

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARININ DUYGUSAL DÜZENLEME, MİZAH, SOSYAL ÖZ- YETERLİK VE BAŞAÇIKMA DAVRANIŞLARI İLE YORDANMASI

Yaşar ÖZBAY* Mehmet PALANCI** Mehmet KANDEMİR***
Osman ÇAKIR***

Öz

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluşlarının; duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri ile açıklanmasıdır. Tarama modelinin kullanıldığı araştırmada, araştırma grubunu, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi 2, 3 ve 4. sınıflarında öğrenim gören 248 kız, (%59), 171 erkek (%41), olmak üzere toplam 419 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada “Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Mizah Tarzları Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Davranışları Envanteri”, “Duygusal Düzenleme Ölçeği” ve “Sosyal Öz-yeterlilik Algısı” ölçme araçları kullanılmış ve verilerin çözümlenmesinde regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal düzenleme, mizah tarzları, öz-yeterlik ve başa çıkma stratejilerinin, öğrencilerin iyi oluşunu açıklamada önemli değişkenler olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Mizah, Başa Çıkma, Sosyal Öz-Yeterlilik, Duygusal Düzenleme

Abstract

It was aimed to examine the predictable value of self regulation, humour, social self-efficacy and stress-coping strategies on subjective well-being. In this study was used the screening model, the population of the study composed of 248 female and 171 male students, (a total of 419 subjects) attending at the 2nd, 3rd and 4th grades of the Faculty of Education, Gazi University, Ankara. “The Subjective Well-Being Scale”, “The Humour Styles Scale”, “The Stress-Coping Behaviours Inventory”, “The Self Regulation Scale” and “Social Self-Efficacy Perception” were used in the study. In addition, regression analysis was made for the data analysis. Self regulation, humour styles, social self-efficacy and coping strategies were concluded to be important variables for the well-being of students.

Key Words: Subjective Well-Being, Humour, Coping, Social Self-Efficacy, Self Regulation.

Yazışma adresleri: * Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, yozbay@yahoo.com
**Yrd. Doç. Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, mpalanci@gmail.com
***Yrd. Doç. Dr., Erzincan Üniversitesi, Erzincan Eğitim Fakültesi, mkandemir61@gmail.com
**** Arş. Gör., Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, danismanos@hotmail.com

Giriş

Üniversite yaşamı içerisinde barındırdığı gelişimsel görevler ve stres kaynakları açısından zorlu ve önemli bir yaşam dönem olarak değerlendirilebilir. Üniversite yaşamının öğrenciler için barındırdığı sosyal, kişisel, akademik ve kariyer planlama ile ilgili zorluklar yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Öğrencilerin yaşam alanlarından yeterli düzeyde doyum alamamaları depresyon ve yükselen stres düzeyi ile olumlu duygulanım ve duygu durumları gibi çok sayıda değişkeni kapsayan (Yetim, 2001:134) ve öznel iyi oluş durumunu etkileyen sonuçlar doğurabilmektedir. Diener 2006'e göre öznel iyi oluş; bireyin kendine ve yaşamına ilişkin olumlu ölçümleri kapsayan yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesidir. Saföz-Güven 2008'e göre öznel iyi oluş kavramı; bireyin yaşamına ilişkin öznel yargı ve duygularını içermektedir. Literatür incelendiğinde öznel iyi oluşun çok boyutlu bir doğası olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluşu ele almaya yönelik bakış açılarının değişkenliği öznel iyi oluşu açıklamayı zorlaştırmaktadır. Diener, Suh ve Oishi (1997) öznel iyi oluşun üç temel bileşeni olduğunu belirtmektedir. Bunlar; (a) doyum, (b) hoş duygu ve (c) düşük seviyede hoş olmayan duygular. Öznel iyi oluşun her üç parçası, kendi içinde de bazı alt parçalara ayrılabilir. Genel doyum; aşk, evlilik, arkadaşlık, eğlence gibi yaşam farklı alanlarına ilişkin yaşanan doyumdur. Hoş duygu; zevk, şefkat, gurur duyma gibi belirli duygulardır ve son olarak hoş olmayan duygular ise; suçluluk, üzüntü, kızgınlık, utanma ve kaygı gibi spesifik duygular şeklinde ifade edilebilir.

