



ARAŞTIRMA MAKALESİ

RESEARCH ARTICLE

Aleksitiminin Kaygı Düzeyleri ve Mizah Tarzları ile İlişkisinin İncelenmesi*

Songül YILDIRIM¹ , Ayşegül Selcen GÜLER² 

¹Yüksek Lisans Öğrencisi, Beykent Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul, Türkiye

²Prof. Dr., Marmara Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

*Bu makale Songül Yıldırım'ın yüksek lisans tezi kapsamında toplanmış veriyi temel almaktadır.

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı aleksitimi, kaygı düzeyleri ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin ve bu ilişkinin niteliğinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Beykent Üniversitesi öğrencilerinden 254 kişi oluşturmuştur. Araştırma bağlamında aleksitimi düzeylerini ölçmek amacıyla "Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-26)", mizah tarzlarını ölçmek amacıyla "Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)", kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla "Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)" kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacılar tarafından hazırlanan ve çeşitli sosyodemografik değişkenleri içeren Sosyodemografik Veri Formu kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulguları aleksitiminin farklı boyutlarının hem durumluk hem de sürekli kaygı ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Aleksitimik özellikler mizahın olumlu biçimde kullanımı ile negatif; olumsuz biçimde kullanımı ile pozitif yönde ilişkilidir. Öte yandan, mizahın olumlu kullanımı, kaygı düzeyleriyle negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca aleksitimi, kaygı düzeyleri ve mizah tarzları değişkenleri yaş, cinsiyet, anne babanın eğitim düzeyleri, anne babanın çalışıyor olup olmaması, katılımcının ve bakım verenlerin psikiyatrik tanı alıp almamış olması, katılımcının bedensel hastalık öyküsünün olup olmaması gibi sosyodemografik değişkenlerle de ilişkili görünmektedir. Aleksitimi, aleksitiminin farklı boyutları ile kaygı düzeyleri mizah tarzlarını yordamaktadır.

Sonuç: Bu çalışmanın sonuçları aleksitimi, kaygı düzeyleri ve mizah tarzları değişkenlerinin birbirleri ile ve çeşitli sosyodemografik değişkenlerle farklı boyutlarda ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Çalışmanın örneklemini özel bir üniversitenin öğrencilerinin oluşturması dolayısıyla sonuçları bu yaş grubunu temsil eden öğrenci popülasyonuna genellenemez.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Kaygı Düzeyleri, Mizah Tarzları

Investigation of The Relationship Between Alexithymia, Anxiety Levels and Humor Styles

Abstract

Objective: The objective of this study was to investigate the relationships between alexithymia, humor styles and anxiety levels and the nature of these relationships.

Received: 06.05.2024; **Revised:** 08.10.2024; **Accepted:** 15.10.2024; **Publication:** 31.12.2024

Citation: Yıldırım, S. ve Güler, A. S. (2024). Aleksitiminin kaygı düzeyleri ve mizah tarzları ile ilişkisinin incelenmesi [Aleksitiminin kaygı düzeyleri ve mizah tarzları ile ilişkisinin incelenmesi]. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(2), 144-162.

Corresponding Author: Ayşegül Selcen GÜLER, Marmara Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Göztepe Yerleşkesi 34722 Kadıköy/İstanbul, selcenguler@yahoo.com



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Method: The sample of the study consisted of 254 students from Beykent University. In the context of the research, “Toronto Alexithymia Scale (TAS-26)” was used to measure alexithymia levels, “Humor Styles Questionnaire (HSQ)” was used to measure humor styles, “State and Trait Anxiety Inventory (STAI)” was used to measure anxiety levels. In addition, the Sociodemographic Data Form, prepared by the researchers included various sociodemographic variables, was used.

Results: Research findings indicate that different dimensions of alexithymia are associated with both state and trait anxiety. Alexithymic features are negatively associated with the positive use of humor and positively associated with negative use. On the other hand, positive use of humor is negatively correlated with anxiety levels. In addition, alexithymia, humor styles and anxiety levels seem to be related to sociodemographic variables such as age, gender, education levels of parents, parental working status, psychiatric diagnosis in the participant and his/her caregiver, and history of physical illness in the participant. Alexithymia, different dimensions of alexithymia and anxiety levels predict humor.

Conclusion: The results of this study indicate that the variables of alexithymia, anxiety levels and humor styles are correlated with each other and with various sociodemographic variables in different dimensions. Since the sample of the study consists of students from a private university, it is not possible to generalize the results to the student population representing this age group.

Keywords: Alexithymia, Anxiety Levels, Humor Styles

Giriş

İlk kez Sifneos (1972) tarafından kullanılmış olan aleksitimi kavramı temelde kişilerin duygularının farkına varıp onları tanımlamakta, ifade etmekte yaşadıkları zorluğa atıfta bulunmaktadır. Aleksitimikler duygusal deneyimlerini vücutlarındaki her sistemi içeren genel tepkiler biçiminde yaşamakta ve bedensel duyumlardan ayırtırmakta zorlanmaktadırlar (Bagby ve ark., 1986; Krystal, 1988; Parker ve ark., 1993). Duygusal deneyimlerini ayırtırmadıkları gibi ifade ederken de yetersizlik gösterirler ve duygularını çok az, basit sözcüklerle ve kişisellikten uzak bir biçimde dile getirirler (Apfel ve Sifneos, 1979; Dereboy, 1990b; Krystal, 1988; Nemiah, 1977; Sifneos, 1973; Taylor ve ark., 1991). Aleksitimiklerin duygusal durumlarına yönelik farkındalık eksikliği ve duygularını ifade etmedeki yetersizlikleri başkalarının duygusal durumlarını ve duygularına yönelik ifadelerini anlamalarını, anlamlandırmalarını zorlaştırmaktadır. Aleksitimikler bu durumun duygusal alanda yarattığı zorlukları duygusal durumlarda yaygın olarak kullanılan ifadelere benzer tepkiler vererek çözmeye çalışırlar (Apfel ve Sifneos, 1979; Krystal, 1988; Nemiah, 1977; Şaşıoğlu ve ark., 2013; Taylor ve ark., 1991). Dışarı odaklı “işlemsel

düşünme” (pensee operateire) aleksitimik yapının bir başka özelliğidir. Pierre Marty ve Michel de M’Uzan’ın (2017) psikosomatik hastalara ilişkin gözlemlerinden yola çıkarak tanımladıkları, dışarıdaki nesne ve durumların ön planda olduğu bu düşünme biçimi olgusal, güncel olana indirgenmiş ve yararçı (pragmatik) bir özellik gösterir (Marty ve M’Uzan, 2017; Parman, 2005). Aleksitimiklerin düşlemsel yaşamları kısıtlıdır. Nadiren rüya görürler. Bu rüyalar bilinçdışı fantezilerle bağlantılı olmayan somut içerikleri olan rüyalar ve simgeleştirilmiş öğeler içermezler (Apfel ve Sifneos, 1979; Benson ve ark., 1978; Krystal, 1988; Nemiah, 1977).

Aleksitimik yapıyı oluşturan özellikler psikosomatik hastalar ve psikosomatik hastalıklara ilişkin gözlemlerden yola çıkılarak tanımlanmış olmakla birlikte (Nemiah, 1977; Sifneos, 1972; Sifneos, 1975) içinde kaygı bozukluklarının da yer aldığı başka psikolojik sorunlarla da birlikte görülebilmektedir (Haviland ve ark., 1988; Spitzer ve ark., 2007; Yıldırım ve ark., 2016). Araştırmalar yüksek kaygı düzeyleri ile aleksitiminin ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Berthoz ve ark., 1999; Motan ve Gençöz, 2007; Yaluğ ve ark., 2010; Yıldırım ve ark., 2012).

“Kaygı beklenen bir problemle ilgili endişe olarak tanımlanır” (Kring ve ark., 2017). Kaygıdaki beklenti durumunun kişiyi tehdit edici durumlara fizyolojik ve psikolojik olarak hazırlayan bir uyarı işlevi yerine getirdiği düşünülmektedir (Budak, 2005; Freud, 1993; Öztürk, 1989). Kaygının bu uyarı işlevini yerine getirebilmesi belli bir düzeyi geçmemesini gerektirir. Kaygının çok yüksek düzeyde olması yoğun bir sıkıntı ve endişe duygusu gibi psikolojik belirtilerle birlikte dışarıdan da gözlenebilen hızlı nefes alma, yoğun biçimde terleme ve titreme gibi fizyolojik belirtilere neden olmaktadır. Kişi donup kalmakta ya da işlevsel olmayan aşırı bir hareketlilik içinde olmaktadır. (Beck, 2005; Kring ve ark., 2017; Noyes ve Hoehn-Saric, 1998; Öztürk, 1995). Kaygı gerçek bir tehlike olmadan, yoğun ve uzun süreli yaşandığında uyuma yönelik bir işlev görmediği gibi aksine kişinin çevreye ve yeni koşullara uyumunu ve ilişkilerini bozarak sorunlarla baş etmesini güçleştirmektedir (Geçtan, 1993; Kring ve ark., 2017; Noyes ve Hoehn-Saric, 1998). Mizahın kaygıyı azaltarak, kaygının zarar veren bu etkilerinden korunmak adına kullanılan yöntemlerden biri olduğu düşünülmektedir. (Frankl, 1995; Freud, 1996; Kuiper, 2004; Kuiper ve ark., 1993; Martin, 2001, 2004; Yerlikaya, 2009).

