

COVID 19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE MİZAHLA BAŞA ÇIKMA ile SAĞLIK ANKSİYETESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: İYİMSERLİĞİN ARACILIK ROLÜ

Gülin YAZICI ÇELEBİ¹
Feridun KAYA²
Müge YILMAZ³

ÖZET

Bütün dünyayı etkisi altına Covid 19 pandemisinin etkileri farklı alanlarda farklı boyutlarda hissedilmektedir. Sürecin yol açtığı temel duygulardan birinin kaygı olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada ele alınan sağlık anksiyetesi, kaygının bir türü olarak kabul edilmektedir. Araştırmada sağlık anksiyetesinin yordayıcıları olarak mizahla başa çıkma ve iyimserlik belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, mizahla başa çıkma, sağlık anksiyetesi ve iyimserlik arasındaki ilişkileri belirlemek ve mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolünü keşfetmektir. İlişkisel modele dayalı olarak yapılan çalışmaya 222'si kadın (% 65.68), 116'sı erkek (% 34.32) toplam 338 birey katılmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Sağlık Anksiyetesi Ölçeği, İyimserlik Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmada aracılık analizleri yapılmış ve edilen sonuçlara göre mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkide iyimserliğin kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak mizahla başa çıkmanın sağlık anksiyetesi üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mizah Yoluyla Başa Çıkma, Sağlık Anksiyetesi, İyimserlik, Covid-19

- 1 Gülin Yazıcı Çelebi, Dr. Öğr. Üyesi, Gümüşhane Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, gulin_celebi@hotmail.com, ORCID ID: 0000 0002 6779 9123, (Sorumlu Yazar).
- 2 Feridun Kaya, Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, feridunkaya25@gmail.com, ORCID ID: 0000 0001 9549 6691.
- 3 Müge Yılmaz, Prof. Dr., Gümüşhane Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, mgylmz1@gmail.com, ORCID ID: 0000 0002 5171 1422.

RELATIONSHIP BETWEEN COPING HUMOR and HEALTHY ANXIETY DURING the COVID 19 PANDEMIC PROCESS: THE MEDIATING ROLE of OPTIMISM

ABSTRACT

The impacts of the Covid 19 pandemic have been felt at different levels in different areas. It is considered that one of the basic emotions caused by this process is anxiety. Health anxiety is a type of anxiety. In the research, coping humor and optimism were determined as predictors of health anxiety. In this context, the aim of the study is to determine the relationships between coping humor, health anxiety, and optimism and to discover the mediating role of optimism in the relationship between coping humor and health anxiety. A total of 338 individuals, 222 females (65.68%) and 116 males (34.32%), participated in the study based on the relational model. In the study, Health Anxiety Inventory, Optimism Scale, Coping Humor Scale, and Personal Information Form were used as data collection tools. Mediation analyzes were conducted in the study and according to the results, it was determined that optimism has a partial mediation role in the relationship between coping humor and health anxiety.

Keywords: Coping Humor, Health Anxiety, Optimism, Covid-19

1. GİRİŞ

İlk olarak 2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan Covid 19 salgını hızla dünyaya yayılmıştır (Cao ve diğerleri, 2020; Holshue ve diğerleri, 2020; Wang ve diğerleri, 2020). Salgının küresel bir sağlık tehdidi haline gelmesi neticesinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 30 Ocak 2020 de acil durum ilan etmiştir (DSÖ, 2020). Bütün dünyayı etkisi altına Covid 19 pandemisinin etkileri farklı alanlarda farklı boyutlarda hissedilmektedir. Salgının asıl tehdit alanı fiziksel sağlık gibi görünse de yol açtığı kaygı, belirsizlik ve korku duyguları ruh sağlığına yönelik de bir tehdit oluşturmaktadır (Ghebreyesus, 2020).

Yapılan araştırmalar salgın sürecinde anksiyete, depresyon, korku ve stresin yoğun olarak gözlemlendiğini ortaya koymaktadır (Cao vd.2020; Kasapoğlu, 2020; Moghanibashi-Mansourieh, 2020; Ozamiz-Etxebarria ve diğerleri, 2020; Satici ve diğerleri, 2020; Shevlin ve diğerleri, 2020; Torales ve diğerleri, 2020; Wang vd., 2020;). Dünya sağlık örgütü de salgının birçok kişide yaygın endişe, korku ve strese neden olduğunu bildirmektedir (www.euro.who.int). Çeşitli ülkelerde salgının etkileri araştırılmaya başlanmıştır. Çin'de Huang ve Zhao (2020) ve Kwok ve diğerleri (2020); Hindistan'da Varshney ve diğerleri (2020); İtalya'da Rossi ve diğerleri (2020); Almanya'da Petzold ve diğerleri (2020);

Türkiye’de Arslan ve diğerleri (2020), Durak ve diğerleri (2020), Göksu ve Kumcağız, (2020), Kardeş (2020), Kasapoğlu, (2020), Özdin ve Bayrak-Özdin (2020) ve Peker ve diğerleri (2020) Covid 19 pandemi sürecini araştırdıkları çalışmalarında pandeminin önemli derecede olumsuz psikolojik etkilerinin olduğunu, anksiyete, depresyon stres vb problemlere yol açtığını ortaya koymuşlardır. Roy ve diğerleri (2020) pandeminin yol açtığı kaygının toplumdaki bireyleri farklı derecelerde etkilediğini ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar Covid 19 pandemisinin çeşitli şiddetlerde kaygıya yol açtığı sonucuna ulaşmıştır (Huang ve Zhao, 2020; Jungmann ve Witthöft, 2020; Kuru ve Uymaz, 2020; Wang vd. 2020). Bu bulgulardan hareketle sürecin yol açtığı temel duygulardan birinin kaygı olduğu söylenebilir. Virüsün yol açtığı ve ölüme kadar götürebilen semptomlar nedeniyle yaşanan kaygıya, sevdiklerini kaybetmek, yalnız kalmak, ihtiyacı olan desteğe ulaşamamak gibi kaygılarda eşlik edebilmektedir.