Öznel iyi oluşa ilişkin araştırmalar incelendiğinde, iyi oluşun bireylerin öznel ve çok yönlü doğasına vurgu yapıldığı görülmektedir. Bu bağlamda öznel iyi oluşun bireylerin doğasına ilişkin pek çok kavram ve konuyla birlikte ele alınmasının gerekli olduğunu söylemek mümkündür. Sosyal öz yeterlik algısı, Wei, Russell ve Zakalik (2005) tarafından bireyin yeni arkadaşlık ilişkileri geliştirebilme ve sosyal ilişki kurabilme kapasitesine ilişkin etkisiyle öznel iyi olma üzerinde etkili bir kavram olarak tanımlanmıştır. Hampton 2004'e göre, öz-yeterlik inancı ile iyi oluş arasında önemli bir ilişki söz konudur. Sosyal öz-yeterlik, bir tür sosyal güven (Wallace ve Alden, 1997), sosyal kaçınma düzeyini azaltabilecek bir tür başa çıkma ve güçlülük yönelimi (Palancı, 2004) olarak değerlendirilebilir. Caprara, Steca, Cervone, ve Artístico (2003) göre, sosyal öz-yeterlik algısı, bireylerin sosyal olunması gereken durumlar için daha güvenli davranışlar sergileyebilmelerine yardımcı bir araç ve aynı zamanda kişiler arası başarılı ilişkiler geliştirebilmelerine yönelik önemli bir faktördür. Bu düşünceler doğrultusunda, bir bireyin sosyal öz-yeterlilik algısının yükselmesinin, sosyal performanslarını değerlendiren diğer

bireylerin yargılama ölçütleri ve beklentileri ile başa çıkma, iyilik hali ve kişisel güçlülük algısı üzerinde olumlu yönde katkı sağladığı söylenebilir. Bireylerin kendilik algılarının olumlu olması yaşam doyumunu ile ilişkilidir. Yaşam doyumunu özgüven ve bireyin mutluluk algısına bağlı olarak şekillenebilmektedir. Diğer bir ifadeyle, özgüven yüksekken, daha fazla olumlu duygulanım yaşama, olaylardan daha fazla haz alma yönünde bir eğilim söz konusudur. Olumlu duygu bakımından, özgüvenin öncelikle var olması gereken bir kişilik boyutu olduğu gözlenmektedir. Kişinin kendisine güvenmesi sonucunda yaşadığı mutluluklar, özgüvenin pekişerek artmasına neden olur. Ancak, mutsuzluk, başarısızlık, olumsuz duygulanım zamanlarında özgüven düşmektedir. Özen (2005), ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerine yönelik yaptığı bir araştırmada, algılanan ekonomik durum ve algılanan akademik başarı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ekonomik durumlarını ve akademik başarılarını iyi olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İlhan (2005), mizah tarzları ve öznel iyi oluşun incelendiği bir çalışmada; mizah tarzlarının öznel iyi oluşu çok düşük düzeyde açıkladığı bulunmuştur. Mizah tarzlarından sadece kendini geliştirici mizah iyi oluşa dolaylı bir katkı sağlamakta ve bu ilişkiye öz-yeterlik aracılık etmektedir. Öz-yeterliği yüksek, dışa dönük ve duygusal açıdan tutarlı olanların iyi oluşu da yüksek olmaktadır. Yaşam doyumunu ile mizah tarzları ve duygusal zekâ arasında ilişki olduğunu saptamışlardır (Tümkiye, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008).

