



## Üniversite Öğrencilerinde Mizah Stilleri ile Utangaçlık ve Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkiler \*

Bircan Ergün Başak <sup>1</sup>, Gürhan Can <sup>2</sup>

### Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde mizah stilleri, utangaçlık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmaya 422 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde Mizah Stilleri Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırma verileri, SPSS 15.0 paket programı kullanılarak; *t* testi, korelasyon analizi ve regresyon analizi metodları ile analiz edilmiştir. Sonuçlar erkek öğrencilerin olumsuz mizah stilleri puanlarının kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu; olumlu mizah stillerinde ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir. Olumlu mizah stillerinin utangaçlık ve otomatik düşünceler ile olumsuz; kendini yıkıcı mizahın yalnızca otomatik düşüncelerle olumlu; saldırgan mizahın ise otomatik düşüncelerin alt boyutlarından ikisi ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulguları, utangaçlık, kişisel uyum ve değişme arzusunun birlikte katılımcı mizahı, utangaçlık ve ümitsizliğin birlikte kendini geliştirici mizahı, kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerin saldırgan mizahı, kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler, kişisel uyum ve değişme arzusunun birlikte kendini yıkıcı mizahı yordadığını göstermiştir.

### Anahtar Kelimeler

Mizah stilleri  
Utangaçlık  
Otomatik düşünceler  
Üniversite öğrencileri

### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 22.02.2013

Kabul Tarihi: 04.07.2014

Elektronik Yayın Tarihi: 06.08.2014

DOI: 10.15390/EB.2014.2619

### Giriş

Pozitif psikoloji yaklaşımına göre mizah, bireylerin zor koşullarla baş etmelerini ve kendilerini bu koşullara uyarlamalarını kolaylaştıran olumlu özelliklerden biridir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Milat öncesi dönemlerden günümüze değin tüm toplumların sosyal yaşamlarında yer almış olan mizah (Martin, 2002), bireylerin eğlenme ve eğlendirme yolu ile düşüncelerini paylaşma biçimi olarak tanımlanmaktadır (Roeckelein, 2002). Bireylerin mizah anlayışlarının tarihsel süreç içinde ortaya çıkan felsefi görüşlerden etkilendiği ileri sürülmektedir. Örneğin, 18. yüzyıla kadar toplumsal yaşamda engelli, yoksul, ruh sağlığı bozuk ya da zihinsel geriliğe sahip olan bireyler ile alay ederek eğlenmeye dayanan bir mizahi anlayışın egemen olduğu gözlenmektedir. Buna karşın 18. Yüzyılda güçlenen insancı yaklaşım ile birlikte, sosyal ilişkilerde aşığılama ve saldırganlık içeren eğlenme anlayışının mizah ile örtüşmediği ve bu tarz eğlenme biçiminin kabalık olarak değerlendirildiği görülmektedir (Martin, 2002).

\* Bu çalışma 2-5 Aralık 2010 tarihinde Japonya'da düzenlenen *The Asian Conference on Education*'da sözlü olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Türkiye, [bebasak@anadolu.edu.tr](mailto:bebasak@anadolu.edu.tr)

<sup>2</sup> Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Türkiye, [gurhancan49@gmail.com](mailto:gurhancan49@gmail.com)

Günümüzde bireyleri gülmeye yönelten tüm davranış ve söylemler mizah olarak değerlendirilmektedir (Rochelein, 2002). Şaka yapmak, komik bir kişisel deneyimi paylaşmak, esprili bir yorum yapmak, politik bir hicivde bulunmak, dalga geçmek ya da kazara ortaya çıkan bir dil sürçmesi ile eğlenmek gibi davranışların her biri bir mizah ürünü olarak görülmektedir. Bir başka deyişle günümüz mizah anlayışı hem saldırgan ve düşmanca hem de düşünceli ve nazik tutumlardan beslenmektedir (Ruch, 1996). Ayrıca modern bireyler, gündelik yaşamlarının her anında kaçınılmaz olarak mizah ile karşı karşıya kalabilmektedir. Çünkü televizyon, radyo, gazete, dergi gibi kitle iletişim araçlarında ve duvar yazılarında (grafiti) sıklıkla mizahi öğelere yer verilmektedir. Bununla birlikte mizahın konu bakımından da sınır tanımadığı ve evlilik, cinsellik, din, siyaset, eğitim, iş, spor gibi her alanın mizaha konu edilmekte olduğu gözlenmektedir (Berger, 1992). Özetle mizahın sosyal yaşamın her alanında, hem eğlence hem de saldırganlık amacıyla kullanılan evrensel bir iletişim ögesi olduğunu söylemek mümkündür.

Mizah algı ve anlamlandırma süreçlerine dayalı bir eylem olarak görülmektedir (Baldwin, 2007). Ancak bireylerin algısal süreçleri birbirinden farklı işlediği için (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1993) gülme ve güldürme eğilimlerinde de farklılıklar gözlenmektedir. Buna göre bir bireyin eğlenceli bulduğu veya güldüğü bir durumun bir başkası tarafından aynı derecede eğlenceli algılanmasının güç olduğu belirtilmektedir (Lefcourt, 2000). Bununla birlikte bireylerin mizah karşısında algıladıkları keyif düzeyine bağlı olarak gülümseme, kıkırdama ya da kahkaha atma şeklinde değişen ölçüde tepkiler sergilediklerine dikkat çekilmektedir (Martin, 2007). Bireylerin mizahi tepkilerinde gözlenen bu farklılıklar birbirinden farklı mizah anlayışlarının bulunduğu işaret etmektedir (Raskin, 1984).