Mizah, gülme ve güldürme davranışına aracılık eden eğlence, komiklik, şakacılığı harekete geçiren söz, eylem, yazı, nesne olarak tanımlanabilmekte ve gerçeğin güldürücü yanlarını ortaya koyarken tuhaf, aykırı, çelişkili yönlerine de dikkat çekerek insanı düşündürmektedir (Altınkurt ve Yılmaz, 2011; Kara, 2014; Martin, 1998; Yardımcı, 2010). Mizah insanların ya da durumların oluşturabileceği stres, sıkıntı, kaygı uyandırabilecek tehditlerle başa çıkmanın bir yolu ve olgun bir kişiliğin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Allport, 1961; Freud, 1996; Kohut, 1998; Maslow, 1954). Mizah fizyolojik, bilişsel ve duygusal etkiler yoluyla kişinin

rahatlamasını sağlamaktadır (Kuiper, 2004; Kuiper ve ark., 1993; Martin, 2001, 2004; Martin ve ark., 1993). Gülmenin ortaya çıkardığı pozitif duygular kandaki endorfin düzeyini artırarak kişiyi rahatlatmakta, beynin duygu ve yaratıcılıkla ilişkili sağ hemisferini ve bağıışıklık sistemini aktifleştirmekte, vücut ısısını ve acı algısını düşürmektedir (Kuiper ve ark., 1998; Martin, 2001, 2004; Martin ve Lefcourt, 1983). Mizahın içerdiği uyumsuzluk ve farklı yorumlamalar sayesinde stresli, kaygı yaratan durum farklı bir bakış açısıyla yeniden değerlendirilerek daha az tehdit edici olarak algılanabilmektedir (Kuiper ve ark., 1993; Martin, 2001, 2004; Martin ve ark., 1993). Karamustafaoğlu ve arkadaşlarının (2010) araştırmasında intihar girişimleri olduğu belirlenen ve hastanede yatarak tedavi gören hastalarda, yüksek düzeyde anhedoni, korku, huzursuzluk ve keyifsizlikle birlikte, mizah yetisinin anlamlı derecede azaldığı görülmüştür. Mizah stres ve sıkıntı yaratan durumların olumsuz etkilerini yumuşatarak psikolojik sağlığın korunmasında önemli etkilerde bulunabilmektedir. Ancak katılımcı, büyülenmeyen, geniş bir bakış açısı edinmeyi sağlayan vb. biçimlerde kullanılan mizahın psikolojik sağlığa ve kişiliğe olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir (Allport, 1961; Freud, 1996; Kohut, 1998; Maslow, 1954). Literatür mizahın saldırgan ve kaçınan biçimlerde kullanıldığında psikolojik sağlığı ve uyumu bozan etkilerine dair açıklamalar ve araştırma sonuçları içermektedir (Atkinson, 1993; Bergson, 2020; Freud, 1996; Goldsmith, 1979; Kuipier, 2004; Martin, 2004; Tucker ve ark., 2013; Yerlikaya, 2009). Mizahın kullanılış biçimindeki farklılıkların etkilerini de farklılaştıracağı düşüncesinden yola çıkan Martin ve arkadaşları (2003) mizahın kullanımına (bilinçli ya da bilinçdışı) bağlı olarak kişinin kendisini ve diğerlerini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilecek, ikisi olumlu (“katılımcı mizah”, “kendini geliştirici mizah”) ikisi ise olumsuz (“saldırgan mizah”, “kendini yıkıcı mizah”) dört mizah

tarzını içeren bir model geliştirmişlerdir. Olumlu mizah tarzlarını kullananlar hem kendilerinin hem de başkalarının duygularını ve ihtiyaçlarını dikkate alırlar. “Katılımcı mizah”, mizahın kişiler arası ilişkileri ve etkileşimleri geliştirmek için kullanılmasını ifade ederken “kendini geliştirici mizah” olumsuz olarak algılanan olay ya da durumlarla ve stresle başa çıkmada kullanılmasını ifade eder. Bu durumda mizah, kişinin olayları farklı bir bakış açısı ile değerlendirmesini sağlayarak kaygı ve stres gibi olumsuz duyguların azalmasına yardım etmektedir. (Martin ve ark., 2003; Yerlikaya, 2009).

Bu modelde yer alan olumsuz mizah tarzlarından “saldırgan mizah” kişilerin üstünlük ve haz duygularını tatmin için başkalarını aşağılayıp, yermesini, onlarla alay edip, onları küçük düşürmesini ve kendi çıkarları doğrultusunda başkalarının davranışlarını yönlendirmek amacıyla, mizahı dalga geçme tehdidi olarak kullanmalarını ifade etmektedir (Janes ve Olson, 2000; Akt., Yerlikaya, 2009). Olumsuz mizah tarzlarından “kendini yıkıcı mizah” kişinin mizahı başkaları ile ilişkilerini güçlendirmek, başkalarının sevgi ve onayını kazanabilmek için kendi duygularını ve ihtiyaçlarını göz ardı ederek kendi zararına olacak bir biçimde kullanmasını ifade etmektedir. Kişi mizah yoluyla kendisini kötülerken başkalarının da kendisi ile ilgili alaycı ve küçük düşürücü ifadelerine onlarla birlikte gülebilmektedir. (Martin ve ark., 2003; Yerlikaya, 2009).

Kişilerin mizahı kullanımlarındaki farklılıkların belirli değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Mizah duygusu sürekli bir farkındalığı gerektiren, gülünç olanı algılama ve yorumlama beceridir (Allport, 1961; Raskin, 1998). Bu noktada kendi duyguları ile birlikte başkalarının duygularına yönelik farkındalıkları olmayan aleksitimiklerin mizah duygularının ve mizah tarzlarının aleksitimik olmayan bireylerden farklı olabileceği düşünülmektedir (Atkinson

ve ark., 2015; Aydın, 2015). Bununla birlikte aleksitimiklerin kaygı düzeyleri ile aleksitimik olmayanların kaygı düzeylerinin farklılaştığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Berthoz ve ark., 1999; Motan ve Gençöz, 2007; Yaluğ ve ark., 2010; Yıldırım ve ark., 2012). Yine mizah tarzları ve kaygı düzeyleri arasında ilişkiler bulunduğunu gösteren araştırma bulguları mevcuttur (Bilge ve Saltuk, 2007; Ford ve ark., 2017; Yerlikaya, 2009). Dolayısıyla bu değişkenler birbirleri ile ilişki içinde ve birlikte değişebilen kavramlar olarak dikkat çekmektedir. Bununla birlikte bu kavramlar arasındaki ilişkilerin aynı çalışmada ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada aleksitimi düzeylerinin kaygı düzeyleri ve mizah tarzları ile arasındaki ilişkileri belirlemek amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu araştırılır (Karasar, 2011).

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini Beykent Üniversitesi Hukuk Fakültesi lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Gelişigüzel örnekleme yöntemi ile veri toplanmıştır. Gelişigüzel örnekleme, herhangi bir bilinçli önyargı olmadan ve öğeleri dâhil etmek veya hariç tutmak için herhangi bir özel neden olmaksızın örnek öğeleri seçerek rastgele örnekleme yaklaşım için kullanılan, araştırmanın saptadığı örneklem büyüklüğüne göre evrenin bir parçasını almayı içeren olasılıksız örnekleme tekniklerinden biridir (Hall ve ark., 2013). Fakültede dersler devam etmekteyken farklı günlerde, okulda bulunan öğrencilere, sınıf ortamında dersin öğretim üyesinden izin alınarak ders sonunda, çalışmanın duyurusu yapılmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan 254 öğrenciden veri toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu kısımda katılımcılardan veri toplamak amacıyla kullanılan ölçekler hakkında bilgi verilmiştir.

Sosyodemografik veri formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik Veri Formu araştırmanın amacıyla ilgili olduğu düşünülen, yaş, cinsiyet, medeni durum, sınıf, en uzun süre yaşanan yer, algılanan gelir düzeyi, anne babanın bir arada yaşayıp yaşamadığı, anne ve babanın eğitim düzeyleri, anne ve babanın çalışıp çalışmadığı, kardeş sayısı, alınan bir psikiyatrik tanının olup olmadığı, uzun süre ilaç kullanımını ya da tıbbi bir operasyon geçirilmesini gerektirecek fiziksel/bedensel bir rahatsızlığın olup olmadığı, bakım verenler içinde psikiyatrik tanı alan olup olmadığı sorularını içermektedir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği-TAÖ-26 (Toronto Alexithymia Scale-26- TAS-26)

Aleksitimik yapıyı geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçmek amacıyla Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Toronto Aleksitimi Ölçeği-TAÖ-26 (Toronto Alexithymia Scale-26) 5'li Likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek aleksitiminin teorik alt yapısını temel alan dört alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar: 1) “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk”, 2) “duyguların ifadesinde zorluk” 3) “hayal kurmada kısıtlılık” ve 4) “dışarı odaklı düşünme” biçimindedir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dereboy (1990a) tarafından yapılan Türkçe uyarlamasında ölçek “doğru”, “yanlış” ya da “evet”, “hayır” biçiminde yanıtlanmakta ve 0-1 şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte 1, 5, 6, 11, 12, 15, 16, 21 ve 24'üncü maddeler ters çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-26 arasında değişmektedir. Puanların artması aleksitiminin yoğunluğunun arttığını göstermektedir. Araştırmanın amacına göre ölçek için önerilen iki ayrı kesme noktası (10/11) söz konusudur.