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluşun ilişkili olduğu önemli bir diğer değişkeninde mizah olduğu görülmektedir (Celso, Ebener, ve Burkhead, 2003; İlhan, 2005; Panish, 2002). Mizah duygusu Raskin 1998'e göre, espriden hoşlanma, yorum ve anlayış yeteneği, Maslow 1954'e göre, kendini gerçekleştirmiş bir kişinin özelliklerinden olup, düşmanca olmayan ve felsefi bir duygudur. Mizahın olumlu ya da olumsuz bir şekilde kullanımı, bireyin doğası ve başkalarının doğasına olumlu ya da olumsuz katkılarda bulunmaktadır. Mizahı, kendimize ve başkalarına yönelik olumlu amaçlarla kullandığımızda, içten (Cann ve Calhoun, 2001; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, ve Weir, 2003) olumlu kişiler arası ilişki (Houston, Mckee Carroll ve Marsh, 1998), kendini geliştiren, zorluklarla baş edebilen (Celso, Ebener, ve Burkhead, 2003), öznel iyi oluş düzeyi olumlu bir şekilde kişiliğe katkı sağlamaktadır. Bunun yanında mizahı, kendimizi ve başkalarını yıpratıcı amaçla kullandığımızda, öz saygıya zarar veren (Kuiper, Grimshaw, Leite, ve Kirsh, 2004), kaygı ve depresyon düzeyi artıran, (Moran, 1996; Saroglou ve Scaritot, 2002), iyi oluş düzeylerini olumsuz bir şekilde etkileyen bir özellik olduğu tanımlanmaktadır.

Araştırma modelinde öznel iyi oluşun açıklanmaya çalışıldığı diğer bir değişken de duygusal düzenlemedir. Duygusal düzenleme öznel iyi olma ile ilişkili bir kavramdır. Duygusal düzenleme özellikle bireylerin başa çıkma sürecine yönelik sağladığı enerji ve kaçınma davranışlarına karşılık müdahale edici davranışlara yönelik desteği ile öznel iyi olma süreci üzerinde etkilidir (Kopp, 1989). Strese yol açan durumların oluşturduğu duygular ve psikolojik uyarılma son derece rahatsız edicidir. Başa çıkma; kişinin kaynaklarını aşması durumunu değerlendirdiği spesifik içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmıştır (Folkman ve Lazarus, 1984). Başa çıkma, kaygı uyandıran durumlara yönelik genel değerlendirme ve belirgin mücadele çabalarıdır (Smith, 1989). Aynı zamanda seçilen başa çıkma tutumu psikolojik anlamda yaşanacak stresin derecesini ve sosyal anlamda oluşabilecek diğer etkilerini belirleyerek stresi yaşama biçimini etkiler (Fleishman, 1984). Genel anlamda başa çıkmanın, olumlu duygusal düzenlemelerde bulunma ve psikolojik olarak kişinin kendini iyi hissedeceği sonuca ulaşmasına ya da kendini kötü hissetmesine engel olacak uygun kaçınmalara yönelik çabaları kapsadığı söylenebilir. Folkman ve Lazarus (1984)'e göre, başa çıkma süreci genel anlamda iki biçimde ortaya çıkar. Bunlar; (a) Problem odaklı başa çıkma, (b) duygusal odaklı başa çıkma olarak tanımlanabilir. Problem odaklı başa çıkma tercihinde birey stres verici durum ile direkt meşgul olmayı içeren aktif stratejileri, problemi gerçekçi bir şekilde ele alıp ortadan kaldırmayı amaçlayan davranışları tercih etmektedir. Bu durum hem sonuçta öznel iyi olmaya, hem de psikolojik sağlık ve duygusal uygunluğa yardımcı olmaktadır. Bazen bireyler stres oluşturan bir durumu değiştirmek yerine duygularını ayarlamayı ya da kendisini değiştirmeyi, boyun eğme, davranışlarından geri çekilme gibi tercihleri sergileyebilmektedir. Bu seçim öznel iyi olma ve yaşam kalitesi açısından sorunlar oluşturabilmektedir.