Mizahta gözlenen bireysel farklılıkları inceleyen Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003), araştırmaları sonucunda katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı olmak üzere dört farklı mizah stili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu mizah stillerinden katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizahın uyuma yönelik bir anlayışın ürünü olduğu belirtilirken saldırgan mizah ile kendini yıkıcı mizahın uyumu bozucu etkileri olduğu ileri sürülmektedir (Kuiper ve McHale, 2009). Katılımcı mizah, sosyal ilişkileri kolaylaştırmak amacıyla fıkralar anlatarak, eğlenceli anıları paylaşarak ve komik şakalar yaparak başkalarını güldürmeyi içermektedir. Katılımcı mizahı kullanan bireylerin başkaları ile ilişkilerinde diğerlerini rahatlatıcı bir ortam yaratmayı önemsedikleri ve sempatik tavırlar sergiledikleri belirtilmektedir. Kendini geliştirici mizah ise genel yaşama eğlenceli bir bakış açısıyla yaklaşmayı içermektedir. Kendini geliştirici mizah stilini kullanan bireylerin başlarına gelen olumsuz deneyimlerde bile eğlenceli yanlar bulmayı başardıkları ve bunu bir yaşam felsefesine dönüştürdükleri vurgulanmaktadır (Vernon, Martin, Schermer ve Mackie, 2008).

Mizah stillerinden diğer ikisi olan saldırgan mizah ile kendini yıkıcı mizah stilleri düşmanlık duygusundan beslendiği için ruh sağlığını zedeleyici etkilere sahiptirler. Bu nedenle olumsuz nitelikteki mizah stilleri olarak ele alınmaktadır. Olumsuz mizah stillerinden biri olan saldırgan mizahın, diğer bireyleri incitmeyi ve onları küçümseyerek eğlenmeyi içerdiği belirtilmektedir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Bu mizah stili, bireylerin kendilerini yüceltmek amacıyla başkalarını iğnelemelerine, onlarla alay etmelerine ve onlara sataşmalarına dayanmaktadır (Vernon, Martin, Schermer ve Mackie, 2008). Saldırgan mizah stilini sıklıkla kullanan bireylerin empati yoksunu oldukları ve bu nedenle de başkalarına destek olmalarının zor olduğu ileri sürülmektedir (Yip ve Martin, 2006). Olumsuz olarak nitelendirilen bir diğer mizah stili olan kendini yıkıcı mizah ise genellikle benlik saygısı düşük olan bireylerde gözlenmektedir. Bu mizah stilini kullanan bireylerin en temel özellikleri, kendilerini başkalarına alay malzemesi olarak sunmalarıdır. Bu bireyler, acizlikleri ya da yetersizlikleri ile alay edilmesine ortam yaratıp, başkalarını buna teşvik ederken bir taraftan da kendileriyle alay eden kişilerle birlikte gülmekte ve onlarla eğleniyor gibi görünmektedirler. Böylece kendi imajlarını zedelemek pahasına başkalarını eğlendirmeyi ve onlarla bu yoldan ilişki kurmayı hedeflemektedirler (Vernon, Martin, Schermer ve Mackie, 2008).

Mizahın günlük yaşamda çeşitli işlevleri olduğu ileri sürülmektedir. Özellikle olumlu mizah stillerinin, yabancılarla sosyal ilişkiye girmede, arkadaşlıkları başlatmada ve sürdürmede önemli roller oynadıkları belirtilmektedir (Yip ve Martin, 2006). Ayrıca bireylerin mahcup oldukları ya da utandıkları bazı deneyimlerini ve kişisel bilgilerini olumlu mizah stilleri ile anlatmalarının kolaylaştığı vurgulanmaktadır. Örneğin bireyler anlatacaklarının başkalarını rahatsız edeceğini düşündükleri anda olumlu mizah stillerini kullanarak paylaşımlarının olumsuz etkilerini silebilmekte ya da alınganlıklara yol açabilecekleri bir anda işi şakaya vurarak gönül alabilmektedirler. Bu gibi durumlarda bireyler olumlu mizah stilleri sayesinde saygınlıklarını koruyabilmektedirler (Long ve Graesser, 1988). Benzer şekilde olumlu mizah stilleri, çok farklı yelpazedeki duygu ve düşüncelere sahip bireylerin birbirlerini kırmadan anlaşabilmelerinde de etkili bir sosyal araç olarak görülmektedir. Sonuç olarak olumlu mizah stillerinin, bireylerin sosyal ilişkilerinde samimiyet ve doyumunu elde etmelerine yönelik hayati bir değere sahip olduğu vurgulanmaktadır (Baldwin, 2007).