Saf bir aleksitimik örneklemin elde edilmeye çalışıldığı durumlarda 11 puanının, olabildiğince çok aleksitimik olguya ulaşılmaya çalışıldığı durumlarda ise 10 puanının kesme noktası olarak alınmasının uygun olacağı düşünülmektedir (Dereboy, 1990a). Dereboy'un (1990a) çalışmasında TAÖ-26 Cronbach alfa değeri 0.65'tir. TAÖ-26'nın bu çalışmadaki Cronbach alfa değeri TAÖ toplam puanı için 0.75'tir.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri-DSKE (State Trait Anxiety Inventory-STAI)

Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte tarafından (Öner, 1985) yapılmış olan ölçek Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiştir. “Durumluk Kaygı Ölçeği” belirli bir anda ve belirli koşullarda kişinin kendini nasıl hissettiğini belirlemek üzere sorulmuş 20 sorudan oluşmaktadır. “Sürekli Kaygı Ölçeği” ise içinde bulunan durum ve koşullardan bağımsız olarak, kişinin genellikle kendini nasıl hissettiğini belirlemeye yarayan 20 sorudan oluşur (Spielberger, 1966; Öner ve Le Compte, 1985; Öner, 2008). “Durumluk Kaygı Ölçeği” sınanma ya da sınama koşullarıyla ilgili tedirginlik, kuruntu ve heyecan gibi duyuşsal, fizyolojik ve bilişsel süreçlere duyarlı, bireyin başlangıçtaki olumsuz algılamalarına ifade olanağı veren bir testtir. Bu nedenle her iki ölçeğin birlikte uygulanması durumunda anlık (geçici) kaygının güvenilir bir biçimde ölçülebilmesi için “Durumluk Kaygı Ölçeği”nin, “Sürekli Kaygı Ölçeği”nden önce verilmesi önerilmektedir. (Öner ve Le Compte, 1985; Öner, 2008). “Durumluk Kaygı Ölçeği” 10 tane (1., 2., 5., 8., 10., 11., 15., 16., 19. ve 20. maddeler), “Sürekli Kaygı Ölçeği” ise 7 tane (21., 26., 27., 30., 33., 36. ve 39. maddeler) tersine çevrilmiş ifade içermektedir (Öner ve Le Compte, 1985; Öner, 2008). Her iki ölçekte de alınan puanların yüksekliği kaygı düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. DSKE'nin Öner ve Le Compte'un (1985) çalışmasında Cronbach alfa değerleri sürekli kaygı için 0.83-

0.85 arasında, durumluk kaygı için 0.94-0.96 arasındadır. DSKE'nin bu çalışmadaki Cronbach alfa değerleri durumluk kaygı için 0.94, sürekli kaygı için 0.85 bulunmuştur.

Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire)

Mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin farklı boyutları ölçmek amacıyla [Martin ve arkadaşları \(2003\)](#) tarafından geliştirilen ölçeğin. Türkçe uyarlaması [Yerlikaya \(2003\)](#) tarafından yapılmıştır. Ölçek ikisi olumlu, ikisi olumsuz olarak değerlendirilen dört farklı mizah tarzını ölçmeyi hedefleyen dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte yer alan olumlu mizah tarzları “katılımcı mizah” (affiliative humor) ve “kendini geliştirici mizah” (self enhancing humor)’tır. “Saldırgan mizah” (aggressive humor) ve “kendini yıkıcı mizah” (self defeating humor) ise ölçeğin olumsuz mizah tarzlarıdır. Alt ölçeklerin her birinde mizah tarzının belirtilen boyutlar açısından nasıl farklılaştığını ölçmeye yönelik 8 soru bulunmaktadır. Ölçek ‘Kesinlikle katılmıyorum’ ile ‘Tamamıyla katılıyorum’ arasında değişen yedili Likert tipi 1 bir ölçektir. Her bir alt ölçekten en düşük 8, en yüksek 56 puan alınabilmektedir. Puanların yüksekliği ilgili mizah tarzının daha sık kullanıldığına işaret etmektedir. Alt ölçeklerin soru dağılımı: Katılımcı mizah: 1*, 5, 9*, 13, 17*, 21, 25*, 29*; kendini geliştirici mizah: 2, 6, 10, 14, 18, 22*, 26, 30; saldırgan mizah: 3, 7*, 11, 15*, 19, 23*, 27, 31*; kendini yıkıcı mizah: 4, 8, 12, 16*, 20, 24, 28, 32 biçimindedir (Ölçekteki “*” işaretli maddeler ters olarak puanlanmaktadır). [Yerlikaya'nın \(2003\)](#) çalışmasında Cronbach alfa değerleri “katılımcı mizah” için 0.74, “kendini geliştirici mizah” için 0.78, “saldırgan mizah” için 0.69 ve “kendini yıkıcı mizah” için 0.67’dir. MTÖ’nün bu çalışmadaki Cronbach alfa değerleri “katılımcı mizah” için 0.79, “kendini geliştirici mizah” için 0.78, “saldırgan mizah” için 0.66 ve “kendini yıkıcı mizah” için 0.76 bulunmuştur.

İşlem

Araştırma için Beykent Üniversitesi Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır (Tarih: 28.11.2017, Anket uygulama izni numarası: E.22210). Veriler Beykent Üniversitesi Hukuk Fakültesi’nde Mart 2018’de lisans derslerinin hocalarının araştırma hakkındaki duyurusu sonrasında, araştırmanın kapsam ve içeriği araştırmacı tarafından açıklanarak toplanmıştır. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı vurgulanarak katılımcılardan bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış ölçekleri içeren anket formları, araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler tarafından doldurulmuştur. Uygulama aşaması yaklaşık 15-20 dakikalık bir süreyi kapsamıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada yer alan ölçeklerden TAÖ toplam için çarpıklık (skewness) değeri ,475 basıklık (kurtosis) değeri -0.487’dir. MTÖ: “katılımcı mizah” çarpıklık (skewness) değeri -0.621 basıklık (kurtosis) değeri -0.060; “kendini geliştirici mizah” çarpıklık (skewness) değeri -0.141 basıklık (kurtosis) değeri -0.444; “saldırgan mizah” çarpıklık (skewness) değeri 0.606 basıklık (kurtosis) değeri 0.618; “kendini yıkıcı mizah” çarpıklık (skewness) değeri 0.213 basıklık (kurtosis) değeri -0.347’dir. STAI-I çarpıklık (skewness) değeri 0.300 basıklık (kurtosis) değeri -0.246; STAI-II çarpıklık (skewness) değeri 0.420 basıklık (kurtosis) değeri 0.046’dır.

Verilerin analizinde normallik sayılıtısının karşılandığı durumlarda parametrik; karşılanmadığı ve/veya koşullardaki katılımcı sayılarının aşırı dengesiz olduğu durumlarda ise parametrik olmayan analizler yürütülmüştür. İkili karşılaştırmalarda “t testi” (veya t testinin parametrik olmayan karşılığı olan “Mann Whitney U”); ikiden fazla olan karşılaştırmalarda ise “Tek Yönlü ANOVA” (veya ANOVA’nın parametrik olmayan karşılığı olan “Kruskal Wallis”) analizleri

yürütülmüştür. İlişkiler durumunu belirlemek için “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi” ve çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları rapor edilmiştir. Tüm analizler için yanılma düzeyi olarak 0.05 alınmıştır.

Bulgular

Çalışmada yer alan katılımcılar yaşları 18-42 arasında değişen toplam 254 kişiden oluşmaktadır. Yaş ortalaması (\bar{x}) 21.73 (SS=3.58) olan katılımcıların 149’u (%58.7) kadın, 105’i (%41.3) erkektir. Çalışmada katılımcıların ruhsal ve fiziksel sağlıklarına ilişkin ve temel bakım verenin ruhsal sağlığına ilişkin sorular sorulmuştur. Sosyodemografik ve klinik değişkenlere ilişkin bilgiler **Tablo 1**’de sunulmuştur.

Tablo 1. Sosyodemografik ve Klinik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri

Tanıtıcı Bilgiler		N	%
Cinsiyet	Kadın	149	58.7
	Erkek	105	41.3
Yaş	18-25	230	90.6
	26-42	24	9.4
Sınıf	1	63	24.8
	2	85	33.5
	3	79	31.1
	4	27	10.6
Medeni Durum	Evli	9	3.5
	Bekar	245	96.5
En Uzun Süre Yaşanılan Yer	Köy	9	3.5
	Kasaba	4	1.6
	Şehir	238	93.7
Algılanan Gelir Düzeyi	Diğer	3	1.2
	Düşük	12	4.7
Orta	Orta	198	78.0
	Yüksek	44	17.3
Anne-Baba Birlikte Yaşama	Evet	220	86.6
	Hayır	34	13.4
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil	12	4.7
	İlkokul	48	18.9
	Ortaokul	39	15.4
	Lise	86	33.9
Üniversite	Üniversite	69	27.2

Tablo 1. Sosyodemografik ve Klinik Değişkenlere İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri (Devamı)

Tanıtıcı Bilgiler		N	%
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil	3	1.2
	İlkokul	37	14.6
	Ortaokul	30	11.8
	Lise	84	33.1
Üniversite	Üniversite	100	39.4
	Annemin Çalışma Durumu	70	27.6
Babanın Çalışma Durumu	Çalışıyor	183	72.4
	Çalışmıyor	214	84.3
Kardeş Sayısı	Çalışmıyor	39	15.4
	Tek Çocuk	20	7.9
1 Kardeş	1 Kardeş	96	37.8
	2 Kardeş ve Üzeri	138	54.3
Katılımcı Psikiyatrik Tanı	Evet	42	16.5
	Hayır	212	83.5
Bakım Veren Psikiyatrik Tanı	Evet	37	14.6
	Hayır	217	85.4
Geçirilmiş Fiziksel Hastalık	Evet	70	27.6
	Hayır	184	72.4

Aleksitimi, kaygı düzeyleri ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi” uygulanmıştır. Analiz sonucunda, MTÖ’nün “katılımcı mizah” alt ölçek puanı ile TAÖ’nün “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk”, “duygu ifadesinde zorluk”, “hayal kurmada zorluk” alt ölçek ve toplam ölçek puanları arasında anlamlı negatif korelasyonlar olduğu görülmektedir ($r=-0.130$ ila $r=-0.275$; $p<0.05$ ila $p<0.01$). Yine MTÖ’nün “kendini geliştirici mizah” alt ölçek puanı ile TAÖ’nün “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk”, “duygu ifadesinde zorluk”, “hayal kurmada zorluk” alt ölçek ve toplam ölçek puanları arasında anlamlı negatif korelasyonlar vardır ($r=-0.174$ ila $r=-0.282$, $p<0.01$). Ayrıca MTÖ’nün “saldırgan mizah” alt ölçek puanı ile TAÖ’nün “dışarı odaklı düşünme” puanı arasında ($r=0.248$, $p<0.01$); MTÖ’nün “Kendini Yıkıcı Mizah” puanı ile TAÖ’nün

“duygu ifadesinde zorluk” puanı arasında ($r=0.140$, $p<0.05$) anlamlı pozitif korelasyonlar vardır.