Kaygı (Anksiyete) tehlike ve talihsizlik beklentilerinin yol açtığı bir bunaltı ve tedirginlik olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2009:418). Kaygıyı korkudan ayıran temel fark bir nesnenin olmamasıdır. Çeşitli durumlara ilişkin yaşanan kaygılar farklı farklı isimlendirilmektedir. Bunlardan biri de sağlığa ilişkin olan kaygıdır. Literatürde sağlık anksiyetesi olarak ifade edilen durum, bireyin sağlığı ile ilgili aşırı endişe duyması sürekli bu konu ile ilgilenmesi ve bunun sonucunda duygusal ve bedensel kaygı semptomlarını tetikleyen bir durumdur (Özdelikara ve diğerleri, 2018). Sağlık anksiyetesi yaşayanların hastalıklarla ilgili haberlere daha duyarlı oldukları, bunlarla ilgili duydukları, gördükleri haberlerden kolayca etkilenecekleri söylenebilir. Bostan ve diğerleri (2020) yürüttükleri çalışmada bireylerin salgına ve bu konudaki haberlere karşı yüksek hassasiyete sahip olduklarını göstermektedir.

Sağlıkla ilgili tehdit hissedilmesi sağlık anksiyetesini tetikleyebilmektedir (Hedman ve diğerleri, 2010). Bu açıdan bakıldığında her gün binlerce insanın yakalandığı virüse yakalanma fikri, çeşitli yayın organlarında, telefon uygulamalarında verilen zatürre ve yoğun bakım oranları, ağır hasta ve vefat sayıları daha önce sağlık anksiyetesi yaşamayan insanlar için bile tetikleyici olabileceği düşünülmektedir. Sağlık anksiyetesine ilişkin işlevsel olmayan dört inanç bildirilmektedir: sağlık problemi yaşama ihtimali, sağlık problemi yaşama korkusu, baş edememe ve tedavi edecek tıbbi ekipman yetersizliği (Salkowskis ve diğerleri, 2002). Salgın bağlamında düşünüldüğünde yaşanan süreç, bildirilen bu inançların hepsini ortaya çıkarabilme ihtimali açısından yüksek risk taşımaktadır. Virüse yakalanma, ciddi sağlık problemi

yaşama ihtimali ve korkusu, hastalığın seyrinin bir rutininin olmaması, artan hasta yoğunluğu nedeniyle hastanelerin ihtiyacı karşılayamama durumuna ilişkin korkular sağlık anksiyetesinin işlevsel olmayan inançlarıyla örtüşmektedir. Sağlık anksiyetesi açısından riskli olan bu süreçte kullanılacak baş etme stratejileri büyük önem taşımaktadır. Kullanılacak uygun baş etme stratejilerinin yaşanan anksiyete düzeyini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu durumu ortaya koymak için yordayıcı çalışmaların yapılması önemlidir.

Mizahla baş etme bu araştırmada ele alınan değişkenlerden biridir. Mizah birçok bilim dalının ilgilendiği bir kavramdır. Dilimize Arapçadan giren mizah kelimesi Osmanlıca-Türkçe sözlükte “düşünceleri ve duyguları nükte ile güldürücü bir anlatımla dile getirme sanatı” olarak, Türkçe sözlükte ise “güldürmece” olarak ifade edilmektedir (Türk Dil Kurumu, 2020). Üzerinde uzlaşmış bir tanım olmamakla beraber alan yazında benzer hususlara vurgu yapan tanımlar olduğu görülmektedir. Astedt- Kurki ve İsol (2001) mizahı, olayların eğlenceli yönlerini görebilme kabiliyeti olarak tanımlamaktadırlar. Lytle (2001) ise uyarıların değişken bir zeminde mutluluk duygusunu tetiklemesi ile meydana gelen ve Türkçedeki kelime anlamının aksine mutlaka gülmeyle sonuçlanması gerekmeyen bir durum olarak tanımlamaktadır. Mizah konusunda çeşitli teoriler ortaya atılmış ve kuramlar kendi perspektiflerinden mizahı ve gülme davranışını açıklamaya çalışmışlardır. Güncel mizah teorileri ise gülme sebebinden çok mizahın işlevine odaklanmaktadır. Martin ve diğerleri (2003) dört farklı mizah tarzı bildirmişlerdir. Bunlar: sosyalleştirici, kendini geliştirici, kendini yıkıcı ve saldırgan mizahdır. Bu mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah stresle başa çıkma, olumsuz duyguları azaltma ve sorunlara yönelik bakış açılarını değiştirmede kullanılan ve uyuma yönelik mizah tarzı olarak açıklanmaktadır (Kuiper ve diğerleri, 1993). Eker (2009) mizahın işlevleri arasında problemlerle başa çıkma ve yaşama tutunma işlevine vurgu yapmaktadır. Abel (2002) de mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilirliğini ifade etmektedirler. Yerlikaya (2009) da zorlu yaşam olayları karşısında bireyin esprili davranışlar sergilemesi ya da şaka yapmasını mizahla başa çıkma olarak ifade etmektedir.

Mizahın yaşanan stresli durumların bir tehdit olarak algılanması yerine daha olumlu algılanmasını sağladığı ve olumsuz duygu yükünü hafiflettiği ifade edilmektedir (Öz ve Hiçdurmaz, 2010). Berk (2001) de mizahın olumsuz deneyimlerle daha etkin mücadele edilmesine katkı sağlayan bir baş etme mekanizması olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmalar mizahın bir baş etme yöntemi olarak kullanılabilirliğini

göstermektedir. Alanyazında farklı olumsuz yaşam olaylarına karşı mizah kullanımının olumlu etkilerine ilişkin bulgular olduğu görülmektedir (Frankl, 2000; Fry, 1986; Kershaw ve diğeleri, 2004). Leihcht, (2020) mizahın stres belirtileri ile başa çıkmada pozitif etkileri olduğunu ifade etmektedir. Mizah duygusu yüksek insanların etkin ve olumlu başa çıkma tarzları kullandıklarını ortaya koyan araştırma bulguları vardır (Abel, 2002; Durmuş, 2000). Ayrıca mizah duygusu yüksek olan insanların bedensel olarak kendilerini daha sağlıklı olarak gördükleri ifade edilmektedir (Celso ve diğeleri, 2003).