Yapılan araştırmalar kendini geliştirici ve katılımcı mizah stillerinin neşeli olma, psikolojik iyilik hali (Kazarian ve Martin, 2004; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003), öfke kontrolü (Soyaldın, 2007), dışadönüklük (Galloway, 2010; Vernon, Martin, Schermer ve Mackie, 2008), yeniliklere açıklık (Vernon, Martin, Schermer ve Mackie, 2008), uzlaşmacı kişilik özelliği ve özsaygı (Galloway, 2010; Saroglou ve Scariot, 2002) ile pozitif yönde; yalnızlık (Çeçen, 2007), kaygı (Bilge ve Saltuk, 2007; Vernon, Martin, Schermer ve Mackie, 2008; Yerlikaya, 2009), öfke (Bilge ve Saltuk, 2007), depresyon, stres (Vernon, Martin, Schermer ve Mackie, 2008; Yerlikaya, 2009), çaresiz başa çıkma stili ve boyun eğici başa çıkma stili (Yerlikaya, 2007), ile negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte katılımcı mizahın başkalarına yönelik duyarlılık ve sosyal destek arama yönelimli başa çıkma ile, kendini geliştirici mizahın ise güvenli ve iyimser başa çıkma yaklaşımları ile pozitif ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Yerlikaya, 2007). Ayrıca katılımcı mizahın başkaları üzerinde en fazla hayranlık uyandıran mizah stili olduğu bulunmuştur (Kuiper ve Leite, 2009). Bunun yanı sıra kendini geliştirici mizah stili genel olarak iyimser bir bakış açısını yansıttığı için duygusal ve sosyal iyilik halini en fazla güçlendiren mizah stili olarak değerlendirilmektedir (Vernon, Martin, Schermer ve Mackie, 2008).

Sosyal etkileşimlerde olumlu mizah stilleri kadar, olumsuz mizah stillerinin de yaygın bir biçimde kullanıldığı gözlenmektedir. Ne var ki olumsuz mizah stilleri kimi bireyler için sosyal ilişkilerde kendilerini önemsetmenin, ilgi çekmenin bir yolu imiş gibi görünse de, bu türden mizah stillerinin bireylerin saygınlıklarını ve sosyal ilişkilerini yıpratdığı, iyilik hallerini de olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Kimi araştırmalarda saldırgan ve yıkıcı mizah stillerinin düşük akademik motivasyon (Saroglou ve Scariot, 2002), nevrozizm, iyilik hali, kaygı, düşmanlık (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003), boyun eğici başa çıkma stili (Yerlikaya, 2007), zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, depresyon (Dozois, Martin ve Bieling, 2009; Kuiper ve McHale, 2009) ve kontrol ihtiyacı (Frewen, Brinker, Martin ve Dozois, 2008) ile olumlu yönde ilişkilere sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte her iki mizah stiline de hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını algılama (Yip ve Martin, 2006), uzlaşma ve vicdan (Galloway, 2010) ile olumsuz yönde ilişkilere sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca kendini yıkıcı mizah stiline kaygılı bağlanma (Kazarian ve Martin, 2004), çaresiz başa çıkma stili (Yerlikaya, 2007), yalnızlık (Çeçen, 2007), ve psikiyatrik belirtiler ile olumlu; benlik saygısı, sosyal ilişkilerde yakınlık, sosyal destekten memnuniyet ile olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Saldırgan mizah stili ise dışadönüklük ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Galloway, 2010). Öte yandan saldırgan mizahın başkaları üzerinde en fazla olumsuz izlenime yol açan mizah stili olduğu bulunmuştur (Kuiper ve Leite, 2009). Mizah stilleri cinsiyet açısından incelendiğinde ise kendini geliştirici ve katılımcı mizah stillerinde cinsiyete göre fark bulunmazken (Kazarian ve Martin, 2004; Tümkeya, 2011), yıkıcı ve saldırgan mizah stillerinin erkekler tarafından daha fazla kullanıldığı belirlenmiştir. (Kalliny, Cruhirds ve Minor, 2006; Kazarian ve Martin, 2004; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003; Yip ve Martin, 2006; Tümkeya, 2011).

Mizahın, diğer kişilik özellikleri ile de yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Wanzer, Boot-Butterfield ve Boot-Butterfield, 1996). Mizahın ilişkili olduğu belirtilen kişilik özelliklerinden biri utangaçlıktır. Sosyal kaygının bir türü olan utangaçlık (Cole ve McCorskey, 2003), bireylerin kendilerinden beklenen sosyal davranışları sergilemede çekingenlik göstermeleri olarak tanımlanmaktadır (Hampes, 2006). Benzer biçimde utangaç bireylerin başkaları ile birlikteyken endişeli tavırlar sergiledikleri (Jones ve Russel, 1982), yeni ortamlara uyum sağlamakta güçlükler yaşadıkları (Hampes, 2006), sözlü etkileşimlere çok az katılım gösterdikleri, sınırlı iletişim becerileri sergiledikleri, sakin ve sessiz oluşları nedeniyle akranları tarafından arkadaş olarak tercih edilmedikleri vurgulanmaktadır (Fordham ve Stevenson-Hinde, 1999). Utangaç bireylerde gözlenen bu özellikler onların başkalarıyla etkili bir şekilde ilişki kurmalarını ve sosyal ortamlarda işlevsel olabilmelerini zorlaştırmaktadır. Genellikle iletişim kurarken kaygılı ve gergin oldukları belirlenen utangaç bireylerin espri yapma ya da eğlenceli davranışlar sergilemede de yeterince rahat olamadıkları belirtilmektedir. Bu çerçevede utangaçlık bireylerin mizah konusunda girişken davranışlar sergilemelerini kısıtlayan bir özellik olarak görülmektedir (Hampes, 2006). Buna karşın utangaç bireylerin de mizah anlayışına sahip olduklarına işaret eden araştırmalar vardır. Örneğin, utangaçlığın katılımcı mizah stili ile olumsuz; yıkıcı (Hampes, 2006; Erözkan, 2009) ve saldırgan (Erözkan, 2009) mizah stili ile olumlu yönde ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur.