MTÖ ve DSKE ölçekleri arasındaki korelasyon analizlerinde, MTÖ’nün “katılımcı mizah”, “kendini geliştirici mizah” ile DSKE-I puanı arasında anlamlı negatif korelasyonlar vardır ($r=-0.148$ ila $r=-0.153$, $p<0.05$). Yine “MTÖ’nün “katılımcı mizah”, “kendini geliştirici mizah” puanları ile DSKE-II puanı arasında anlamlı negatif korelasyonlar vardır

($r=-0.252$ ila $r=-0.273$, $p<0.01$). Son olarak MTÖ’nün “kendini yıkıcı mizah” puanı ile DSKE-II puanı arasında anlamlı pozitif korelasyonlar vardır ($r=0.187$, $p<0.01$). TAÖ ve DSKE ölçekleri arasındaki korelasyon analizlerinde ise, hem DSKE-I hem de DSKE-II puanları ile TAÖ’nün “duygu tanıma ve tanımlamada zorluk”, “duygu ifadesinde zorluk” ve TAÖ toplam puanları arasında ($r=0.229$ ila $r=0.476$, $p<0.01$) anlamlı pozitif korelasyonlar olduğu görülmektedir (**Tablo 2**).

Tablo 2. TAÖ, MTÖ, DSKE-I ve DSKE-II Ölçek Puanlarına İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.TAÖ- Duyguları Tanıma- Tanımlama	-										
2.TAÖ- Duygu İletişimi	0.444**	-									
3.TAÖ- Hayal Kurma	0.132*	0.058	-								
4.TAÖ- Dışarı Odaklı Düşünme	0.150*	-0.026	0.126*	-							
5.TAÖ- Toplam	0.800**	0.711**	0.478**	0.360**	-						
6.MTÖ- Katılımcı Mizah	-0.130*	0.253**	0.259**	0.007	0.275**	-					
7.MTÖ- Kendini Geliştirici Mizah	0.186**	0.174**	0.248**	-0.072	0.282**	0.542**	-				
8.MTÖ- Saldırgan Mizah	0.035	-0.087	0.014	0.248**	0.044	-0.005	-0.031	-			
9.MTÖ- Kendini Yıkıcı Mizah	0.118	0.141*	-0.090	0.055	0.109	0.280**	0.340**	0.178**	-		
10.DSKE-I	0.364**	0.229**	0.074	0.074	0.337**	-0.153*	-0.148*	-0.027	0.036	-	
11.DSKE- II	0.476**	0.431**	0.020	0.064	0.468**	0.252**	0.273**	0.010	0.187**	0.540**	-

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Sosyo-demografik ve klinik değişkenler ile TAÖ, DSKE-I ve DSKE-II Ölçek puanlarından MTÖ puanlarının yordanabilirliğini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizleri yürütülmüştür. Tüm analizlerde “enter” metodu kullanılmıştır.

Analiz sonucunda yordayıcı değişkenler ile olumsuz mizah tarzlarından “saldırgan mizah” puanı arasındaki ilişki ($R=0.519$, $R^2=0.270$) anlamlı bulunmuştur [$F_{(36-217)}=2.156$, $p<0.01$]. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden “dışarı odaklı düşünme puanı” ($\beta=0.290$,

$p=0.001$), erkek olma ($\beta=0.202$, $p=0.002$), anne eğitiminin ilkököl ($\beta=-0.354$, $p=0.001$) ve lise düzeyinde olması ($\beta=-0.192$, $p=0.025$) ve baba eğitiminin lise düzeyinde ($\beta=0.185$, $p=0.025$) olmasının “saldırgan mizah” puanını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenler ile olumsuz mizah tarzlarından “kendini yıkıcı mizah” puanı arasındaki ilişki ($R=0.551$, $R^2=0.303$) anlamlı bulunmuştur [$F_{(36-217)}=2.542$, $p<0.01$]. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden DSKE-II puanı ($\beta=0.190$, $p=0.029$), yaş ($\beta=-0.187$, $p=0.021$), baba eğitiminin ilkököl ($\beta=0.158$, $p=0.044$) ve ortaokul düzeyinde olması ($\beta=0.221$, $p=0.004$) ile babanın okuryazar olmaması ($\beta=0.147$, $p=0.043$), annenin okuryazar olmaması ($\beta=-0.196$, $p=0.015$), kişinin medeni durumunun bekâr olması ($\beta=0.185$, $p=0.014$), en uzun süre yaşanan yerin köy olması ($\beta=-0.169$, $p=0.006$), algılanan gelirin orta düzeyde olması ($\beta=0.574$, $p=0.044$) ve psikiyatrik tanı almamış olmanın ($\beta=-0.164$, $p=0.013$) “kendini yıkıcı mizah” puanını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür (Tablo 3). Olumlu mizah tarzlarından “katılımcı mizah” puanı ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin ($R=0.540$, $R^2=0.291$) anlamlı bulunduğu görülmektedir [$F_{(36-217)}=2.398$, $p<0.01$]. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden DSKE-II puanı ($\beta=-0.255$, $p=0.004$), “duygu ifadesinde zorluk” puanı ($\beta=-0.190$, $p=0.009$), “hayal kurmada zorluk” puanı ($\beta=-0.212$, $p=0.001$) ve fiziksel-bedensel hastalık öyküsü olmamasının ($\beta=-0.141$, $p=0.031$) “katılımcı mizah” puanını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenler ile olumlu mizah tarzlarından “kendini geliştirici mizah” puanı arasındaki ilişki ($R=0.508$, $R^2=0.259$) anlamlı bulunmuştur [$F_{(36-217)}=2.035$, $p<0.01$]. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden DSKE-II puanı ($\beta=-0.242$, $p=0.007$), “hayal kurmada zorluk” puanı ($\beta=-0.210$, $p=0.001$),

babanın çalışıyor olması ($\beta=0.613$, $p=0.027$) ve çalışmıyor olması ($\beta=0.640$, $p=0.019$), fiziksel-bedensel hastalık öyküsü olmaması ($\beta=-0.144$, $p=0.031$) ve bakım verenin psikiyatrik tanısının olmamasının ($\beta=0.191$, $p=0.006$) “kendini geliştirici mizah” puanını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Aleksitimi, Kaygı Puanları ile Demografik ve Klinik Değişkenlerin Yordayıcı, Mizah Tarzları Puanlarının Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model (Saldırgan Mizah)	B	SH	β	t	p
Sabit	23.439	17.142	-	1.367	0.173
TAÖ: Dışarı Odaklı Düşünme	2.224	0.518	0.290	4.295	0.001
Cinsiyet (Erkek)	3.333	1.086	0.202	3.069	0.002
Anne Eğitimi (İlkokul)	-7.341	1.934	-0.354	-3.796	0.001
Anne Eğitimi (Lise)	-3.286	1.452	-0.192	-2.263	0.025
Baba Eğitimi (Lise)	3.187	1.411	0.185	2.259	0.025
$R=0.519$, $R^2=0.270$, $F_{(36-217)}=2.156$, $p=0.001$					
Model (Kendini Yıkıcı Mizah)	B	SH	β	t	p
Sabit	50.937	19.090	-	2.668	0.008
DSKE-II	0.203	0.092	0.190	2.198	0.029
Yaş	-0.484	0.209	-0.187	-2.324	0.021
Baba Eğitimi (İlkokul)	4.136	2.042	0.158	2.026	0.044
Baba Eğitimi (Ortaokul)	6.337	2.196	0.221	2.885	0.004
Anne Eğitimi (Okuryazar Değil)	-8.544	3.488	-0.196	-2.449	0.015
Baba Eğitimi (Okuryazar Değil)	12.576	6.168	0.147	2.039	0.043
Medeni Durum (Bekar)	-9.238	3.726	-0.185	-2.479	0.014
Yaşanan Yer (Köy)	-8.457	3.074	-0.169	-2.751	0.006

Tablo 3. Aleksitimi, Kaygı Puanları ile Demografik ve Klinik Değişkenlerin Yordayıcı, Mizah Tarzları Puanlarının Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları (Devamı)

Model (Kendini Yıkıcı Mizah)	B	SH	β	t	p
Algılanan Gelir (Orta)	12.800	6.309	0.574	2.029	0.044
Katılımcı Psikiyatrik Tanı (Hayır)	-4.091	1.642	-	-	0.013
R=0.551, R ² =0.303, F ₍₃₆₋₂₁₇₎ =2.542, p=0.001					
Model (Katılımcı Mizah)	B	SH	β	t	p
Sabit	59.770	18.105	-	3.301	0.001
DSKE-II	-0.255	0.087	-	-	0.004
TAÖ-Duygu İfadesi	-0.833	0.316	-	-	0.009
TAÖ- Hayal Kurma	-1.245	0.372	-	-	0.001
Fiziksel Hastalık (Hayır)	-2.751	1.265	-	-	0.031
R=0.551, R ² =0.291, F ₍₃₆₋₂₁₇₎ =2.542, p=0.001					
Model (Kendini Geliştirici Mizah)	B	SH	β	t	p
Sabit	17.070	19.545	-	0.873	0.383
DSKE-II	-0.256	0.094	-	-	0.007
TAÖ- Hayal Kurma	-1.302	0.401	-	-	0.001
Baba Çalışma (Çalışıyor)	15.300	6.858	0.613	2.231	0.027
Baba Çalışma (Çalışmıyor)	16.296	6.906	0.640	2.360	0.019
Fiziksel Hastalık (Hayır)	-2.967	1.366	-	-	0.031
Bakım Veren Psikiyatrik Tanı (Hayır)	4.963	1.799	0.191	2.759	0.006
R=0.508, R ² =0.250, F ₍₃₆₋₂₁₇₎ =2.035, p=0.001					