Literatürde öznel iyi oluşu farklı değişken ilişkileri ile açıklamaya yönelik gerçekleştirilmiş çalışmalar bulunmaktadır. Ancak sosyal öz-yeterlik algısı, başa çıkma ve duygusal düzenleme gibi ilişki ve etkileşim biçimleri ile önemli değişkenlerin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanamamıştır. Mizahın genel psikolojik iyi olmaya yönelik katkısı ile sosyal öz-yeterlik algısı ve başa çıkma becerilerine yönelik katkısının bir araştırma modeli içerisinde sınanmasının önemli bir etkileşimi tarif edeceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin problemliliklerine yönelik açıklamalar getirmeye çalışan teorik ve uygulamalı araştırmalar için kullanışlı ve üzerinde işlem yapmaya elverişli değişkenlerin araştırma kapsamında ele alınması önemli görülmektedir.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgi verilecektir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma tarama modeline dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören, farklı sosyo-ekonomik düzeyde ve farklı sınıf düzeylerinden olan, 248 kız (%59.2), 171 erkek (%40.8), toplam 419 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubuna aşağıda belirtilen veri toplama araçları ve kişisel bilgi formu kullanılarak bilgi toplanmıştır. Uygulama öncesinde, öğrencilere araştırmanın amacı ve kendilerinden bu bağlamda beklenenler konusunda kısa bir bilgi verilmiştir. Daha sonra uygulamaya geçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla sırasıyla, öznel iyi oluş, mizah tarzları, sosyal öz-yeterlik, duygusal düzenleme ve stresle başa çıkma ölçekleri kullanılmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ): Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen öznel iyi oluş ölçeği bireylerin öznel iyi oluşunu ölçme amacıyla hazırlanmıştır. Toplam 46 maddeden oluşan ölçeğin, faktör analizi çalışmasında ölçeğin KMO katsayısı .861 bulunmuş ve 12 faktör yapısı belirlenmiştir. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak varyansın .51 ile .75 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçek için Cronbach Alfa güvenirliği hesaplanmış güvenirlik katsayısı .93 olarak belirlenmiştir.

Sosyal Öz Yeterlilik Algısı Ölçeği (SÖZYE): Ölçeğin orijinali Smith ve Betz (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek üniversite öğrencileri ve ergenlerin geniş bir sosyallik tanımlaması içerisinde sosyal öz yeterlik algılarını ölçebilmeyi amaçlamaktadır. Özbay ve Palancı (2001) tarafından ölçek Türkçeye uyarlanmıştır. Yapı geçerliğine yönelik gerçekleştirilen işlem sonucunda orijinali 25 madde olan ölçeğin 25 maddesi bir faktör altında korunarak varyansın %44.2'sini açıkladığı görülmüştür. Testin güvenirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemi ve test tekrar test

yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık yöntemi ile güvenilirlik katsayısı .89 bulunmuştur.

Mizah Tarzları Ölçeği (MYÖ): Ölçek, Puhlik-Doris ve Martin (1999) tarafından dört farklı mizah tarzını ölçmek amacıyla 60 madde olarak geliştirilmiş, daha sonra Martin ve arkadaşları (2003) tarafından gözden geçirilerek 32 madde olarak yeniden düzenlenmiştir. Yedili likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı ölçeğin, ikisi uyumlu (Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah) ikisi uyumsuz (Saldırgan Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah) mizah kullanımını ölçmek üzere oluşturulmuş dört alt ölçeği vardır. Mizah Tarzları Ölçeği, Türkçeye Yerlikaya (2003) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için faktör analizi yapılmış ve orijinalinde olduğu gibi her biri sekiz maddeden oluşan dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen faktörler mizaha tarzlarına ait varyansın %36.88'ini açıklamıştır. Mizah tarzları ölçeğinin iç tutarlık (Cronbah Alfa) katsayısı sırasıyla; kendini geliştirici mizah için .78, katılımcı mizah için .74, saldırgan mizah için .69 ve kendini yıkıcı mizah için ise .67 olarak bulunmuştur.