Mizah kullanmanın ve mizah yolu ile başa çıkmanın bireylerin iyilik haline katkı sağlayacağı söylenebilir. Mizah aracılığı ile olaylara yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olmanın bireylerin iyimserliklerine de katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. İyimserlik bu araştırmanın diğer değişkenidir. Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan iyimserlik bireylerin gelecekte kendilerini iyi şeylerin beklediğine olan inançları olarak tanımlanmaktadır (Gillham ve Reivich, 2004). Scheir ve diğeleri (1994) ise iyimserliği karşılaşılan problemlerde sonuca ilişkin kötünden çok iyi olacağına ilişkin beklenti olarak tanımlamaktadırlar. Goleman (1998) iyimserliği zorluklara ve engellere rağmen her şeyin iyi gideceğine dair inanç olarak tanımlamıştır. İyimserliğin ruh sağlığı bozuklukları ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma bulgusu yer almaktadır (McIntosh ve diğeleri, 2004; Scheir vd., 1994). İyimserliğin öğrenilebilecek geliştirilebilecek bir beceri olduğu ifade edilmektedir (Karagöz, 2011; Malouff ve Schutte, 2017; Seligman, 2006; Şimşek, 2003). İyimserlik ile ilgili yapılan çok sayıda çalışma iyimserliğin olumlu duygu durumu ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Puskar ve diğeleri, 2010). Bu çalışmada mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi ve iyimserliğin ilişkilendirilebileceği düşünülmüştür. Ayrıca mizahla başa çıkmanın sağlık anksiyetesi üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilerinin bulunduğu öngörülmüştür.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Pandemi sürecinde yaşanacak sağlık anksiyetesi üzerinde etkili olacak faktörlerin belirlenmesinin bireylerin iyilik hallerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alan yazında ruh sağlığı ile sağlık anksiyetesi arasında anlamlı ve ters yönlü ilişki olduğunu ortaya koyan araştırma bulguları olduğu görülmektedir (Pati ve Chandrawanshi, 2001; Ünal, 2014). Ayrıca bulaşıcı hastalıkların salgına dönüştüğünde anksiyete, depresyon ve daha birçok ruhsal sıkıntılara yol açabileceği, var olan sıkıntıların şiddetlenmesine yol açabileceğini bildiren araştırmalar vardır (Brand ve diğeleri, 2013; Huang ve Zhao, 2020; Kar ve diğeleri,

2020; Kardeş, 2020; Peterman, 2020). Sağlık anksiyetesini yordayıcı değişkenlerin belirlenmesi bu açıdan da önem arz etmektedir. Aylardır süren Covid 19 Pandemisi nedeniyle artan sağlık anksiyetesinin bireylerin fiziksel sağlıklarını da etkileyeceği düşünülmektedir (Öztürk, 2004). Ayrıca sağlık anksiyetesinin salgın kontrol algısını da negatif yönde etkilediğine ilişkin araştırma bulguları bulunmaktadır (Ekiz ve diğerleri, 2020). Bu nedenle etkili değişkenlerin belirlenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolü değerlendirilmektedir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda yer alan hipotezler test edilmiştir:

Hipotez 1: Mizahla başa çıkma, sağlık anksiyetesinin anlamlı bir yordayıcısıdır.

Hipotez 2: İyimserliğin mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkide aracılık rolü vardır.

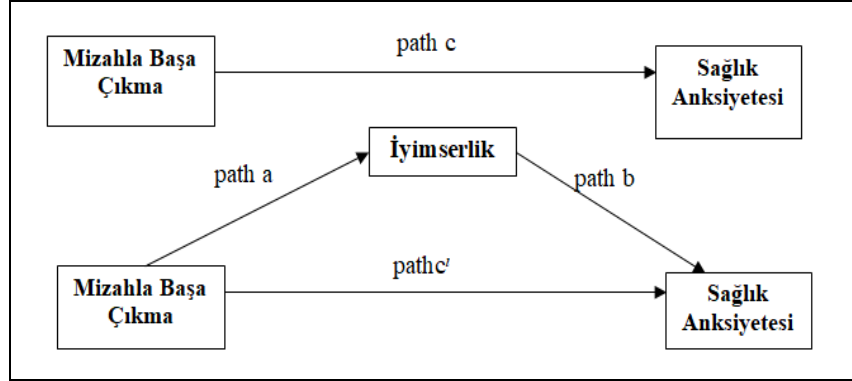
2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından korelasyonel desene dayalı olarak tasarlanmıştır. Alan yazın incelendiğinde ilişkisel tarama modelinin iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkinin birlikte değişiminin belirlenmeye çalışıldığı araştırma modeli olarak ifade edildiği belirlenmiştir (Fraenkel ve diğerleri, 2015; Karasar, 2009).

Araştırmada, sağlık anksiyetesini yordamada mizahla başa çıkma ve iyimserliğin rolünü belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda, mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolünün olduğuna dayalı aracılık modelleri geliştirilmiştir (Şekil 1).

Şekil 1: Aracılık Modeli



2.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 222 kadın (% 65.68) ve 116 erkek (% 34.32) toplam 338 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri 15 – 25 Ekim tarihleri arasında çevrim içi formlar aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 223'ü (% 65.98) ön lisans/lisans düzeyinde, 115'i ise (% 34.02) lisansüstü eğitim düzeyinde olduklarını bildirdikleri tespit edilmiştir. Katılımcılarla ilgili olarak bir diğer bilgi ise 228'inin (% 67.46) bir işte çalışıyor oldukları, 110'u ise (% 32.54) herhangi bir işte çalışmadıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bireylerin sosyo-ekonomik düzeyleri incelendiğinde ise 5'i (%1.48) düşük ekonomik düzey, 146'sı (% 43.20) orta ekonomik düzey, 170'i (% 50.30) iyi ekonomik düzey ve 17'si (% 5.03) ise çok iyi ekonomik düzeyde olduklarını bildirmişlerdir. Son olarak araştırmaya katılım sağlayan bireylerin 84'ü (% 24.85) daha önce psikolojik yardım aldıklarını, 254'ünün ise (% 75.15) ise herhangi bir psikolojik yardım almadıklarını ifade ettikleri tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Sağlık Anksiyetesi Ölçeği

Salkovskis vd. (2002) tarafından geliştirilen Sağlık Anksiyetesi Ölçeği 18 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. İlk 14 madde katılımcıların sağlık durumlarına ilişkin duygu ve düşüncelerini sorgularken son 4 madde ise katılımcıların ciddi bir hastalığa sahip olduklarını düşündüklerinde nasıl tepki vereceklerine dair sorulardan oluşmaktadır (Salkovskis vd., 2002). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ilk kısım (14 madde) için .89, son kısım (4 madde) için .84 olarak tespit

edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Aydemir ve diğerleri (2013) tarafından yapılmıştır. Güvenilirlik analizlerinde iç tutarlılık katsayısı .92 olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = .88$) olarak hesaplanmıştır.