Tartışma

Bu çalışmada aleksitimi düzeylerinin kaygı düzeyleri ve mizah tarzları ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulguları bu değişkenlerin hem birbirleri ile hem de bazı

sosyodemografik değişkenlerle aralarında anlamlı ilişkiler bulunduğu işaret etmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre aleksitimi düzeyi yükseldikçe kaygı düzeyleri de yükselmektedir. TAÖ Toplam puanı ve TAÖ alt ölçeklerinden “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk” ile “duygu ifadesinde zorluk” alt ölçek puanları hem durumluk kaygının ölçümünde kullanılan DSKE-I puanı ile hem de sürekli kaygının ölçümünde kullanılan DSKE-II puanı ile pozitif anlamlı korelasyon göstermektedir. Literatür bulgusu da aleksitimi düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında pozitif korelasyondan bahsetmektedir (Berthoz ve ark., 1999; Devine ve ark., 1999; Motan ve Gençöz, 2007; Yalug ve ark., 2010; Yıldırım ve ark., 2016). Özellikle “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk” boyutu ile kaygının ilişkili olduğu görülmektedir (Devine ve ark., 1999; Motan ve Gençöz, 2007). Motan ve Gençöz’ün (2007) araştırmasında aleksitiminin hem “duygu ifadesinde zorluk” hem de “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk” boyutları kaygı düzeyleri ile ilişkili bulunmuş; “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk” boyutunun kaygı düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili iken; “duygu ifadesinde zorluk” boyutunun negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu kişilerin kaygı düzeylerindeki artışla birlikte duygu ifadesinde zorluk çekmediklerine işaret etmektedir. Yazarlar bu negatif ilişkiyi, duygu ifadesinde zorluk yaşayan kişilerin çeşitli yollarla kendilerinde kaygı uyandıracak bu tür ilişkilerden kaçtıkları ve bu davranışları sayesinde kaygılarını düşürdükleri biçiminde açıklamaktadırlar (Motan ve Gençöz, 2007).

Bu çalışmada aleksitiminin “hayal kurmada zorluk” boyutu ile “dışarı odaklı düşünme” boyutları durumluk ve sürekli kaygı ile ilişkili bulunmamıştır. Berthoz ve arkadaşlarının (1999) çalışmasında ise “dışarı odaklı düşünme” boyutu kaygı düzeyleri ile ilişkili bulunmazken aleksitiminin “hayal kurmada zorluk” boyutunun sürekli kaygı düzeyleri ile

negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. “Hayal kurmada zorluk” boyutunun sürekli kaygı düzeyi ile negatif yönde ilişkili oluşu yazarlar açısından beklenmedik bir bulgu olarak yorumlanmıştır. Bu durumda kaygı düzeyi yüksek olan bireyler açısından hayal kurmada bir kısıtlılık söz konusu değildir. Bununla birlikte duygusal durumlarını anlamakta güçlük çekmektedirler ve fizyolojik uyarılmayı duygu sinyalleri olarak kullanmaktadırlar. Berthoz ve arkadaşları bu durumun bir başka açıklamasının yanıt yanlılığı olabileceğini düşünmektedirler.

Aleksitimi ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, mizahın olumlu biçimde kullanımının aleksitimi düzeyleri ile negatif yönde olumsuz kullanımının aleksitimi ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. TAÖ toplam puanı ile TAÖ alt ölçeklerinden “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk” ve “duygu ifadesinde zorluk” puanları MTÖ’nün alt ölçekleri “katılımcı mizah” ve “kendini geliştirici mizah” puanları ile negatif yönde ilişkilidir. “Duygu ifadesinde zorluk” puanının ($p=0.009$) “katılımcı mizah” puanını yordadığı görülmektedir. TAÖ’nün “duygu ifadesinde zorluk” puanı ile MTÖ’nün “kendini yıkıcı mizah” puanı arasında ise pozitif anlamlı korelasyon olduğu görülmektedir. TAÖ’nün “dışarı odaklı düşünme” puanı ile MTÖ’nün “saldırgan mizah” puanları arasında istatistiksel anlamlı pozitif korelasyon vardır ve “dışarı odaklı düşünme” puanı ($p = 0,001$), “saldırgan mizah” puanını yordamaktadır. Aleksitimiklerin duyguları tanıyıp tanımlama ve ifade etmedeki yetersizliğinin mizahın kullanım biçimlerini etkilediği düşünülmektedir (Atkinson, 1915; Aydın, 2014). Bu kişilerin kendilerini doğru bir biçimde ifade edememelerinin yanlış anlaşılmalara sebep olabileceği düşünülebilir. Ayrıca bu kişiler mizahın saldırgan biçimlerinin başkalarını gücendirebileceğini öngörememektedirler (Aydın, 2014). Aleksitimi ile mizah tarzları birbiriyle ilişkilidir

ve bu kavramların her ikisi aynı zamanda empatiyle de ilişkilidir (Atkinson, 2015). Empati mizahın olumlu biçimleri “katılımcı mizah” ve “kendini geliştirici mizah” ile pozitif yönde ilişkiliyken mizahın olumsuz biçimlerinden saldırgan mizahla negatif yönde ilişkilidir (Hampes, 2010; Wu ve ark., 2016). Aleksitimi mizahın olumlu kullanım biçimleriyle negatif yönde ilişkiliyken olumsuz kullanımıyla pozitif yönde ilişkilidir (Atkinson, 2015; Aydın, 2014). Aleksitimi duyguların tanımlanmasıyla ve ifade edilmesiyle ilgili bir kısıtlılık olarak tanımlanırken; empati kişinin hem kendisinin hem de başkalarının düşünce ve duygularını ve bunların muhtemel anlamlarını doğru olarak anlayıp ifade etmesini içeren bir beceridir (Budak, 2005; Rogers, 1975). Aleksitiminin empatiyle negatif yönde ilişkili olduğuna işaret eden araştırmalar bulunmaktadır (Cairncross ve ark., 2013; Gutman ve Laporte, 2002; Taş ve Sevinç, 2019). Dolayısıyla kişilerin kendileri ve başkalarının duygusal durumlarına yönelik farkındalığının kullanılan mizah tarzıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Böyle bir farkındalığın olmadığı durumda mizahın olumlu bir biçimde kullanılması azalmakta, olumsuz bir biçimde kullanılması ise artmaktadır (Atkinson, 2015; Aydın, 2014).

TAÖ “hayal kurmada zorluk” alt ölçek puanı ile MTÖ’nün alt ölçekleri “katılımcı mizah” ($r=-0.259$, $p<0.01$) ve “kendini geliştirici mizah” ($r=-0.248$, $p<0.01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif korelasyon olduğu görülmektedir. Literatürde aleksitimi ve mizah tarzlarının ilişkisi üzerine az sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda kullanılan ölçek Bagby ve arkadaşları (1994a) tarafından TAÖ-26’nın revize edilmiş biçimi olan TAÖ-20 ölçeğidir. Bu ölçekte “dışarı odaklı düşünme” boyutunun TAÖ-26’da yer alan hayal kurma boyutunu içerdiği düşünülmüş ve bu boyut TAÖ-20’de yer almamıştır. Bununla birlikte bu görüş eleştirilen bir görüştür ve aleksitiminin çok

boyutluluğunu ele alan çalışmalarda hayal kurma boyutunu içeren TAÖ-26'nın kullanılması önerilmektedir (Zimmerman, 2005). Bizim çalışmamız açısından aleksitiminin hayal kurma boyutunun özellikle mizah tarzlarıyla ilişkisi bağlamında önemli olduğu düşünülerek TAÖ-26 ölçeği kullanılmıştır. Dolayısıyla aleksitimi ve mizah tarzlarının incelendiği araştırmalarda hayal kurma boyutu üzerinden doğrudan atıfta bulunabileceğimiz bir veri bulunmamaktadır. Bununla birlikte literatürde hayal kurmanın yaratıcılıkla ilişkisi üzerine açıklamaların yanında (Krystal, 1988; Sifneos, 1988) mizahın yaratıcılıkla ilişkisi üzerine açıklamaların ve araştırma sonuçlarının yer aldığı görülmektedir (Ariety, 1976; Ay ve ark., 2013; Aydın, 2006; Chang ve ark., 2015; Freud, 1996; Martin ve Lefcourt, 2004; Maslow, 1971). Yaratıcılık bu kavramların kesişme noktası olarak dikkat çekmektedir. Yaratıcılık, kalıpların dışına çıkarak düşünceleri farklı, karmaşık bir düzeyde yorumlayarak bir senteze ulaşma ve sorunlara yeni, özgün çözüm yolları bulabilme yetisi olarak tanımlanabilir (San, 1977). Ay ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında orta öğretim öğrencilerinin mizah tarzları ve yaratıcılık düzeyleri karşılaştırılmış, MTÖ'nün "kendini geliştirici mizah", "kendini yıkıcı mizah" ve "saldırgan mizah" ile yaratıcılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Chang ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında genel olarak mizahı destekleyen grubun (olumlu ve olumsuz tüm mizah türlerini kullanan grubu tanımlamaktadır) yaratıcı tutum düzeyi puanları diğer gruplara göre daha yüksektir. Ayrıca olumlu mizahı destekleyen grubun yaratıcı tutum düzeyi puanlarının olumsuz mizahı destekleyen ve mizahı yok sayan gruba (olumlu ve olumsuz tüm mizah türlerinin kullanımını diğer grupların ortalamasının altında olan grubu tanımlamaktadır) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Teorik açıklamalar da mizahı yaratıcılıkla ilişkilendirmektedir (Ariety, 1976; Maslow, 1971). Mizah olayları

alışılmışın dışında farklı bir bakış açısıyla ele alarak, onlara yeni görünüm kazandıran yaratıcı bir etkinliktir (Aydın, 2006; Martin ve Lefcourt, 2004). Yaratıcılık hayal kurabilmeyi ve simgeleştirme kapasitesini gerektirir (Krystal, 1988). Aleksitimi kavramı hayal kurabilme ve simgeleştirme kapasitesindeki eksikliği içermektedir ve bu yönüyle yaratıcılığın karşıtı olduğu düşünülmektedir (Sifneos, 1988). Aleksitimikler hayal kurma becerilerindeki yetersizliğe bağlı olarak yaratıcı olmakta zorlanabilmektedirler (Sifneos, 1988; Krystal, 1988). Bu bağlamda mizahın yaratıcı bir süreç ve hayal kurmanın da yaratıcılığı destekleyen bir beceri olduğundan hareketle bu kavramların birbirleri ile ilişkili olabileceğini ve hayal kurma becerilerindeki yetersizliğin aleksitimiklerin mizahı kullanım biçimlerini etkileyebileceği düşünülebilir.