Mizah, sosyal olduğu kadar bilişsel yönleriyle de dikkat çeken bir özelliktir. Bireylerin çevreye, olaylara ve başkalarına ilişkin bilişsel yüklemelerinin mizah anlayışlarından etkilendiği belirtilmektedir (Kuiper ve Martin, 1993). Mizah anlayışının bilişsel yüklemelerle olan ilişkisi otomatik düşünceleri akla getirmektedir. Otomatik düşünceler, bireylerin kendilerine, başkalarına ve dünyaya ilişkin algılarının ve düşüncelerinin temelinde yer alan örtük bilişsel şemalar olarak tanımlanmaktadır. Benzer bir şekilde otomatik düşünceler, bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerini yönlendiren bilişler olarak görülmektedir. Bireylerin tecrübelerine ve çevrelerindeki varlıklara yükledikleri anlamları belirleyen de otomatik düşünceleridir (Nobre ve Pinto-Gouveia, 2008). Dahası, bireylerin kendi dünyalarını yapılandırırken de otomatik düşüncelerinin etkisiyle hareket ettikleri belirtilmektedir (Calvete ve Connor-Smith, 2005). Bu nedenle bireylerin kişiler arası ilişkilerini şekillendirirken referans aldıkları en etkili özelliklerden birinin otomatik düşünceler olduğu ileri sürülmektedir. Buna göre, otomatik düşünceler, bireylerin buldukları sosyal ortamlarda başkalarını bir tehdit olarak algılamalarının nedenlerinden biri olarak görülmektedir (Wenzel ve Cochran, 2006). Bu çerçevede, bireylerin bilişsel örüntülerinde otomatik düşüncelerin baskınlık derecesinin, kişiler arası ilişkilerde olumlu ya da olumsuz mizaha yönelmelerinde etkili bir role sahip olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle sosyal etkileşim sürecinde otomatik düşünceler ile mizah stillerinin birlikte incelenmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak bu araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin mizah stilleri ile utangaçlık ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Mizah stilleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Mizah stilleri ile utangaçlık ve otomatik düşünceler arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Utangaçlık ve otomatik düşünceler mizah stillerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

## Yöntem

### *Katılımcılar*

Bu araştırmaya 2010-2011 akademik yılı güz döneminde Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesinde farklı programlarda öğrenim gören 422 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların % 62,3'ü (263) kadın ve % 37,7'si (159) erkektir. Katılımcıların 88'i (%18) birinci sınıf, 144'ü (%31,2) ikinci sınıf, 95'i (%20,6) üçüncü sınıf ve 95'i (%20,6) dördüncü sınıf öğrencisidir. Katılımcıların yaşları ise 18 ile 23 arasında değişmektedir (ortalaması=19).

### *Veri Toplama Araçları*

Bu araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Mizah Stilleri Ölçeği (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003; Yerlikaya, 2003), Otomatik Düşünceler Ölçeği (Holland ve Kendall, 1980; Şahin ve Şahin, 1992) ve Utangaçlık Ölçeği (Cheek ve Buss, 1981; Güngör, 2001) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

*Kişisel Bilgi Formu:* Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyleri ve yaşları ile ilgili bilgiler bu araştırma kapsamında araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu aracılığı ile toplanmıştır.

*Mizah Stilleri Ölçeği (MSÖ):* Mizah Stilleri Ölçeği, katılımcı, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı olmak üzere dört farklı mizah tarzını ölçmek amacıyla Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır. Mizah stilleri ölçeği, 32 maddeden oluşan likert tipi bir ölçme aracıdır ve birbirinden bağımsız dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı kendini geliştirici mizah için .78, katılımcı mizah için .74, saldırgan mizah için .69 ve kendini yıkıcı mizah için .67 bulunmuştur. Test-retest korelasyon katsayıları ise sırasıyla kendini geliştirici mizah için .82, katılımcı mizah için .88, saldırgan mizah için .85 ve kendini yıkıcı mizah için .85 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması, ilgili mizah tarzının daha fazla kullanıldığını göstermektedir (Yerlikaya, 2003).

*Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ):* Holland ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen ODÖ depresyonda sıklıkla görülen düşünce kalıplarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 1 ile 5 arasında puanlanan 30 maddeden ve 5 alt ölçekten (*Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceler (KYND)*, *Şaşkınlık-Kaçma Fantazileri (ŞKF)*, *Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri (KUDİ)*, *Yalnızlık-İzolasyon (Yİ)* ve *Ümitsizlik*) oluşmaktadır (Şahin ve Şahin, 1992). Ölçeğin toplam puan hesaplamalarında alınabilecek en düşük puan 30 en yüksek puan ise 150'dir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması olumsuz otomatik düşüncelerin sıklıkla ortaya çıktığına işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçek Aydın ve Aydın (1990) ve Şahin ve Şahin (1992) tarafından ayrı ayrı Türkçeye uyarlanmıştır. Ülkemizdeki güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısını Şahin ve Şahin (1992) .93, Aydın ve Aydın ise (1990) .95 olarak bulmuşlardır.