2.3.2. İyimserlik Ölçeği

İyimserlik Ölçeği, bireylerin iyimserlik düzeylerini belirlemek amacıyla Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından hazırlanmıştır. Ölçek 24 madde ve 4'lü likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek 1= "Benim gibi hiç değil" ve 4= "Tam benim gibi" olmak üzere 4'lü likert olarak puanlanmaktadır. İyimserlik Ölçeği'nin güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı, testin tekrarı ve test yarılama olmak üzere üç yöntemle hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96, iki yarı güvenilirlik katsayısı .91 ve test tekrar test korelasyon katsayısı ise .61 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında da ölçeğin iç tutarlılık katsayısının oldukça güvenilir düzeyde olduğu anlaşılmıştır ($\alpha = .73$).

2.3.3. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBCÖ)

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, mizahın stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak kullanımını ölçmek amacıyla Martin ve Lefcourt (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlama çalışması ise Yerlikaya (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1= "kesinlikle katılmıyorum" ve 4= "tamamen katılıyorum" olmak üzere 4'lü likert olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 28 arasında olup, yüksek puanların bireylerin stresli durumlarda mizahla başa çıkmayı kullanabilme düzeyinin yüksek olduğunu gösterdiği ifade edilebilir. Ölçeğin ölçüt-bağıntılı geçerlik çalışması kapsamında depresyon, durumluk ve sürekli kaygı ve algılanan stres ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması sonucunda ise iç tutarlılık katsayısı .67 olduğu bildirilmiştir (39). Bu araştırma kapsamında da ölçeğin iç tutarlılık katsayısının oldukça güvenilir düzeyde olduğu anlaşılmıştır ($\alpha = .73$).

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda cinsiyet, eğitim düzeyi, bir işte çalışıp çalışmama durumu, sosyo-ekonomik düzey, psikolojik yardım alıp almama durumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

2.4. İşlem

Araştırmada etik ilkelere uyulmuştur. Kullanılan ölçme araçlarının kullanılması konusunda araştırmacılardan ve araştırma için

Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan izin alınmıştır (30/09/2020 ve E.33572 sayılı yazı). Araştırmanın verileri çevrim içi formlar aracılığıyla elde edilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde istatistiksel işlemler yapılmadan önce, bir takım istatistiksel düzenleme yapılmıştır. Elde edilen veriler üzerinde kayıp değer, uç değer, normal dağılım ve doğrusallık analizi yapılması gerekmektedir (Field, 2013). Çalışma kapsamında ilk olarak kayıp değer analizi gerçekleştirilmiş ve veri setinde kayıp değerlerin olmadığı tespit edilmiştir. Uç değer analizi ise elde edilen değişkenlerin puanlarının standart z puanlarına dönüştürülerek -3 ile +3 arasında olup olmamasına bakılmış bütün veri setinin bu aralıkta olduğu gözlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Daha sonrasında veri setinden elde edilen değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık değerleri -.90 ile .47 arasında, basıklık değerleri ise .30 ile 1.85 arasında bulunmuştur. Değişkenlere ilişkin çarpıklık değerlerinin ilgili alan yazında ölçüt olarak kabul edilen basıklık ve çarpıklık değerleri +2 ile -2 arasında olmasının normallik varsayımının karşılandığını göstermektedir (George ve Mallery, 2019).

Tablo 1: Ölçme Araçlarına İlişkin Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları

	N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Mizahla Başa Çıkma	338	7.00	28.00	19.70	3.41
İyimserlik	338	34.00	79.00	66.32	7.40
Sağlık Anksiyetesi	338	2.00	39.00	15.96	6.41

Çalışmada mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü incelenmiştir. Öncelikli olarak bütün değişkenlerin betimsel istatistik değerleri hesaplanmıştır. Daha sonrasında çalışmanın hipotezlerinin test edilmesi için aracılık analizi yapılmıştır. Aracılık testinin nasıl yapılacağı hakkında çalışmalardan öncü açıklamalar Baron ve Kenny (1986) tarafından sunulmuştur. Fakat bu modelde, c- cı ya da ab olarak ifade edilen aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi değerlendirilememektedir. Bu nedenle, Baron ve Kenny (1986) Sobel testinin kullanışlı olabileceğini ifade etmektedir. Sobel testinin işlevsel olabilmesi için normal dağılım varsayımının karşılanması gerekmektedir. Bununla birlikte, aracı değişkenin dolaylı etkisinin (ab) hesaplanabilmesi için büyük örneklemeler ile çalışılması gerekmektedir. Bu aşamada,

bootstrap yöntemi kullanılarak güven aralıklarının incelenmesi önerilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Çalışmada aracılık hipotezinin test edilmesi parametrik olmayan bootstrap yöntemi ile değerlendirilmiştir. Bu yöntem de 338 kişilik örneklem büyüklüğü %95 güven aralığında 5000 olarak yeniden oluşturulmuştur. Çalışmada kadın katılımcıların fazla olması göz önüne alınarak cinsiyet değişkeni kontrol edilmiştir. Böylece yapılan analizlerin daha güvenilir sonuçlara ulaşabilmesi sağlanmıştır. Ayrıca bootstrap yönetiminin kullanılmasının Tip II hatayı azalttığı ifade edilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Bootstrap yönteminin hesaplanmasında SPSS Macro Process programı kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 21.00 paket programı kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, sağlık anksiyetesi ile iyimserlik ($r = -.36, p < .01$), ve mizahla başa çıkma ($r = -.25, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlara karşın iyimserlik ile mizahla başa çıkma arasında ise ($r = .33, p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 2: Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	Mizahla Başa Çıkma	İyimserlik	Sağlık Anksiyetesi
Mizahla Başa Çıkma	1		
İyimserlik	.33**	1	
Sağlık Anksiyetesi	-.25**	-.36**	1

** $p < .01$.

Standardize edilmemiş regresyon katsayıları incelendiğinde mizahla başa çıkmanın sağlık anksiyetesi üzerinde toplam etkisinin anlamlı olduğunu ($\beta = -.47, t = -4.67, p = .00$). Bunun yanı sıra mizahla başa çıkmanın iyimserlik ($\beta = .72, t = 6.36, p = .00$) ve iyimserliğin sağlık anksiyetesi ($\beta = -.27, t = -5.75, p = .00$) üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Analizler sonucunda %95 oranında yanlılığı düzeltilmiş güven aralıklarının sıfırı içermemesi (Preacher ve Hayes, 2008), iyimserliğin mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını ortaya koymuştur ($\beta = -.19$ % 95 CI [-.3240, -.0948]). Bununla birlikte iyimserliğin etkisi kontrol edildiğinde mizahla başa çıkmanın sağlık anksiyetesi üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ($\beta = -.28, t = -2.73, p = .00$) görülmüştür. Bu durum kısmi aracılığa işaret