Çalışmanın değişkenlerinden kaygı düzeyleri ve mizah tarzları arasındaki ilişki göz önüne alındığında; MTÖ'nün "katılımcı mizah", "kendini geliştirici mizah" puanları ile DSKE-I (durumluk kaygı) ve DSKE-II (sürekli kaygı) puanlarının negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. DSKE-II puanı "katılımcı mizah" (p=0,004), "kendini geliştirici mizah" (p=0,007) puanını yordayıcıdır. Aynı zamanda DSKE-II puanı "kendini yıkıcı mizah" puanıyla pozitif yönde ilişkilidir. Bu bulguların mizah tarzlarının olumlu biçimlerinin kaygı düzeyleriyle negatif yönde ilişkiliyken olumsuz biçimlerinin pozitif yönde ilişkili olduğu yönündeki literatür bulgusuyla uyumlu olduğu görülmektedir (Aydın, 2015; Bilge ve Saltuk, 2007; Kuiper ve ark., 2004; Martin ve ark., 2003; Tucker, 2013; Yerlikaya, 2003, 2009).

Bu çalışmada aleksitimi düzeyi, kaygı düzeyleri ve mizah tarzlarının belirli sosyodemografik değişkenlerle de ilişkisi incelenmiştir.

Yaş "kendini yıkıcı mizah" puanını yordayıcı değişkenlerden biridir. 26-42 yaş grubunda "kendini yıkıcı mizah" daha az

kullanılmaktadır. Bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte “kendini yıkıcı mizah” puanlarının anlamlı olarak daha genç yaş grubunda yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçları mevcuttur (Avcı, 2012; Kırkbir ve ark., 2021). Yılmaz’ın (2011) çalışmasında 41 yaş üstü okul yöneticilerinin genç meslektaşlarına kıyasla “kendini geliştirici mizah” tarzını daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bununla birlikte Baplı’nın (2021) çalışmasının sonuçları 21-25 yaş grubundaki hemşirelerde “katılımcı mizah” ve “kendini geliştirici mizah” tarzlarının 31-35 ve 36 yaş üstü hemşirelere göre daha fazla kullanıldığına işaret etmektedir. Mizah tarzlarının yaş ile ilişkisi dikkate alındığında araştırma sonuçlarının birbirinden farklılaştığı görülmektedir.

Cinsiyet açısından karşılaştırıldığında erkeklerin mizahın olumsuz biçimlerini daha sık kullandığı görülmektedir. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında erkek olmak ($p=0.002$) “saldırgan mizah” puanını yordamaktadır. Birçok araştırmada erkek olmak “saldırgan mizah” puanıyla ilişkili bulunmuştur (Çakmak ve ark., 2015; Martin ve ark., 2003; Yerlikaya, 2007). Wu ve arkadaşlarının (2016) mizah tarzları ile cinsiyet arasında empatinin aracı rolünü inceledikleri araştırmada, erkeklerin “saldırgan mizah” puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmacılar bu durumu erkeklerde empati becerilerinin kadınlara göre daha düşük olması ile açıklamaktadırlar. Araştırma bulguları, aleksitimiklerde empati becerilerinin gelişmemiş olduğuna ve aleksitiminin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğuna işaret etmektedir (Hampes, 2010; Honkalampi ve ark., 2001; Salminen ve ark., 1999; Wu ve ark., 2016; Yıldırım ve ark., 2016). Aleksitimik yapının erkeklerde daha sık görülmesinden ve yine erkeklerde empati becerilerinin daha düşük olması ile ilgili bulgulardan hareketle Wu ve arkadaşlarının

(2016) çalışmasındaki bulgularla bu çalışmanın bulgularının tutarlı olduğu söylenebilir.

Çalışmada gelirin orta düzeyde algılanması “kendini yıkıcı mizah” puanını yordayıcıdır. Gelirini orta düzeyde algılayan kişilerin mizahı kendilerine zarar verecek bir biçimde kullandıkları görülmektedir. Bununla birlikte araştırmalar sosyoekonomik düzey açısından karşılaştırıldığında gelir düzeyini yüksek algılayan kişilerin katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarını daha fazla kullandığına işaret etmektedir (Ay ve ark., 2013; Tümkeya, 2011). Akdur ve Batıgün’ün (2017) çalışmasında katılımcıların anne eğitim düzeyi sosyoekonomik düzey göstergesi olarak alınmıştır. Araştırmanın sonuçları annesi ilköğretim mezunu olup düşük sosyoekonomik düzeyde değerlendirilen kişilerin, annesi lise mezunu olup orta sosyoekonomik düzeyde değerlendirilen kişilere göre “saldırgan mizah” tarzını anlamlı düzeyde daha az kullandığına işaret etmektedir. Yazarlar özdenetim özelliklerine sahip olan düşük sosyoekonomik düzeydeki kişilerin “saldırgan mizah”ı daha az kullanıyor olmalarını kişilerarası ilişkilerde daha olumlu bir tarz sergiliyor olabilecekleri ve bu kişilerin, kısıtlı yaşam koşulları gibi nedenlerle ilişkilerini daha fazla önemseyip, sürdürmek adına daha özenli davrandıkları biçiminde yorumlamaktadırlar. Erözkan’ın (2009) çalışmasında ise mizah tarzları sosyoekonomik düzeyle ilişkili bulunmamıştır.

Anne-babanın eğitim düzeyleri açısından mizah tarzları değişkenlik göstermektedir. Annenin eğitiminin ilkökul ($p=0.001$) ve lise ($p=0.025$) düzeyinde olması “saldırgan mizah” puanını yordayıcıdır. Bu kişiler “saldırgan mizah” tarzını daha az kullanmaktadırlar. Akdur ve Batıgün’ün (2017) çalışmasında ise anne eğitimi ilkökul düzeyinde olan kişilerin anne eğitimi lise düzeyinde olanlara göre “saldırgan mizah”ı daha az kullandıkları görülmektedir. Regresyon katsayısının anlamlılık testi göz önüne alındığında annenin okuryazar olmamasının ($p=0.015$) “kendini

yıkıcı mizah” puanını yordadığı görülmektedir. Annenin okur-yazar olmadığı durumda, diğer eğitim düzeylerine göre, katılımcıların mizahı kendilerine zarar verecek bir biçimde kullanmaları azalmaktadır. Babanın eğitim düzeyi açısından ise tersine bir ilişki söz konusudur. Baba eğitiminin ilkökul ($p=0.044$) ve ortaokul düzeyinde olması ($p=0.004$) ile babanın okuryazar olmaması ($p=0.043$) “kendini yıkıcı mizah” puanını yordamaktadır. Babanın eğitim düzeyinin düşük olması durumunda “kendini yıkıcı mizah” puanı artmaktadır. Dolayısıyla mizah kişinin kendi zararına olabilecek bir tarzda kullanılmaktadır. Anne ve babanın eğitim düzeyleri açısından mizahın kullanımındaki bu farklılık dikkat çekicidir.

Çalışmada psikiyatrik tanı almamış olmanın “kendini yıkıcı mizah” puanını yordadığı görülmektedir. Psikiyatrik tanı almayanlar mizahı daha az kendilerine zarar verecek bir biçimde kullanmaktadırlar. Kaygı ve depresyon düzeyi yüksek olan kişilerin “kendini yıkıcı mizah” tarzını, mizahın olumlu biçimlerde kullanımları “katılımcı mizah” ve “kendini geliştirici mizah” tarzlarına göre daha fazla kullandığı bilinmektedir (Frewen ve ark., 2008; Işık ve ark., 2017; Martin ve ark., 2003). “Kendini yıkıcı mizah” ve “saldırgan mizah” nevrotilik düzeyinin yüksekliği ile de ilişkilidir (Akdur ve Batıgün, 2017; Martin ve ark., 2003). Bakım verenin psikiyatrik tanı almamış olmasının “kendini geliştirici mizah” puanını yordadığı görülmektedir. Bakım vereni psikiyatrik tanı almamış olanlar mizahı stres ya da olumsuz duygularla başa çıkmak gibi kendi yararlarına olacak biçimde kullanabilmektedirler.

Klinik değişkenlerden fiziksel hastalık öyküsünün olmayışı “katılımcı mizah” puanını yordamaktadır ($p=0.031$). Hastalık öyküsü olmayanlar “katılımcı mizah” ve “kendini geliştirici mizah”ı daha az kullanmaktadır. Bu bulgunun mizahın hastalık gibi sıkıntı ve kaygı yaratan durumlarda bir başa çıkma yöntemi

olarak kullanıldığına işaret eden literatür bulgusuyla (Aydın, 2015; Ford ve ark., 2017; Kuiper ve Martin, 1998; Martin ve Lefcourt, 1983; Martin, 2004; Tucker, 2013; Yerlikaya, 2009) uyumlu olduğu görülmektedir.