*Utangaçlık Ölçeği (UÖ):* Cheek ve Buss (1981) tarafından geliştirilen Utangaçlık Ölçeği, utangaçlık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve 1 ile 5 arasında puanlanan 20 maddeden oluşmaktadır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin, tek boyutlu yapısınının açıkladığı toplam varyans %38.9 bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20 dir. Puanların yüksekliği bireylerin kendilerini utangaç olarak algılamalarına işaret etmektedir. Ölçek Güngör (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışmaları sürecinde ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .83, iç tutarlılık katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur.

### *Verilerin Analizi*

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde, SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların mizah stilleri puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla *t* testinden yararlanılmıştır. Mizah stillerinin otomatik düşünceler ve utangaçlık ile olan ilişkilerini incelemek için Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.



## Bulgular

1. Mizah Stilleri Ölçeğinin alt ölçeklerinden elde edilen puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 1. de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Mizah Stilleri Cinsiyete Göre İncelenmesi

Mizah Stilleri	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Katılımcı Mizah	Kadın	263	40.93	8.49	-.161	.872
	Erkek	159	41.07	8.94		
Kendini Geliştirici Mizah	Kadın	263	33.73	9.23	-.671	.502
	Erkek	159	34.35	9.20		
Saldırgan Mizah	Kadın	263	21.49	7.60	-4.17	.000**
	Erkek	159	24.80	8.40		
Kendini Yıkıcı Mizah	Kadın	263	25.38	8.06	-2.58	.010*
	Erkek	159	27.45	7.81		

\*\*p≤.000, \*p≤.01

Tablo 1'e göre, katılımcıların katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah stilleri puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemekte; saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah stilleri puanları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin hem saldırgan (t=-4.17, p≤.000) hem de kendini yıkıcı mizah (t=-2.58, p≤.01) stillerini kız öğrencilere oranla daha fazla kullandıkları görülmektedir.

2. Mizah Stillерinin (Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah), Utangaçlık ve Otomatik Düşünceler (Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceler (KYNDĐ), Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri (ŞKF), Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri (KUDİ), Yalnızlık-İzolasyon (Yİ) ve Ümitsizlik (UMİ)) ile olan ilişkilerini ortaya koyabilmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 2 de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Mizah Stillерinin Utangaçlık ve Otomatik Düşünceler ile İlişkisi

	Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları					Utangaçlık
	KYNDĐ	ŞKF	KUDİ	Yİ	UMİ	
Katılımcı Mizah	-.27**	-.18**	-.10*	-.24**	-.24**	-.34**
Kendini Geliştirici Mizah	-.27**	-.21**	-.16**	-.25**	-.27**	-.26**
Saldırgan Mizah	.15**	.10*	.02	.06	.06	.01
Kendini Yıkıcı Mizah	.24**	.20**	.23**	.18**	.19**	.03

\*\*p≤.01, \*p≤.05

Tablo 2 incelendiğinde Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah stillerinin KYNDĐ, ŞKF, KUDİ, Yİ, UMİ ve utangaçlık ile olumsuz yönde ilişkili olduğu; Saldırgan Mizah stiline KYNDĐ ve ŞKF ile olumlu yönde ilişkili olduğu; Kendini Yıkıcı Mizah stiline ise KYNDĐ, ŞKF, KUDİ, Yİ ve UMİ ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Tablo 2 de yer alan bulgulara göre katılımcıların KYNDĐ, ŞKF, KUDİ, Yİ, UMİ ve Utangaçlık düzeyleri arttıkça Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah düzeylerinde azalma meydana gelmektedir. Öte yandan KYNDĐ ve ŞKF arttıkça Saldırgan Mizah düzeyleri artmaktadır. Bununla birlikte KYNDĐ, ŞKF, KUDİ, Yİ ve UMİ düzeyleri arttıkça Kendini Yıkıcı Mizah düzeylerinde artış gözlenmektedir. Korelasyon analizinin sonucunda aralarında orta ve yüksek düzeyde ilişki bulunan değişkenler regresyon analizine dahil edilmiştir. Regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6 da sunulmuştur.

3. Bu araştırma kapsamında Otomatik Düşünceler ve Utangaçlığın Mizah stilleri ile yordayıcılık ilişkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır. Mizah Stilllerinden Katılımcı Mizah ile ilişkili regresyon analizi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

**Tablo 3.** Katılımcı Mizahı Açıklamaya Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	$\beta$	t	P	İkili korelasyon	Kısmi korelasyon
KYNDD	-.146	.092	-.13	-1.586	.114	-.270	-.078
ŞKF	.120	.118	.07	1.014	.311	-.179	.050
KUDİ	.573	.199	.19	2.882	.004	-.105	.140
Yİ	-.314	.189	-.13	-1.668	.096	-.240	-.082
UMİ	-.350	.184	-.16	-1.895	.059	-.243	-.093
Utangaçlık	-.186	.031	-.28	-6.059	.000	-.345	-.285

R=.41, R<sup>2</sup>=.17, F=14.259, p≤.0001

Tablo 3’e göre KYNDD, ŞKF, KUDİ, Yİ, UMİ ve Utangaçlık birlikte Katılımcı Mizah Stilindeki toplam varyansın %17’sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde Utangaçlığın ve KUDİ’nin Katılımcı Mizah stilini anlamlı düzeyde açıklayan değişkenler olduğu görülmektedir. Buna göre aynı anda KUDİ arttıkça ve Utangaçlık düzeyi azaldıkça bireylerin Katılımcı Mizah düzeyleri artmaktadır. Öte yandan Tablo 3’e göre UMİ, KYNDD, Yİ ve UMİ Katılımcı Mizah üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Kendini Geliştirici Mizah ile ilgili çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4’de sunulmuştur.