Duygusal Düzenleme Ölçeği (DDÖ): Şarlak (2007) tarafından duyguları düzenleme becerilerini ölçmek üzere geliştirilen ölçekte likert tipi yedili bir derecelendirme kullanılmıştır. Duygusal düzenleme ölçeğinin yapı geçerliğini test etmek için faktör analizi kullanılmıştır. Toplam on maddeden oluşan ölçeğin bu maddeleri iki alt faktör etrafında toplanmıştır. Faktörlerden birisi altı maddelik bilişsel yeniden değerlendirme, diğeri 4 maddeden oluşan duygusal baskı boyutlarıdır. Elde edilen faktörler duygusal düzenlemeye ait varyansın %46.89'unu açıklamıştır. Duygusal düzenleme ölçeğinin iç tutarlık (Cronbah Alfa) katsayısı sırasıyla; bilişsel yeniden değerlendirme için .72 ve duygusal baskı için .66 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ): Orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeğidir. Yine Özbay ve Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Test 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Testin güvenilirlik hesapları Cronbah Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Bulgular

Araştırmada, öznel iyi oluşun, sosyal öz-yeterlilik, mizah (kendini geliştirici mizah, kendini yok edici mizah), duygusal düzenleme (duygusal baskı ve bilişsel değerlendirme) ve stresle başa çıkma (aktif planlama, kabul bilişsel yeniden yapılanma, kaçma soyutlama ve dış yardım arama) değişkenleriyle ilişkisi çoklu doğrusal regresyon analizi ile elde edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmadan önce ilişkili değişkenler arasındaki korelasyon yeterliliklerine bakılmıştır.

Tablo 1: Değişkenler Arasında Korelasyon Değerleri

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(1) OZİOL	1.00									
(2) SOZYE	.27***	1.00								
(3) KGMİZ	.24***	.29***	1.00							
(4) KYMİZ	.13**	.03	.34***	1.00						
(5) DDBYY	.28***	.31***	.33***	.02	1.00					
(6) DDBAS	.21***	-.18***	.01***	.14**	.09	1.00				
(7) APLAN	.36***	.34***	.23***	.02	.33***	.04	1.00			
(8) DYARD	.33***	.28***	.17**	.05	.17**	-.13**	.41***	1.00		
(9) KÇSYT	.30***	.01	.05	.71***	-.02	.00	.07	.24***	1.00	
(10)KABYY	.32***	.12*	.09	.09	.19***	.12*	.45***	.29***	.32***	1.00

*p<.05, ** p<.01, ***p<.001

OZİOL: Öznel iyi oluş, **SOZYE**: Sosyal öz-yeterlilik, **KGMİZ**: Kendini geliştirici mizah, **KYMİZ**: Kendini yok edici mizah, **DDBYY**: Duygusal düzenleme (bilişsel yeniden yapılandırma), **DDBAS**: Duygusal düzenleme (duygusal baskı), **APLAN**: Stresle başa çıkma (aktif planlama) , **DYARD**: Stresle başa çıkma (dış yardım arama), **KÇSYT**: Stresle başa çıkma (kaçma soyutlama), **KABYY**: Stresle başa çıkma (kabul bilişsel yeniden değerlendirme)

Yordayıcı değişkenlerle öznel iyi oluş arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde modelde sosyal öz yeterlilik ile öznel iyi olma arasındaki ilişkinin ($r=.27$, $p<001$) düzeyinde olduğu görülmüştür. Kendini geliştirici mizah ile öznel iyi oluş arasında ($r=.24$, $p<001$), kendini yok edici mizah ile öznel iyi oluş arasında ($r=.13$, $p<01$), duygusal düzenleme (bilişsel yeniden yapılandırma) ile öznel iyi oluş arasında ($r=.28$, $p<001$), duygusal düzenleme (duygusal baskı) öznel iyi oluş

arasında ($r=.21$, $p<.001$), stresle başa çıkma (aktif planlama) ile öznel iyi oluş arasında ($r=.36$, $p<.001$), stresle başa çıkma (dış yardım arama) ile öznel iyi oluş arasında ($r=.33$, $p<.001$), stresle başa çıkma (kaçma soyutlama) ile öznel iyi oluş arasında ($r=.30$, $p<.001$) ve son olarak stresle başa çıkma (bilişsel yeniden değerlendirme) alt boyutu için ($r=.32$, $p<.001$) düzeyinde anlamlı ilişkilerin varlığı değerlendirilmiştir. Elde edilen ve çoğunluğu orta düzeyde olan korelasyonel değerler öznel iyi oluş ile yordayıcı değişkenler arasında regresyon analizi yapılabilmesine yönelik uygunluğu açıklamaya yardımcı olmaktadır.