Medeni durumun bekâr olması “kendini yıkıcı mizah”ı yordayan sosyodemografik değişkenlerden biridir. Bekâr olan katılımcılar “kendini yıkıcı mizah”ı daha az kullanmaktadırlar. Güven’in (2012) çalışmasının bulguları bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Çalışmada katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah açısından evli ve bekâr katılımcılar arasında bir farklılaşma söz konusu değildir. Bununla birlikte evli olanların “saldırgan mizah” ve “kendini yıkıcı mizah” tarzlarını bekâr olanlara göre daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Sosyodemografik değişkenlerden yaşanan yerin köy olması “kendini yıkıcı mizah”ı yordamaktadır. Yaşanan yerin köy olması durumunda kendini yıkıcı mizah daha az kullanılmaktadır. Avcı’nın (2012) çalışmasında şehirde yaşayanların “katılımcı mizah” puanları, ilçede yaşayanların ise “kendini geliştirici mizah” puanları anlamlı olarak diğer yerlerde yaşayanlardan daha yüksektir. Anlamlı olmamakla birlikte ilde yaşayanların “saldırgan mizah” ve bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak köyde yaşayanların “kendini yıkıcı mizah” puanları diğer bölgelerde yaşayanlardan daha yüksektir.

Bu çalışmanın özel bir okulda, üniversite öğrencilerinden oluşan, görece homojen bir grupla gerçekleştirilmiş olmasından dolayı çalışmaya ait bulgular bu yaşta üniversite öğrencisi popülasyonuna genellenemez. Çalışmanın kesitsel olması, uzunlamasına takip ile elde edilebilecek sonuçlar hakkındaki yorumu sınırlamaktadır. Değerlendirme aracı olarak öz bildirim ölçeklerinin kullanılması veri toplamayı kolaylaştırmakla birlikte, ölçek ile yapılan değerlendirmelerin sınırlılıklarını barındırmaktadır.

Bu sınırlılıklar dikkate alınmakla birlikte sonuç olarak; mizahın olumsuz duygularla başa çıkma aracı olarak kullanılması söz konusu olduğunda kişilerin kullandıkları mizah tarzlarını da dikkate almak gerektiğini söyleyebiliriz.

Araştırmanın bulguları göz önüne alınarak bazı önerilerde bulunulabilir. Mizah tarzları arasındaki farklar ve bu mizah tarzlarının kullanılmasının etkileri üzerine kapsamlı eğitim çalışmalarıyla kişilere olumlu mizah tarzlarını stres yaratan durumlarda kullanmaları öğretilir. Böyle bir eğitim, bu mizah tarzlarını kişilerin yaşamlarının bir parçası kılarak sürekli kaygı düzeylerinin azalması gibi daha kalıcı etkilerin yolunu açabilir. Olumlu ve olumsuz mizah tarzları arasındaki farklılığa yönelik çalışmalar kişilerin duygusal durumlarına yönelik farkındalığı artırmanın yollarından biri olarak aleksitimik özelliklerin azalmasına yardım edebilir. Bu araştırmadaki değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerinin olmasından hareketle, duygusal farkındalığa yönelik yapılacak çalışmalar ile kişinin mizahı kendine yararlı olacak bir biçimde ve başkaları ile ilişkilerine daha olumlu etkileri olabilecek bir biçimde kullanmasının yolu açılabilir.

Sonuç olarak, bu araştırmada aleksitimi, kaygı düzeyleri ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu değişkenler arasında literatür bulgularıyla da desteklenen ilişkiler olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçları aleksitiminin yüksek kaygı düzeyleri ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte aleksitiminin “duyguları tanıma ve tanımlamada zorluk” ile “duygu ifadesinde zorluk” boyutları hem durumluk hem de sürekli kaygı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuşken “hayal kurmada zorluk” ile “dışarı odaklı düşünme” boyutları hem durumluk hem de sürekli kaygı ile ilişkili bulunmamıştır. Araştırmanın bulguları aleksitimik özelliklerin mizahın olumlu biçimde kullanımı ile negatif, olumsuz biçimde kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Aleksitiminin “duyguları tanıma ve

tanımlamada zorluk” ile “duygu ifadesinde zorluk” boyutları mizah tarzlarının olumlu biçimleri ile negatif yönde ilişkiliyken “dışarı odaklı düşünme boyutu”, “saldırgan mizah” tarzı ve genel olarak mizahın olumsuz kullanımı ile pozitif yönde ilişkilidir.

Kaygı düzeyleri ve mizah tarzları arasındaki ilişki göz önüne alındığında; mizahın olumlu biçimde (katılımcı ve kendini geliştirici bir biçimde) kullanımının hem durumluk hem de sürekli kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı aynı zamanda mizahın olumsuz biçimde kullanımı ile (kendini yıkıcı bir biçimde) pozitif yönde ilişkilidir. Çalışmanın bulgularından biri de durumluk ve sürekli kaygının birbirleriyle pozitif yönde ilişkili oluşudur.

Yazar Katkıları: Y.S. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması, makalenin yazılması, yayınlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu. G.A.S. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, verilerin analizi ve yorumlanması, makalenin yazılması, yayınlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu.

Çıkar Çatışması: Yazarların herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

Teşekkür: Araştırma verilerinin analizinde desteğini aldığımız Doç. Dr. Belma Bekçi'ye katkıları için teşekkür ederiz.

Kaynaklar

- Akdur, S. ve Batıgün, A. D. (2017). Mizah tarzları ile kişilik özellikleri, kişilerarası ilişki tarzları ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 1-10.
- Allport, G. V. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Reinhart & Winston.
- Altınkurt, Y. ve Yılmaz, K. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin mizah tarzları. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(2), 1-8.

- Apfel, R. J. ve Sifneos, P. (1979). Alexithymia: Concept and measurement. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 32(1-4), 180-191. <https://doi.org/10.1159/000287386>
- Ariety, S. (1976). *Creativity*. Basic Books.
- Atkinson, B. E., Lipton, D., Baughman, H. M., Schermer, J. A., Harris, J. ve Vernon, P. A. (2015). How do emotional restrictions affect the use of humor? A behavior genetic analysis of alexithymia and humor styles. *Twin Research and Human Genetics*, 18(2), 138-141. <https://doi.org/10.1017/thg.2014.89>
- Atkinson, R. F. (1993). Humour and history. K. Cameron (Ed.), *Humour in philosophy* içinde (s. 10-20). Intellect Books.
- Avcı, N. (2012). *Eğitimde psikolojik hizmetler bilim dalı üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının, psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ay, Ö., Gökler, R. ve Koçak, R. (2013). Mizah tarzları, yaratıcılık ve yaşam doyumu: Ortaöğretim öğrencileri üzerinde bir inceleme. *International Journal of Social Science*, 6(6), 739-767.
- Aydın, A. (2014). An investigation of the relationship between self-compassion, humor and alexithymic characteristics of parents with autistic children. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 5(2), 145-159.
- Aydın, A. (2015). Identifying the relationship of teacher candidates' humor styles with anxiety and self-compassion levels. *Eurasian Journal of Educational Research*, 59, 1-16. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2015.59.1>
- Aydın, İ. S. (2006). *Türkçe derslerinde mizah kullanımının öğrenci tutum ve başarısına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. ve Taylor, G. J. (1994a) The twenty-item toronto alexithymia scale-I. item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Bagby, R. M., Taylor, G. J. ve Parker, J. D. A. (1994b) The twenty-item Toronto alexithymia scale-II. convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 33-40. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90006-X](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90006-X)
- Bagby, R. M., Taylor, G. J. ve Ryan, D. (1986). Toronto alexithymia scale: Relationship with personality and psychopathology measures. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 45(4), 207-215. <https://doi.org/10.1159/000287950>
- Baplı, İ. (2021). *Cerrahi kliniklerde çalışan hemşirelerin covid-19 pandemi dönemindeki depresyon düzeyleri ile mizah tarzları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. Şahin, T (Ed.), (A. Türkcan, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Benson, H., Frankel, F. H., Apfel, R., Daniels, M. D., Schniewind, H. E., ... Rosner, B. (1978). Treatment of anxiety: A comparison of the usefulness of self-hypnosis and a meditational relaxation technique. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 30(3-4), 229-242. <https://doi.org/10.1159/000287304>
- Bergson, H. (2014). *Gülme-gülücün anlamı üzerine deneme* (D. Çetinkasap, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Berthoz, S., Consoli, S., Perez-Diaz, F. ve Jouvent, R. (1999). Alexithymia and anxiety: Compounded relationships? A psychometric study. *European Psychiatry*, 14(7), 372-378. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(99\)00233-3](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(99)00233-3)
- Bilge, F. ve Saltuk, S. (2007). Humour styles, subjective well-being, trait anger and anxiety among university students in Turkey. *World Applied Science Journal*, 2(5), 464-469.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cairncross, M., Veselka, L., Schermer, J. A. ve Vernon, P. A. (2013). A behavioral genetic analysis of alexithymia and the dark triad traits of personality. *Twin Research and Human Genetics*, 16(3), 690-697. <https://doi.org/10.1017/thg.2013.19>
- Chang, Y. L., Chang, Y. C., Chan, J. H., Chen, H. C. ve Hsu, C. C. (2015). Flexible humor styles and the creative mind: Using a typological approach to investigate the relationship between humor styles and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(3), 306-312. <https://doi.org/10.1037/a0039527>
- Çakmak, S., Karakuş, G., Tamam, L., Taşdemir, A. ve Karaytuğ, M., Ç.Ü Tıp Fakültesi 2. Sınıf Öğrenci Grubu (2015). Tıp fakültesi dönem 1 öğrencilerinde mizah tarzları ve benlik saygısı ilişkisi: Kesitsel Bir Çalışma. *Çukurova Medical Journal*, 40(4), 782-793. <https://doi.org/10.17826/cutf.37206>
- Dereboy, I. F. (1990a). *Aleksitimi öz-bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma* [Tıpta uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Dereboy, I. F. (1990b). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157-165.

