAZISI**

T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-050.01.04-2100007524

13.10.2021

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurulu Kararı Alınması Hakkında

REKTÖRLÜK MAKAMINA

**İlgi:** 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazınız.

İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesindeki Lisansüstü Programlarda halen tez aşamasında kayıtlı olan **Merve AÇIKGÖZ** isimli öğrencimize ait tez evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'te sunulmuş olduğunu arz ederim.

Doç. Dr. Murat KOÇ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : 1 Adet öğrenciye ait tez evrakları listesi.

**EK G. ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜK TEZ ETİK İZİN YAZISI**

T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük

Sayı : E-81570533-044-2100008915

26.10.2021

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurul İzni Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 13.10.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100007524 sayılı yazımız.

İlgi yazıda söz konusu edilen Merve AÇIKGÖZ isimli öğrencinin tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY  
Rektör

**EK H. ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ TEZ ANKET  
İZİN YAZISI**

**T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
ÇAĞ UNIVERSITY**

Sayı : 23867972/ **68** 15.11.2021  
Konu : Merve AÇIKGÖZ'ün Tez Anket İzni Hk.

**ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE**

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı **Merve AÇIKGÖZ** isimli öğrencimizin “**Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi**” konulu tez çalışması Üniversiteniz öğretim üyesi **Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA** tarafından yürütülmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışmasında Üniversiteniz bünyesindeki tüm bölümlerde öğrenim gören öğrencileri kapsamak üzere kopyası EK’lerde sunulan anket uygulamasını yapmayı planlamaktadır. Üniversitemiz Etik Kurulunda yer alan üyelerin onayları alınmış olup, gerekli iznin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Ünal AY  
Rektör

Ek : Tez Etik Kurul Onay Dosyası.

**EK I. KARŞI KURUMLAR (ÇAĞ-ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ) TEZ ANKET  
İZİN YAZISI**



**T.C.**  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**ÇAĞ UNIVERSITY**

15.11.2021

Sayı: E-88998576-044-210006480-803/805  
Konu: Merve Açıköz'ün Tez Anket İzni Hk.

**DAĞITIM YERLERİNE**

**İlg:** Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 27.10.2021 tarih ve E-23867972-044-2100008929-43 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı öğrenci Merve Açıköz'ün "*Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, mizah tarzları ve psikolojik uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*" konulu tez anket çalışmasını Fakültemiz bölümlerinde öğrenim gören tüm öğrencileri kapsayacak şekilde uygulanmasının uygun olacağı değerlendirilmektedir.

Gereği için bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Murat BAŞARAN  
Dekan

**Dağıtım:**

**Gereği:**

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

**Bilgi:**

Rektörlük Makamına



T.C.  
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı :E-27224817-044-281061  
Konu :Tez İzni (Merve AÇIKGÖZ)

31/12/2021

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
Adana-Mersin Karayolu Üzeri PK:33800 Yenice-Tarsus/MERSİN

İlgi : 15.11.2021 tarihli ve 68 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve AÇIKGÖZ'ün "Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Mizah Tarzları ve Psikolojik Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasını uygulayabileceği birimlerimizin listesi ekte gönderilmiştir. Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. İlter ÜNLÜKAPLAN  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek:Liste (1 sayfa)

- UYGUN GÖREN BİRİMLER
- Ceyhan Veteriner Fakültesi
- Diş Hekimliği Fakültesi
- Eczacılık Fakültesi
- Eğitim Fakültesi
- Fen Edebiyat Fakültesi
- Güzel Sanatlar Fakültesi
- İktisadi İdari Bilimler Fakültesi (Maliye Bölümü hariç)
- İlahiyat Fakültesi
- İletişim Fakültesi
- Kozan İşletme Fakültesi
- Mimarlık Fakültesi
- Mühendislik Fakültesi
- Sağlık Bilimleri Fakültesi
- Su Ürünleri Fakültesi
- Spor Bilimleri Fakültesi
- Ziraat Fakültesi
- Tıp Fakültesi
- Karataş Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu
- Yabancı Diller Yüksekokulu
- Adana Meslek Yüksekokulu
- Aladağ Meslek Yüksekokulu
- Abdi Sütçü Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
- Karaisalı Meslek Yüksekokulu
- Kozan Meslek Yüksekokulu
- Tufanbeyli Meslek Yüksekokulu
- Yumurtalık Meslek Yüksekokulu