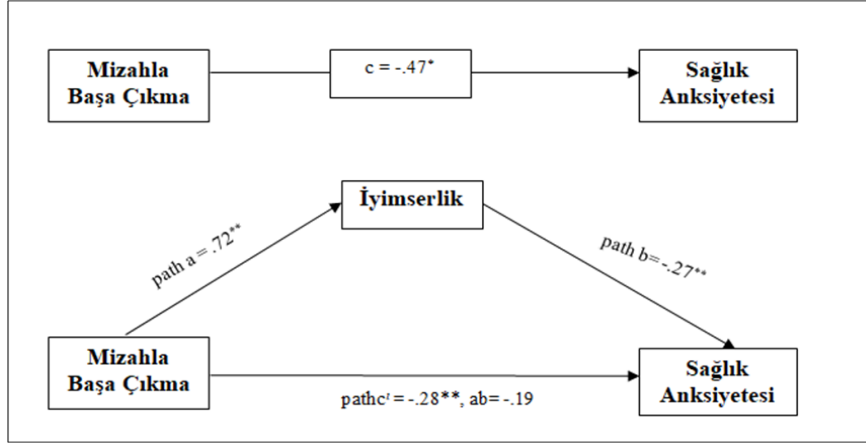
etmektedir. Kısmi aracılık, mizahla başa çıkma ile sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkinin bir kısmının doğrudan bir kısmının ise iyimserlik üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

Tablo 3: Aracılık Analizi Sonuçları

	ab	95%CI	
		LL	LL
İyimserlik	-.19	-.324	-.095

ab= Tahmin Edilen Dolaylı Etki.

Şekil 2: Mizahla Başa Çıkmanın İyimserlik Yoluyla Sağlık Anksiyetesini Yordaması



**p<.01.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçları sağlık anksiyetesi, mizahla başa çıkma ve iyimserlik arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Sağlık anksiyetesi hem mizahla başa çıkma hem de iyimserlik ile negatif yönde ilişkili bulunurken, iyimserlik ve mizah arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazında bu araştırma ile benzer sonuçlara ulaşan araştırma bulguları olduğu görülmektedir. Saticı ve Deniz (2017) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada mizahla başa çıkma ve iyimserlik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Durmuş (2000) de mizah duygusu yüksek olan bireylerin iyimser yaklaşım kullanma eğiliminde olduklarını ifade etmektedir.

Martin vd. (2003) yaptıkları çalışmada katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının iyimserlikle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Tümkiye (2006) da yüksek mizah duygusunun iyimserlikle pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu sonuçlara benzer olarak kendini geliştirici mizahın kullanımı ile iyimserlik arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma sonucu vardır (Besser ve diğerleri, 2011; Frewen ve diğerleri, 2008; Jovanovic, 2011; Rnic ve diğerleri, 2016; Torres-Marín ve diğerleri, 2018). Mizahın olayları olumlu yönlerinin algılanmasına katkı yaptığı düşünüldüğünde benzer bir şekilde işleyen iyimserlikle ilişkili olması beklenen bir durumdur. Mizahla başa çıkma ile birleşen iyimserliğin bireylerin olayları daha olumlu algılamasına katkı yapacağı söylenebilir.

Araştırma sonuçları sağlık anksiyetesi ile mizahla başa çıkma arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sağlık anksiyetesi ile başa çıkma süreçlerinin rolü giderek daha fazla araştırılmakla beraber (Bailer ve diğerleri, 2017; Görgeç ve diğerleri, 2014) alanyazında sağlık anksiyetesinden ziyade anksiyete, depresyon ve farklı olumsuz duygu durumların mizahla başa çıkma ve mizah kullanımı ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Sağlık anksiyetesinin hem anksiyete ile (Karapınar ve diğerleri, 2012) hem de genel olarak psikolojik sorunlarla (Ünalın, 2004; Pati ve Chandrawanshi, 2001) yüksek korelasyon gösterdiğine dair araştırma bulguları olduğu görülmektedir. Bu nedenle araştırma sonuçlarımızı değerlendirirken anksiyete, depresyon ve çeşitli psikolojik sorunlara ilişkin araştırmaların sonuçları da incelenmiş ve bu araştırma ile tutarlı sonuçlara ulaşan çok sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Lefcourt (2001) mizahı yapıcı bir şekilde kullanmanın stres ve kaygı seviyesini düşüreceğini ifade etmektedir. Tümkiye (2006) ve Martin (1998) da mizah duygusu yüksek bireylerin stresle daha etkin başa çıktıklarını ve olumsuz duyguları daha az yaşadıklarını ifade etmektedirler.

Mizahın psikolojik sağlığı artırıcı bir faktör olduğunu vurgulayan çok sayıda çalışma vardır (Lefcourt ve diğerleri, 1990; Martin ve Lefcourt 1983; Porterfield, 1987). Mizahın stres ve sıkıntılı olaylarla başa çıkmada kullanılacak bir yol olduğu ifade edilmekte; mizahı kullanan kişilerin daha az depresif ve psikolojik rahatsızlıklara karşı daha dirençli oldukları vurgulanmaktadır (Abel, 2002; Celso vd., 2003; Nezelek ve Derks, 2001). Mizah psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir faktör olarak ele alınmaktadır (Brunault ve diğerleri, 2015). Alanyazında kendini geliştirici mizah ve mizahla başa çıkma ile kaygı ve depresyon arasında negatif korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır (Besser vd.,