Tablo 2: Öznel İyi Oluşu Yordayıcı Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p	Kısmi r	İkili r	R	R ²
(Sabit)	78.07	5.02	15.39	.000			.57	.32	21.39***
KGMİZ	.52	.07	.19	3.52	.001	.09	.08		
KYMİZ	.02	.08	.01	.23	.81	.01	.001		
DDBYY	.61	.12	.23	3.50	.000	.26	.22		
DDBAS	.13	.11	.05	1.21	.22	.06	.05		
SÖZYE	.33	.13	.13	2.58	.01	.12	.11		
APLAN	.35	.10	.15	3.30	.001	.16	.14		
DYARD	.64	.13	.22	4.95	.000	.23	.20		
KÇSYT	.28	.18	.07	1.53	.12	.07	.06		
KABYY	.15	.04	.17	3.68	.000	.18	.15		

$$(R=.57, R^2=.32, F= 21.39, p<.001)$$

OZİOL: Öznel iyi oluş, **KGMİZ:** Kendini geliştirici mizah, **KYMİZ:** Kendini yok edici mizah, **DDBYY:** Duygusal düzenleme (bilişsel yeniden yapılandırma), **DDBAS:** Duygusal düzenleme (duygusal baskı), **SOZYE:** Sosyal öz-yeterlik, **APLAN:** Stresle başa çıkma (aktif planlama), **DYARD:** Stresle başa çıkma (dış yardım arama), **KÇSYT:** Stresle başa çıkma (kaçma soyutlama), **KABYY:** Stresle başa çıkma (kabul bilişsel yeniden değerlendirme)

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bir bütün olarak mizah tarzları, duygusal düzenleme becerileri, sosyal öz yeterlik düzeyi ve başa çıkma tutumlarına ilişkin puanlarca yordandığı görülmektedir ($R=.57$, $R^2 = .32$, $F= 21.39$, $p<001$). Model yordayıcı değişkenlerin modelin toplam varyansının %32'sini açıkladığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde görece önem sırasının; duyguları düzenleme (bilişsel yeniden yapılandırma) ($\beta=.23$) daha sonra ise sırasıyla dış yardım arama ($\beta=.22$), kendini geliştirici mizah ($\beta=.19$), stresle başa çıkma (kabal bilişsel yeniden değerlendirme) ($\beta=.17$), stresle başa çıkma (aktif planlama) ($\beta=.15$) ve sosyal öz yeterlik ($\beta=.13$) olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının; duygusal düzenleme, mizah anlama ve kullanma, sosyal öz-yeterlilik, stresle başa çıkma davranışlarıyla açıklanmaya çalışıldığı araştırmada sıralanan değişkenlerin bir model içinde öznel iyi olma durumunu yordadığı bulunmuştur. Araştırma ile elde edilen sonucu destekleyen çalışmalara literatürde rastlanmıştır. İlhan (2005), tarafından yapılan mizah tarzlarının öznel iyi oluş üzerindeki rolünü belirlemeye yönelik çalışmada cinsiyetin iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı fakat öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada modele anlamlı katkı sağlayan değişkenlerden birisinin kendini geliştirici mizah olduğu bulunmuştur. Mizah özellikle psikolojik yardım sürecinde kullanıma, başa çıkma, kendini iyi hissetme, sağlığı koruma, iletişim becerilerini geliştirme, sosyal kaygıyı düzeyini düşürme ve alternatif bakış açıları geliştirebilme gibi durumlar için son yıllarda artarak araştırma konusu edilmektedir. Literatür incelendiğinde araştırma sonucunu destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Panish (2002); Celso, Ebener, ve Burkhead, (2003); İlhan 2005'in araştırmalarında elde ettikleri bulgularla araştırma sonuçları tutarlılık göstermektedir. Araştırmada kullanılan mizah tarzlarını ayrı bir şekilde değerlendirdiğimizde, kendini geliştirici mizahın modele önemli katkı sağladığı görülmektedir. Araştırma sonucu bu bağlamda da daha önceki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Saroğlu ve Scariot, 2002; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, ve Weir 2003; Kuiper, Grimshaw, , Leite, ve Kirsh, 2004; İlhan, 2005). Kendini geliştirici mizah sosyal etkileşim, iletişim becerileri ve uyum sağlamaya yönelik çabaları kolaylaştırarak