**Tablo 4.** Kendini Geliştirici Mizahı Açıklamaya Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili korelasyon	Kısmi korelasyon
KYNDD	-.109	.101	-.092	-1.078	.281	-.271	-.053
ŞKF	.057	.130	.035	.442	.658	-.211	.022
KUDİ	.358	.218	.115	1.644	.101	-.156	.080
Yİ	-.246	.206	-.096	-1.190	.235	-.250	-.058
UMİ	-.409	.202	-.179	-2.027	.043	-.268	-.099
Utangaçlık	-.135	.034	-.197	-4.036	.000	-.265	-.194

R=.35, R<sup>2</sup>=.12, F=9.747, p≤.0001

Tablo 4’e göre KYNDD, ŞKF, KUDİ, Yİ, UMİ ve Utangaçlık birlikte Kendini Geliştirici Mizah stilindeki toplam varyansın %12’sini açıklamaktadır. Tablo 4’de yer alan regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde Utangaçlığın ve UMİ’nin Kendini Geliştirici Mizah stilini anlamlı düzeyde açıklayan değişkenler olduğu görülmektedir. Buna göre aynı anda Utangaçlık düzeyi ve UMİ azaldıkça Kendini Geliştirici Mizah düzeyi artmaktadır. Öte yandan KUDİ, Yİ, KYNDD ve ŞKF Kendini Geliştirici Mizah üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Saldırgan Mizahı açıklayan değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 5’de sunulmuştur.

**Tablo 5.** Saldırgan Mizahı Açıklamaya Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	$\beta$	t	P	İkili korelasyon	Kısmi korelasyon
KYNDD	.171	.075	.164	2.294	.022	.153	.111
ŞKF	-.022	.101	-.015	-.215	.830	.106	-.010

R=.15, R<sup>2</sup>=.02, F=5.040, p≤.05

Mizah Stilllerinin Otomatik Düşünceler ve Utangaçlık ile arasındaki korelasyon analizinde ŞKF ve KYNDDD saldırgan mizah ile ilişkili bulunduğu için (Tablo 2), regresyon analizi bu iki değişken ile gerçekleştirilmiştir. Tablo 5'e göre KYNDDD ve ŞKF birlikte Saldırgan Mizah stilindeki toplam varyansın %02'sini açıklamaktadır. Tablo 5'de yer alan regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t*-testi sonuçları incelendiğinde KYNDDD'nin Saldırgan Mizah stilini anlamlı düzeyde açıklayan değişken olduğu görülmektedir. Buna göre KYNDDD arttıkça Saldırgan Mizah düzeyi artış göstermektedir. Öte yandan ŞKF Saldırgan Mizah üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Kendini Yıkıcı Mizah stili ile ilgili regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6.** Otomatik Düşüncelerin Kendini Yıkıcı Mizahı Açıklamaya Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	$\beta$	t	P	İkili korelasyon	Kısmi korelasyon
KYNDDD	.239	.089	.231	2.690	.007	.242	.131
ŞKF	.037	.116	.027	.322	.747	.198	.016
KUDİ	.446	.195	.164	2.290	.023	.228	.112
Yİ	-.149	.184	-.067	-.807	.420	.177	-.040
UMİ	-.161	.181	-.081	-.893	.372	.185	-.042

R=.26, R<sup>2</sup>=.07, F=6.419, p≤.0001

Korelasyon analizi sonuçları (Tablo 2) utangaçlık ile Kendini Yıkıcı Mizah Stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koyduğu için utangaçlık değişkeni bu regresyon analizine dahil edilmemiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre Otomatik Düşünceler Kendini Yıkıcı Mizah stilinin %07'sini açıklamaktadır (Tablo 6). Tablo 6'da yer alan regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t*-testi sonuçları incelendiğinde KYNDDD ve KUDİ'nin Kendini Yıkıcı Mizah stilini açıklayan en önemli değişkenler olduğu görülmektedir. Buna göre KYNDDD ve KUDİ arttıkça Kendini Yıkıcı Mizah düzeyi artış göstermektedir. Öte yandan UMİ, Yİ ve ŞKF Kendini Yıkıcı Mizah üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mizah stilleri, cinsiyete, otomatik düşüncelere ve utangaçlığa göre incelenmiştir. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlerde, erkek öğrencilerin kendini yıkıcı mizah stili ve saldırganlık mizah stili puanlarının kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu alan yazında yer alan önceki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Kazarian ve Martin, 2004; Kalliny, Cruhirds ve Minor, 2006; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003; Tümkeya, 2011; Yip ve Martin, 2006). Öte yandan olumsuz mizah türlerinin erkekler arasında kızlardan daha yaygın olması saldırganlıkla ilişkilendirilebilir. Çünkü saldırganlık eğiliminin erkekler arasında kızlardan daha yaygın olduğunu ortaya koyan araştırmacılar bulunmaktadır (Efiltili, 2006; Kılınc ve Murat, 2012). Ancak bu araştırmada olumsuz mizah stillerinin erkekler arasında daha yüksek düzeyde görülmesinin saldırganlıkla ilişkili olup olmadığı incelenmediği için bu durum gelecekte yapılacak çalışmalarda test edilmeye muhtaçtır.

Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilen bir başka analizde ise, mizah stillerinin utangaçlık ve otomatik düşünceler ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu analiz sonucunda ulaşılan bulgulardan biri, olumlu mizah stillerinin otomatik düşüncelerin tüm boyutları ve utangaçlık ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bir diğer bulgu ise olumsuz mizah stillerinin, otomatik düşünceler ölçeğinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceler boyutu ve şaşkınlık-kaçma fantezileri boyutu ile olumlu yönde ilişkilere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca yapılan analiz sonucunda kendini yıkıcı mizahın; Otomatik Düşünceler Ölçeğinin ümitsizlik, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ile yalnızlık ve izolasyon alt boyutlarıyla da olumlu yönde ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgularla benzer bir biçimde olumsuz mizah türlerinin temelinde otomatik düşüncelerin; olumlu mizah türlerinin temelinde ise akılcı düşünme yetisinin yer aldığı



vurgulanmaktadır (Martin, 2007). Bu bilgiler otomatik düşüncelerin olumlu mizah stilleri ile negatif, olumsuz mizah stilleri ile pozitif yönde ilişkiler sergilediğini ortaya koyan bulguları destekleyici niteliktedir. Utangaçlığın olumlu mizah türleri ile negatif yönlü ilişkiye sahip olması ise olumlu mizah stillerine sahip bireylerin sosyal beceri düzeyleri ile açıklanabilir. Zira olumlu mizah türlerine eğilimi olan bireylerin, sosyal ilişkileri başlatmakta ve sürdürmekte zorlanmadıkları belirtilmektedir (Yip ve Martin, 2006). Buna bağlı olarak katılımcı ve kendini geliştirici mizah stillerinin utangaçlıkla bağdaşmadığı anlaşılmaktadır.

Son olarak bu araştırma kapsamında otomatik düşünceler ve utangaçlığın mizah stilleri ile yordayıcılık ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, otomatik düşünceler ve utangaçlığın katılımcı mizah stilindeki toplam varyansın %17'sini; kendini geliştirici mizah stilindeki toplam varyansın ise %12'sini açıkladığı bulunmuştur. Bu bulgular bireylerin otomatik düşünceler ve utangaçlık düzeylerindeki azalmanın olumlu (katılımcı ve kendini geliştirici) mizah stillerinde artışa yol açtığını işaret etmektedir. Bir başka ifade ile akılcı olmayan eğilimleri içeren otomatik düşüncelerden ve kişiler arası ilişkilere kaygılı yaklaşım olarak görülen utangaçlıktan olabildiğince arınık olmanın olumlu mizah stillerine katkısı olduğunu söylemek mümkündür. Regresyon analizi sonucunda elde eden bir başka bulguya göre ise otomatik düşüncelerin boyutlarından ikisi (kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceler ile şaşkınlık-kaçma fantezileri) birlikte saldırgan mizah stilindeki toplam varyansın %02'sini açıklamaktadır. Öte yandan otomatik düşüncelerin tüm boyutlarının birlikte kendini yıkıcı mizah stilindeki toplam varyansın ancak %07'sini açıkladığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre otomatik düşüncelerin olumsuz mizah stillerine başvurma eğilimini az da olsa arttırdığını söylemek mümkündür. Bilişsel terapi yaklaşımlarına göre, otomatik düşünceler gerçekçi olmayan ve bozulmuş algılar içermektedir (Yücel, Kora, Özyalçın, Alçalar, Özdemir ve Yücel, 2002). Buna göre uyumsuzluğun bir göstergesi olarak kabul edilen olumsuz otomatik düşüncelerin olumsuz mizah stillerini beslediği söylenebilir.

Bu araştırma üniversite gençliğinin mizah stilleri, utangaçlık ve otomatik düşünce düzeyleri hakkında bilgi vermektedir. Bu bilgiler ışığında üniversite öğrencilerine mizah stillerinin yaşamlarındaki önemini farketmeleri ve kişilik özellikleri ile mizah stilleri arasındaki ilişkileri kavramaları yönünde çalışmalar yapılabilir. Böylece üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumu sürdürmenin bir yolu olarak mizah anlayışlarını olumlu yönde geliştirmelerine destek olunabilir. Öte yandan bu araştırmanın kimi sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bunlardan biri katılımcıları eğitim fakültesi öğrencilerinden oluşmasıdır. Ayrıca çalışmada mizah stillerinin iki bağımsız değişkenle ilişkisi incelenmiştir. İleride daha kapsamlı örneklem ve bağımsız değişkenler ile mizah olgusuna etki eden farklı etkenlerin incelenmesi, literatüre katkı getirebilecektir.