2011; Colom ve diğerleri, 2011; Edwards ve Martin, 2010; Erickson ve Feldstein 2007; Frewen vd., 2008; Jovanovic, 2011; Kuiper ve diğerleri, 2006; Martin vd., 2003; Martin ve diğerleri, 1993; Newman ve Stone, 1996; Özdolap, 2015; Rnic vd., 2016; Thorson ve diğerleri, 1997; Torres-Marín vd., 2018; Yerlikaya, 2003; Yerlikaya, 2009). Bu bulgulardan hareketle başa çıkma stratejisi olarak mizah kullanılmasının genel olarak olumsuz duygu durumlarla baş etme de avantaj sağlayacağı söylenebilir. Bu araştırmanın değişkeni olan ve salgın dolayısıyla yaygınlığı artan sağlık anksiyetesi üzerinde olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları iyimserlik ve sağlık anksiyetesi arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Alan yazında bu sonuçları destekleyen benzer bulgular olduğu görülmektedir. McGinnis, 1998 iyimser yaklaşımın ruhsal sağlık konusuna katkı sağladığını ifade etmektedir. Lightsey (1996) da iyimserliğin iyi oluşla ilişkili olduğunu ve olaylara daha olumlu yaklaşma eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Alanyazında iyimserlik ile ruh sağlığı bozuklukları arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Mcintosh vd., 2004; Scheir vd., 1994). Ayrıca iyimserlik ile kaygı arasında negatif ilişki olduğunu ifade eden araştırma bulguları da vardır (Al Hajeri, 2017; Kepka ve diğerleri, 2013; Rajandram ve diğerleri, 2011; Singh ve Jha, 2013; Zenger ve diğerleri, 2005). Ürdün’de öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada korona virüs anksiyetesi ile iyimserlik arasında yüksek düzeyde ters yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Ajlouni ve Almahaireh, 2020). Alanyazında iyimserliğin kaygı ve kriz durumlarında ruh sağlığını korumada etkili bir faktör olarak nitelendirilmektedir (Singh ve Jha, 2013). Malouff ve Schutte (2017) de iyimserliğin depresif belirti düzeyleri ile ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Dewberry ve Richardson (1990) genel olarak olumsuz duygu durumların iyimserlikle negatif yönde ilişkili olduğunu bildirmektedir.

Sonuç olarak sağlık anksiyetesi, mizahla başa çıkma ve iyimserlik arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve iyimserliğin mizahla başa çıkma ve sağlık anksiyetesi arasında kısmi aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur ve bu sonuçlar alan yazın ile de tutarlıdır. Olaylara olumlu açılardan bakma becerisi olarak ifade edilebilecek olan iyimserliğin ve problemlere mizahla yaklaşarak başa çıkma davranışının sağlık anksiyetesi üzerinde azaltıcı bir etkisinin olacağı söylenebilir. Araştırmanın katılımcı sayısı ve kadın katılımcı sayısının fazla olması araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir.

Covid 19 pandemisinin daha ne kadar devam edeceği ve insan hayatını etkileyeceği bilinmemektedir, ayrıca geçen süre zarfında salgının yol açtığı psikolojik tahribatla ilgili de henüz yeterli veri yoktur. Bu nedenle yapılacak çalışmalar büyük önem arz etmektedir. Bu konuda daha geniş ölçekli ve farklı değişkenlerin ele alınacağı çalışmaların yapılması önerilmektedir. İyimserliğin sağlık anksiyetesi üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. İyimserlik geliştirilebilen bir beceridir bu konuda psiko-eğitim programları düzenlenmesi, deneysel çalışmalarla programların etkililiğinin belirlenerek risk gruplarından başlamak üzere kurumlar aracılığı ile eğitimler verilmesi önerilebilir. Milli eğitim bakanlığının rehberlik çalışmalarında genel hedeflerinden biri olan psikolojik sağlamlığın yanı sıra iyimserliğe yönelik etkinlikler düzenleyerek hem öğrencilere hem personele hem de velilere yönelik programlar düzenlemesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15(4), 365–381. <https://Dx.Doi.org/10.1515/humr.15.4.365>
- Ajlouni, A. O. ve Almahaireh, A. S. (2020). Relationship between coronavirus-related anxiety and optimism among undergraduates at the University of Jordan. *Journal of Critical Reviews*, 7(19), 7721-7727. <https://Dx.Doi.org/10.31838/jcr.07.19.879>
- Al Hajeri, A. (2017). Relationship of optimism and pessimism with anxiety and depression in a sample of the students of secondary stage in the state of Kuwait, (Yayımlanmamış doktora tezi). Alexandria University, Mısır.
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M. ve Allen, K. A. (2020). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://Dx.Doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Astedt-Kurki, P. ve Isola, A.(2009). Humour between nurse and patient, and among staff: Analysis of nurses' diaries. *Journal of Advanced Nursing*, 35(3), 452-458. <https://Dx.Doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.01860.x>
- Aydemir, Ö., Kirpınar, I., Sati, T., Uykur, B. ve Cengisiz, C.(2013). Sağlık Anksiyetesi Ölçeği'nin Türkçe için güvenilirlik ve

- geçerlilik çalışması. *Noropsikiatri Arsivi*, 50(4), 325-331. <https://Dx.Doi.org/10.4274/npa.y6383>
- Bailer, J., Witthöft, M., Erkiç, M. ve Mier, D.(2017). Emotion dysregulation in hypochondriasis and depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1254–1262. <https://Dx.Doi.org/10.1002/cpp.2089>.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M.(2002). İyimserlik Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://Dx.Doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Berk, R. A. (2001). The active ingredients in humor: Psychophysiological benefits and risks for older adults. *Educational Gerontology*, 27(4), 323-339.<https://Dx.Doi.org/10.1080/036012701750195021>
- Besser, A., Luyten, P. ve Blatt, S. (2011). Do humor styles mediate or moderate the relationship between self-criticism and neediness and depressive symptoms? *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199, 757-764. <http://Dx.Doi.org/10.1097/NMD.0b013e31822fc9a8>
- Bostan, S., Erdem, R., Öztürk, Y. E., Kılıç, T. ve Yılmaz, A. (2020). The effect of COVID-19 pandemic on the Turkish society. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(6), em237. <https://Dx.Doi.org/10.29333/ejgm/7944>
- Brand J, McKay D, Wheaton M. G. ve Abramowitz J. S (2013). The relationship between obsessive compulsive beliefs and symptoms, anxiety and disgust sensitivity, and Swine Flu fears. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 2(2), 200-206
- Brunault, P., Champagne, A. L., Huguet, G., Suzanne, I., Senon, J. L., Body, G. ve Camus, V. (2015). Major depressive disorder, personality disorders, and coping strategies are independent risk factors for lower quality of life in non-metastatic breast cancer patients. *Psycho-Oncology*, 25(5), 513–520. <https://Dx.Doi.org/10.1002/pon.3947>

- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*.(4. basım) Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. ve Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. <https://Dx.Doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Celso, B. G., Ebener, D. J. ve Burkhead, E. J.(2003). Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging & Mental Health*, 7(6), 438-445. <https://Dx.Doi.org/10.1080/13607860310001594691>.
- Colom, G. G., Alcover, C. T., Sánchez-Curto, C. ve Zárata-Osuna, J. (2011). Study of the effect of positive humour as a variable that reduces stress. Relationship of humour of humour with personality and performance variables. *Psychology in Spain*, 15(1), 9-21.
- Dewberry, C. ve Richardson, S. (1990). Effect of anxiety on optimism. *The Journal of Social Psychology*, 130(6), 731-738. <https://Dx.Doi.org/10.1080/00224545.1990.9924625>
- Durak, V. A., Gunay, Ş., Sigirli, D., Akova, B. ve Armagan, E. (2020). COVID-19 Pandemic and anxiety related factors in patients treated in the emergency department. *Signa Vitae*, 16(2), 167-174. <https://Dx.Doi.org/10.22514/sv.2020.16.0051>.
- Durmuş, Y. (2000). The relationship between sense of humor and coping strategies, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2020, Temmuz 15). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int>.
- Edwards, K. R. ve Martin, R.A. (2010). Humor creation ability and mental health: Are funny people more psychologically healthy? *Europe's Journal of Psychology*, 6, 196-212. <http://Dx.Doi.org/10.5964/ejop.v6i3.213>
- Eker, G. Ö. (2009). *İnsan kültür mizah*. Grafiker Yayınları.
- Ekiz, T., İlman, E. ve Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile Covid 19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Dergisi*, 6(1), 139-154.

- El-Anzi, F. O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1): 95-104. <https://Dx.Doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.95>
- Erickson, S. ve Feldstein, S.W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(3), 255-271. <https://Dx.Doi.org/10.1007/s10578-006-0034-5>.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS*. (4th ed.) Sage Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H.(2015). *How to design and evaluate research in education*. (9th ed.) McGraw Hill Education.
- Frankl, V. (2000). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.) Öteki Yayınevi.
- Frewen, P. A., Brinker, J., Martin, R. A. ve Dozois, D. J. A. (2008). Humor styles and personality-vulnerability to depression. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 179–195. <https://Dx.Doi.org/10.1515/HUMOR.2008.009>
- Fry, W. F. (1986). *Humor, physiology, and the aging process: Humor and aging*. Academic Press.
- George, D. ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A Simple guide and reference*. (15th ed.) Routledge.
- Ghebreyesus, T. D. (2020, Ağustos). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020*. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19>
- Gillham, J. ve Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 146-163. <https://Dx.Doi.org/10.1177/0002716203260095>
- Goleman, D. (1998). *Duygusal zekâ*. (B. S. Yüksel, Çev.) Varlık Yayınları.

- Görge, S. M., Hiller, W. ve Witthöft, M. (2014). Health anxiety, cognitive coping, and emotion regulation: A latent variable approach. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21(2), 364–374. <https://Dx.Doi.org/10.1007/s12529-013-9297-y>
- Hedman, E., Ljotsson, B., Anderson, E., Rück, C., Andersson, G. ve Lindfors, N. (2010). Effectiveness and cost offset analysis of group BDT for hypochondriasis delivered in psychiatric setting: an open trial. *Cognitive Behavior Therapy*, 39(4), 239-250. <https://Dx.Doi.org/10.1080/16506073.2010.496460>.
- Holshue, M. L., DeBolt, C., Lindquist, S., Lofy, K. H., Wiesman, J., Bruce, H., ... ve Pillai, S. K. (2020). First case of 2019 novel coronavirus in the United States. *New England Journal of Medicine*. 382(10), 929–936. <https://Dx.Doi.org/10.1056/NEJMoa2001191>
- Huang, Y. ve Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 112954. <https://Dx.Doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Jovanovic, V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being? *Scandinavian Journal of Psychology*, 52, 502-507. <http://Dx.Doi.org/10.1111/j.1467-9450.2011.00898.x>
- Jungmann, S. M. ve Witthöft, M. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 102239. <https://Dx.Doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>
- Kar, S. K., Arafat, S. Y., Kabir, R., Sharma, P. ve Saxena, S. K. (2020) Coping with mental health challenges during COVID-19. In S. K. Saxena (Ed.), *Coronavirus Disease 2019* (pp. 199-213). Springer. https://Dx.Doi.org/10.1007/978-981-15-4814-7_16
- Karagöz, Y. (2011). Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Karapıçak, Ö. K., Aktaş, K. ve Aslan, S. (2012). Panik Bozukluğunda Sağlık Kaygısı Envanteri (haftalık kısa form) Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri*, 15, 41-48.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (20. Baskı) Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 599-614. <https://Dx.Doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>
- Kardeş, V. Ç. (2020). Pandemi süreci ve sonrası ruhsal ve davranışsal değerlendirme. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 2, 160-169.
- Kepka, S., Baumann, C., Anot, A., Buron, G., Spitz, E., Auquier, P., Guillemin, F. ve Mercier, M. (2013). The relationship between traits optimism and anxiety and health-related quality of life in patients hospitalized for chronic diseases: data from the SATISQOL study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 134. <https://Dx.Doi.org/10.1186/1477-7525-11-134>
- Kershaw, T., Northouse, L., Kritpracha, C., Schafenacker, A. ve Mood, S. (2004). Coping strategies and quality of life in women with advanced breast cancer and their family caregivers. *Psychology and Health*, 19(2), 139-155. <https://Dx.Doi.org/10.1080/08870440310001652687>
- Kuiper, N., Grimshaw, M., Leite, C. ve Kirsh, G. (2006). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *International Journal of Humor Research*, 17, 135-168. <http://Dx.Doi.org/10.1515/humr.2004.002>
- Kuiper, N. A., Martin, R. ve Olinger, L. J.(1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25(1), 81-89.
- Kuru, T. ve Uymaz, P. (2020). COVID-19 Salgını sırasında anksiyete, koruyucu davranışlar ve ilişkili faktörler: Kesitsel bir çalışma *Acta Medica Alanya*, 4(2), 186-192 <http://Dx.Doi.org/10.30565/medalanya.718083>
- Kwok, K. O., Li, K. K., Chan, H. H., Yi, Y. Y., Tang, A. ve Wei, W. (2020). Community responses during the early phase of the COVID-19 Epidemic in Hong Kong: Risk perception,