öznel iyi olma durumuna katkı sağlayabilir. Kişisel özellikleri değerlendirme, kabul etme, içgörü geliştirme ve kendini kabul etme gibi süreçler için mizahın kısa ve kolay anlaşılabilir durumlar sağlayabileceği düşünülebilir. Diğer taraftan, kendini yıkıcı mizahın modele anlamlı düzeyde katkısının olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalara ulaşılmıştır. İlhan (2005) tarafından yapılan çalışmada kendini yıkıcı mizahın iyi oluşa önemli katkı sağlamadığı sonucu ortaya çıkarmıştır. Kendini yıkıcı mizah tarzının olumsuz duygular oluşturma, benlik imajı ile ilgili çelişkili yorumlarda bulunma, başa çıkma sürecindeki bilişsel değerlendirme sürecine yönelik olumsuz etkileri ile öznel iyi olma hâlini güçleştirebileceği değerlendirilebilir.

Duyguları düzenleme (bilişsel yeniden yapılanma) görece önem sırasına göre öznel iyi oluşu yordayıcı en önemli değişken olarak araştırma modeline katkı sağlamıştır. Öznel iyi olma bilişsel değerlendirme sürecinde bireylerin kişilik özellikleri, sosyal yeterlikleri ve başa çıkma çabaları sonucunda eriştikleri durumu “iyi” ya da “kötü” olarak değerlendirmeleri sonucu ile ilişkilidir. Bu süreçte bilişsel ve davranışsal çabaların sonuçlarına ilişkin performans değerlendirilirken erişilen duygusal durum bireylerin iyi oluş durumlarını değerlendirme sürecini etkileyebilmektedir. Bireylerin performanslarının niteliğini bu sonuca ulaşırken yaşadıkları duygular ve sonuçta elde ettikleri duygusal hazzı kullanarak açıklayabilirler. Bu bağlamda duyguları düzenleme, açıklama, duruma göre adapte edebilme, alternatif duyguları seçip kullanabilme ile ilişkili duygusal düzenleme becerilerinin varlığının öznel iyi olma durumuna katkı sağlayabilecek bir ara değişkenlik olarak önemli bir rol üstlenebilir. Kopp (1989) duygusal düzenlemeyi duygusal uyarıların yüksek seviyesi ile başa çıkma sürecinde kullanılan bir değişken olarak tanımlar. Duygusal uyarılmayı değiştirmek için kişinin düzenleyici yeteneklerinin kişinin tam başa çıkma mekanizmasının bir bölümü olarak kabul edilebileceğini ileri sürmüşlerdir. Yani duygusal düzenleme, daha geniş kapsamlı bir başa çıkma sürecini içermektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde bireylerin stres oluşturacak faktörlerle başa çıkma becerilerini geliştirmesi ile birlikte, duygusal düzenleme becerilerini kullandığını söylemek mümkündür. İyi oluşla duygusal düzenleme arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik literatür incelendiğinde duygusal düzenlemeyle iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Gross ve John, 2003). Bunların yanında, duygusal düzenlemenin alt faktörlerinden bilişsel yeniden değerlendirmenin, modele anlamlı katkı sağlamadığı, duygusal baskı faktörünün ise modele anlamlı katkı sağladığı bulunmuştur.