### Kaynakça

- Aydın, G. & Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(4), 51-57.
- Baldwin, E. (2007). *Humor Perception: The Contribution of Cognitive Factors*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Georgia State University College of Art and Science, USA.
- Berger, A. (1992). *An anatomy of humor*. New Jersey, NJ: Transaction Publishers.
- Bilge, F. & Saltuk, S. (2007). Humor styles, subjective well-being, trait anger, and anxiety among university students in Turkey. *World Applied Sciences Journal*, 2(5), 464-469.
- Calvete, E. & Connor-Smith, J. K. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: A cross-cultural comparison of American and Spanish students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 201-217.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.
- Cole, J. G. & McCorskey, J. C. (2003). The association of perceived communication apprehension, shyness, and verbal aggression with perceptions of source credibility and affect in organizational and interpersonal contexts. *Communication Quarterly*, 51(1), 101-110.
- Çeçen, A. R. (2007). Humor styles in predicting loneliness among Turkish students. *Social Behavior and Personality*, 35(6), 835-844.
- Dozois, D. J. A., Martin, R. A. & Bieling, P. J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/maladaptive styles of humor. *Cognitive Therapy and Research*, 33(6), 585-596.
- Efiliti, E. (2006). *Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık ve denetim odağı'nın karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Erözkan, A. (2009). The relationship between humour styles and shyness: an investigation of Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 4(2), 87-96.
- Fordham, K. & Stevenson-Hinde, J. (1999). Shyness, friendship quality, and adjustment during middle childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40, 757-768.
- Freedman, J. L., Sears, D. O. & Carlsmith, J. M. (1993). *Sosyal Psikoloji* (Çev: A. Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi.
- Frewen, P. A., Brinker, J.K., Martin, R.A. & Dozois, D.J.A. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor*, 2(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.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (15), 17-22.
- Hampes, W. P. (2006). Humor and shyness: The relation between humor styles and shyness. *International Journal of Humor Research*, 19, 179-187.
- Jones, W. H. & Russell, D. (1982). The social reticence scale: An objective instrument to measure shyness. *Journal of Personality Assessment*, 46, 629-631.
- Kalliny, M. Cruthirds, K. & Minor, M. (2006). Differences between American, Egyptian and Lebanese humor styles: implications for international management. *Internationa Journal of Cross Cultural Management*, 6, 121-134.
- Kazarian, S. S. & Martin, R. A. (2004). Humor styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality*, 18, 209-219.

- Kılınc, E. & Murat, M. (2012). Genel lise 9. sınıf öğrencilerinin bazı değişkenlere ve sürekli kaygı düzeylerine göre saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 835 -853.
- Kuiper, N. A. & Leite, C. (2009). Personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 115-122
- Kuiper, N. A. & Martin, R. A. (1993). Humor and self-concept. *International Journal of Humor Research*, 6(3), 251-270.
- Kuiper, N.A. & McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *Journal of Psychology*, 143(4), 359-376.
- Lefcourt R M. (2000). *Humor: The Psychology of Living Buoyantly*. New York, NY: Plenum Publishers.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K. & Kueneman, K. (1990). Humor and immune-system functioning. *Humor: International Journal of Humor Research*, 3 (3), 305-321.
- Long, D. L. & Graesser, A. C. (1988). Wit and humor in discourse processing. *Discourse Processes*, 11, 35-60.
- Martin, R. A. (2002). Sense of Humor, S. J. Lopez & C. R. Synder (Ed). *Handbook of Positive Psychological Assessment* (313-326). New York, NY: Oxford University Press.
- Martin, R.A. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Martin, R.A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
- Maslow A. (1970). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper and Row Publishers.
- Nobre P. J. & Pinto-Gouveia, J. (2008). Cognitive and emotional predictors of female sexual dysfunctions: preliminary findings. *Journal of Sex Marital Therapy*, 34(4), 325-42.
- Raskin, V. (1984). *Semantic Mechanisms of Humor*. London: Springer Publishing.
- Roeckelein, J. E. (2002). *The Psychology of Humor: A Reference Guide and Annotated Bibliography*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Ruch, W. (1996). Measurement approaches to the sense of humor: Introduction and overview. *Humor*, 9, 239-250.
- 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.
- Savaşır I. & Şahin, H. N, (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Soyaldın, Z. S. (2007). *Ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Şahin N. H. & Şahin N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinic Psychology*, 48(3), 334-40.
- Tüm kaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-161.
- Vernon, P.A., Martin, R.A., Schermer, J.A. & Mackie, A. (2008). A behavioral genetic investigation of humor styles and their correlations with the Big-Five personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, 44, 1116-1125.
- Wanzer, M., Booth-Butterfield, M. & Booth-Butterfield, S. (1996). Are funny people more popular: The relationship of humor orientation, loneliness, and social attraction. *Communication Quarterly*, 44, 42-52.

- Wenzel, A. & Cochran, C. K. (2006). Autobiographical memories prompted by automatic thoughts in panic disorder and social phobia. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35, 129–137.
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah tarzları ölçeğinin uyarlama çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başağıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yerlikaya, E.E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yip, J. A. & Martin, R. A. (2006). Sense of humor, emotional intelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality*, 40, 1202–1208.
- Yücel, B., Kora, K., Özyalçın, S., Alçalar, N., Özdemir, Ö. ve Yücel, A. (2002). Depression, automatic thoughts, alexithyma, and assertiveness in patients with tension-type headache. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 42(3), 192-194.