- information exposure and preventive measures. *MedRxiv*.
<http://Dx.Doi.org/10.1101/2020.02.26.20028217>
- Lefcourt H. M. (2001) *Humor: The psychology of living buoyantly*. Springer Science & Business Media
- Lefcourt, H. M., Davidson-Katz, K. ve Kueneman, K. (1990). Humor and immune-system functioning. *Humor: International Journal of Humor Research*, 3(3), 305–321. <https://Dx.Doi.org/10.1515/humr.1990.3.3.305>
- Leicht, M. C. (2020, Ağustos 17). *Lachen macht gesund? Die wirkung von humor als copingstrategie bei studierenden*. https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/2015_Humor_Leicht.pdf
- Lightsey, O. R. (1996). What leads to wellness? The role of psychological resources in well-being. *The Counseling Psychologist*, 24(4), 589-735. <https://Dx.Doi.org/10.1177/0011000096244002>
- Lytle J. (2001). The Effectiveness of humor in Persuasion: The case of business ethics training. *Journal of General Psychology*, 128(2), 206-216. <https://Dx.Doi.org/10.1080/00221300109598908>
- Malouff, J. M. ve Schutte, N. S. (2017). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594–604. <https://Dx.Doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- 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://Dx.Doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>
- 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://Dx.Doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://Dx.Doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor* (pp.15-60). Mouton de Gruyter.
- McGinnis, A. L. (1998). *İyimserliğin gücü* (A. Kayaş, Çev.). Beyaz Yayınları

- McIntosh, B. J., Stern, M. ve Ferguson, K. S. (2004). Optimism, coping, and psychological distress: Maternal reactions to NICU hospitalization. *Children's Health Care*, 33(1), 59–76. https://Dx.Doi.org/10.1207/s15326888chc3301_4
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing the anxiety level of Iranian general population during COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 102076. <https://Dx.Doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102076>
- Newman, M. G. ve Stone, A. A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress? *Annals of Behavioral Medicine*, 18(2), 101–109. <https://Dx.Doi.org/10.1007/BF02909582>
- Nezlek, J. ve Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14(4), 395–413.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. ve Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00054020. <https://Dx.Doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Öz, F. ve Hiçdurmaz, D. (2010). Derleme stresle baş etmede önemli bir yol: Mizahın kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 83-88.
- Özdelikara, A., Ağaçdiken, A. S. ve Mumcu, N. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde sağlık algısı, sağlık anksiyetesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 14, 275-282.
- Özdin, S. ve Bayrak-Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177%2F0020764020927051>
- Özdolap, M. (2015). Mizah Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh sağlığı bozuklukları*. Nobel Tıp Kitapevleri.

- Pati, A. K. ve Chandrawanshi, A. (2001). Assessment of anxiety level and mental health status in spouses and children of day-working and shift-working men. *Biological Rhythm Research*, 32(1): 45-49. <https://Dx.Doi.org/10.1076/brhm.32.1.45.7286>
- Peker, A., Cengiz, S. ve Yılmaz, M. N. (2020). Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin Covid-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. <https://Dx.Doi.org/10.5505/kpd.2020.92259>
- Peterman, A., Potts, A., O'Donnell, M., Thompson, K., Shah, N., Oertelt-Prigione, S. ve Van Gelder, N. (2020). *Pandemics and violence against women and children*. Center for Global Development.
- Petzold, M.B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Maricic, L.M., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J. ve Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, 10(9) <https://Dx.Doi.org/10.1002/brb3.1745> .
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879–891. <https://Dx.Doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Puskar, K. R., Bernardo, L. M, Ren, D., Haley, T. M., Tark, K. H., Switala, J. ve Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 90-198. <https://Dx.Doi.org/10.5172/conu.2010.34.2.190>
- Rajandram, R. K., Ho, S.M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C. ve Zwahlen, R. A. (2011). Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: a preliminary study. *BMC Research Notes*, 4, 519. <https://Dx.Doi.org/10.1186/1756-0500-4-519>
- Rnic, K., Dozois, D. J. ve Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12, 348-362. <http://Dx.Doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1118>
- Rossi, R., Succi, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C. Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A. ve Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 Pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 790. <http://Dx.Doi.org/10.3389/fpsy.2020.00790>

- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K. ve Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety and perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102083. <http://Dx.Doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H. M. ve Clark, D. M. (2002). The Health anxiety inventory: Development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychol Med*, 32(5), 843-853. <http://Dx.Doi.org/10.1017/s0033291702005822>
- Satıcı, S. A. ve Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356. <https://Dx.Doi.org/10.17051/ilkonline.2017.330262>
- Satıcı, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E. ve Satıcı, S.A. (2020). Adaptation of the Fear of COVID19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 1-9. <https://Dx.Doi.org/10.1007/s11469-020-00294-0>
- Scheier, M. F., Carver, C. S. ve Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://Dx.Doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Seligman, M. E . P. (2006). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. Vintage Books
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T. K., Levita, L., ... ve Bennett, K. M. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress, and COVID-19 related anxiety in the UK general population during the COVID-19 pandemic. *PsyArXiv*. <https://Dx.Doi.org/10.31234/osf.io/hb6nq>
- Singh, I. ve Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: a comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 222. <https://Dx.Doi.org/10.5539/JEDP.V3N1P222>

- Şimşek, E. U. (2003). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla ve rol değiştirme tekniğiyle bütünleştirilmiş film terapisi uygulamasının işlevsel olmayan düşüncelere ve iyimserliğe etkisi, (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics*. Pearson Education Limited.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I. ve Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605-619. [https://Dx.Doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199710\)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-](https://Dx.Doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199710)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-)
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M. ve Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320. <https://Dx.Doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Torres-Marín, J., Navarro-Carrillo, G. ve Carretero-Dios, H. (2018). Is the use of humor associated with anger management? The assessment of individual differences in humor styles in Spain. *Personality and Individual Differences*, 120, 193-201. <http://Dx.Doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.040>
- Tümekaya, S. (2006). Öğretim elemanlarının mizah tarzları ve mizahı yordayıcı değişkenleri. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 23, 200-208.
- Türk Dil Kurumu. (2020, Ağustos 20). *Türk Dil Kurumu sözlükleri*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Ünalın, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı, sağlık kaygısı ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiler, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Varshney, M., Parel, J. T., Raizada, N. ve Sarin, S. K.(2020). Initial psychological impact of COVID-19 and its correlates in Indian Community: An online (FEEL-COVID) survey. *PLoS ONE*, 15(5), e0233874. <https://Dx.Doi.org/10.1371/journal.pone.0233874>
- Wang, C., Horby, P. W., Hayden, F. G. ve Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*,

395(10223), 470-473.
[https://Dx.Doi.org/10.1016/S01406736\(20\)30185-9](https://Dx.Doi.org/10.1016/S01406736(20)30185-9)

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S. ve Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://Dx.Doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Yerlikaya, E. (2003). Mizah tarzları ölçeğinin uyarlama çalışması, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya, E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Zenger, M., Glaesmer, H., Hockel, M. ve Hinz, A. (2011). Pessimism predicts anxiety, depression and quality of life in female cancer patients. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 41(1), 87–94. <https://Dx.Doi.org/10.1093/jjco/hyq168>