- Devine, H., Stewart, S. H. ve Watt, M. C. (1999). Relations between anxiety sensitivity and dimensions of alexithymia in young adult sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 47(2), 145-158. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(99\)00033-1](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(99)00033-1)
- Erözkan, A (2009). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 26, 56-66.
- Ford, T. E., Lappi, S. K. O'Connor, E. C. ve Banos, N. C. Manipulating humor styles: Engaging in self-enhancing humor reduces state anxiety. *Humor: International Journal of Humor Research*, 30(2), 169-191. <https://doi.org/10.1515/humor-2016-0113>
- Frankl, V. E. (1995) *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak Çev.). Ayrıntı Matbaası.
- Freud, S. (1993). *Psikanalize giriş-genel nevroz öğretisi* (G.K. İlal. Çev.). Star Yaprak Yayıncılık.
- Freud, S. (1996). *Espriler ve bilinçdışı ile ilişkileri* (E. Kapkın Çev.). Payel Yayınevi.
- Frewen, P., Brinker, J., Martin, R. A. ve Dozois, D. J. A. (2008). Humor styles and personality vulnerability to depression. *Humor*, 21(2), 179-195. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.009>
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve sonrası*. Remzi Kitabevi.
- Goldsmith, L. A. (1979). Adaptive regression, humor, and suicide. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(3), 628-630. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.3.628>
- Grynberg, D., Luminet, O., Corneille, O., Grezes, J. ve Berthoz, S. (2010). Alexithymia in the interpersonal domain: A general deficit of empathy. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 845-850. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.013>
- Guttman, H. ve Laporte, L. (2002). Alexithymia, empathy, and psychological symptoms in a family context. *Comprehensive Psychiatry*, 43(6), 448-455. <https://doi.org/10.1053/comp.2002.35905>
- Güven, S. (2013). *Cerrahi kliniklerde çalışan hemşirelerin mizah tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Hall, T., Higson, A., Pierce, B., Price, K. ve Skousen, C. (2013). Haphazard sampling: Selection biases and the estimation consequences of these biases. *Current Issues in Auditing*, 7(2), 16-22. <https://doi.org/10.2308/ciia-50568>
- Hampes, W.P. (2010). The relation between humor styles and empathy. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 34-45. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.207>
- Haviland, M. G., Shaw, D. G., MacMurray, J. P. ve Cummings, M. A. (1988) Validation of the Toronto Alexithymia Scale with substance abusers. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 50(2), 81-87. <https://doi.org/10.1159/000288104>
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Laukkainen, E., Lehtonen, J. ve Viinamäki, H. (2001). Alexithymia and depression: A prospective study of patients with major depressive disorder. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, 42(3), 229-234. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.42.3.229>
- Isık, U., Aceta, M., Cengiz, R. ve Kucuk, V. (2017). Investigation of the relationship between the humour styles and trait anxiety levels of students attending schools of physical education and sports. *Sport in Society*, 20(11), 1-9. <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1329823>
- Kara, H. (2014). Yöneticilerin mizah tarzlarının uygulamadaki durumunun kuramsal ve uygulamalı olarak açıklanması. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 2014(17), 701-724. <https://doi.org/10.14225/Joh365>
- Karamustafaoğlu, O., Özçelik, B., Bakım, B., Ceylan, Y. C., Yavuz, B. G., Güven, T. ve Gönenli, S. (2010). İntiharı öngörebilecek bir araç: Anksiyete ve depresyon ölçeği. *Düşünen Adam ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(3), 151-157.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kırkbir, F., Altınışık, Ü., Zengin, S. ve Çelik, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1). https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000056
- Kohut, H. (1998). *Kendiliğin çözümlenmesi* (C. Atbaşoğlu, B. Büyükkal, C. İşcan. Çev.). Metis Yayınları.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. ve Neale, J. (2017). *Anormal Psikolojisi* (M. Şahin, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Krystal, H. (1988). *Integration and self-healing-affect, trauma, alexithymia*. The Analytic Press Inc.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. ve Olinger, L. J. (1993). Coping Humour, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25(1), 81-96. <https://doi.org/10.1037/h0078791>
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., Olinger, L. J., Kazarian, S. S. ve Jette, J. L. (1998). Sense of humor, self-concept, and psychological well-being in psychiatric inpatients. *Humor-International Journal of Humor Research*, 11(4), 357-382. <https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.1.89>

- Kuipier, N. A. ve Nicholl, S. (2004). Thoughts of feeling better? Sense of humor and physical health. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1-2), 37-66. <https://doi.org/10.1515/humr.2004.007>
- Martin, R. A (2004). Sense of humor and physical health: Theoretical issues, recent findings, and future directions. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1-2), 1-19. <https://doi.org/10.1515/humr.2004.005>
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* içinde (s. 15-60). Walter de Gruyter & Co. <https://doi.org/10.1515/9783110804607.15>
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>
- Martin, R. A. (2006). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic Press.
- Martin, R. A. ve Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J. ve Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6(1), 89-104. <https://doi.org/10.1515/humr.1993.6.1.89>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Marty, P., M'Uzan, M. ve David, C. (2017). *Psikosomatik soruşturma: Yedi klinik gözlem* (P. Akgün, E. İlem, A. E. Y. Sever Çev.). Bağlam Yayıncılık.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. Penguin Books.
- Motan, İ. ve Gençöz, T. (2007). Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 333-343.
- Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: Theoretical Considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(1-4), 199-206. <https://doi.org/10.1159/000287064>
- Noyes, R. Jr. ve Hoehn-Saric, R. (1998). *The anxiety disorders*. Cambridge University Press.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *(Süreksiz) durumluk-süreklı kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (2008). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: Bir başvuru kaynağı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Öztürk, M. O. (1989). *Psikanaliz ve psikoterapi*. Evrim Kitabevi.
- Öztürk, M. O. (1995). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Hekimler Yayın Birliği.
- Parker, J. D. A., Bagby, R. M., Taylor, G. J., Endler, N. S. ve Schmitz, P. (1993). Factorial validity of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *European Journal of Personality*, 7, 221-232.
- Parman, T. (2005). Psikosomatik tarihi ve çocuk psikosomatiği. *Psikanaliz Yazıları (Psikosomatik)*, 11, 13-31.
- Raskin, V. (1998). The sense of humor and the truth. R. Willibald (Ed.), *The sense of humor: Explorations of personality characteristic*. Mouton De Gruyter.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1975). Empathy: An unappreciated way of being. *Counseling Psychologist*, 5(2), 2-10. <https://doi.org/10.1177/001100007500500202>
- Salminen, J. K., Saarijarvi, S., Aarela, E., Toikka, T. ve Kauhanen, J. (1999). Prevalence of alexithymia and its association with sociodemographic variables in the general population of Finland. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(1), 75-82. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(98\)00053-1](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(98)00053-1)
- San, İ. (1977). *Sanatsal yaratma ve çocukta yaratıcılık*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Sifneos, P. E. (1972/73). Is dynamic psychotherapy contraindicated for a large number of patients with psychosomatics disease? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 21(1-6), 133-136. <https://doi.org/10.1159/000287665>
- Sifneos, P. E. (1975). Problems of psychotherapy of patients with alexithymic characteristic and physical disease. *Psychoter*, 26, 65-70. <https://doi.org/10.1159/000286912>
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization, affect, and creativity. *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 286-292. [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(18\)30480-5](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(18)30480-5)
- Spielberger, C. D. (1966). Anxiety and behavior. *Theory and research on anxiety* içinde (s. 3-20). Academic Press.

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. E. (1970). STAI. manual for the state-trait anxiety inventory (self-evaluation questionnaire). *Palo Alto California: Consulting Psychologist*, 22, 1-24.
- Spitzer, C., Vogel, M., Barnow, S., Freyberger, H. J. ve Grabe H. J. (2007). Psychopathology and alexithymia in severe mental illness: The impact of trauma and posttraumatic stress symptoms. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257, 191-196.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç. ve Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(4), 507-527. <https://doi.org/10.5455/cap.20130531>
- Taş, İ. ve Sevinç, H. (2019). Çocuklarda aleksitimi, bilgisayar oyun bağımlılığı ve empatik eğilim arasındaki ilişki: Bir yapısal eşitlik modellemesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(3), 271-288. <https://doi.org/10.31682/ayna.518450>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, 32(2), 153-164. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(91\)72086-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(91)72086-0)
- Taylor, G. J., Ryan, D. ve Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychother Psychosom*, 44(4), 191-199. <https://doi.org/10.1159/000287912>
- Tucker, R. P., Judah, M. R., O'Keefe, V. M., Mills, A. C., Lechner, W. V., ... Wingate, L. R. (2013). Humor styles impact the relationship between symptoms of social anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 55(7), 823-827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.008>
- Tümekaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-170.
- Wu, C. L., Lin, H. Y. ve Chen, H. C. (2016). Gender differences in humor styles of young adolescents: Empathy as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 99, 139-143. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.018>
- Yalug, I., Selekler, M., Erdogan, A., Kutlu, A., Dundar, G., Ankaralı, H. ve Aker, T. (2010). Correlations between alexithymia and pain severity, depression, and anxiety among patients with chronic and episodic migraine. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 64(3), 231-238. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2010.02093.x>
- Yardımcı, İ. (2010). Mizah kavramı ve sanattaki yeri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 1-41.
- Yerlikaya, E. (2003). *Mizah Tarzları Ölçeği'nin uyarlama çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yerlikaya, E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yıldırım, A., Aşilar, R. H., Camcıoğlu, T. H. ve Sevinç, E. (2016). Depresif, anksiyete, somatoform ve psikotik bozukluklarda aleksitimi: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7(2), 75-81.
- Yıldırım, N. K., Özkan, M., Özkan, S., Oflaz, S. B., Gelincik, A. ve Büyüköztürk, S. (2012). Relationship among alexithymia, anxiety, and depression in patients with chronic idiopathic urticaria. *Nobel Med*, 8(1), 46-51.
- Yılmaz, K. (2011). Okul yöneticilerinin mizah tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 27-44.
- Zimmermann, G., Rossier, J., Meyer de Stadelhofen, F. ve Gaillard, F. (2005). Alexithymia assessment and relations with dimensions of personality. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(1), 23-33. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.1.23>