Araştırmada öznel iyi olma durumunu açıklayan diğer önemli değişkenlerden birisi sosyal öz yeterlik algısıdır. Literatür incelendiğinde, doğrudan sosyal özyeterlik ile öznel iyi oluş veya yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında bulgu önemli görülmektedir. Araştırmalar incelendiğinde özyeterlik inancıyla iyi oluş arasında önemli bir korelasyon olduğu görülmektedir. Bireylerin özyeterlik inancının yükselmesi ile birlikte iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir (Hampton, 2000, 2004). Bireylerin özyeterlik inancının yüksek olması ile birlikte yaşam doyumunu sağlıklı bir şekilde algıladıklarını söylemek mümkündür. Özyeterlik inancı, stresle başa çıkma becerilerini, duygusal düzenlemeyi, mizahı yordayan önemli bir değişkendir. Özyeterlik inancını yüksek olmasıyla birlikte bireyler stresle başa çıkmada, mizahı kullanmada, duygusal anlamda kendilerini yenilemede yeterli hâle gelebilmektedirler. Yani burada öz yeterliğin bireyin iyi oluşuna katkı sağlayacak diğer değişkenleri de aktifleştirecek önemli bir değişken olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal öz yeterlik algısının sosyal bilişsel model çerçevesinde bilişsel yapıyı, benlik sunumunu ve kişisel özellikleri düzenleyen bir mekanizma olarak önemli olduğu değerlendirilir. Kendine yardım, yetebilir olma, bilişsel değerlendirme kapasitesini etkin kullanabilme, motivasyon, psikolojik semptomların oluşturduğu olumsuzluklarla mücadele yeterliği, duygusal fonksiyonları olumlu ayarlayabilme (Bandura, 1997, 2000) başa çıkma, kontrol algısı ve sosyal geri çekilme (Palancı, 2004) davranışları sosyal öz yeterlik algısı ile ilişkilidir. Araştırmada elde edilen bulgu bu yöndeki görüşleri desteklemektedir. Bireyin mevcut sosyal ilişkilerini olumlu, yeterli ve sosyal girişkenliği başarılı olarak değerlendirmesi ile öznel iyi olma arasındaki ilişki, sosyal öz yeterliğin hangi düzeye kadar azaldığı veya hangi kişisel özelliklere bağlı olarak engellendiği ile psikolojik olarak kötü olmak arasındaki ilişki birlikte incelenmelidir. Sosyal öz yeterlikle öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi, öznel iyi olmayı ve sosyal öz yeterliği olumsuz etkilediği düşünülen değişkenlerle çok yönlü ilişki düzeneği içerisinde ele alacak araştırmaların konuyu açıklamaya yardımcı olabileceği belirtilebilir.

Araştırmanın öznel iyi olma durumunu destekleyen diğer önemli değişkeni ise başa çıkma tarzlarıdır. Stres veren durumlar karşısında probleme odaklanma ve problemi değiştirmeye yönelik teşebbüsleri içeren aktif başa çıkma yöneliminin öznel iyi olma durumunu yordadığı görülmüştür. Aktif başa çıkma ile sosyal öz yeterlik arasındaki ilişki değerlendirildiğinde stres veren durumlara yönelik girişken tutumların bu etkileşim etkisine bağlı geliştiği de değerlendirilebilir. Yine dış yardım alma, sosyal destek sistemini kullanma ile ilgili başa çıkma çabalarının da

öznel iyi olma ile ilgili modeli yordaması diğer araştırma bulguları ile tutarlı bir sonuçtur. Bilişsel yeniden yapılandırma tarzı başa çıkma eğiliminin gerek duyguları organize etme gerekse yeni durumlara adapte olmayı kolaylaştırıcı rolü, uyuma yönelik katkısı ile öznel iyi olma sürecini etkileyebilmektedir. Bilişsel yeniden yapılandırma eylem, duygu ve davranış alternatifliliğine yönelik katkısı ile iyi olma sürecini kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir.

Sonuç olarak öznel iyi olma durumunun mizah, başa çıkma, sosyal öz yeterlik ve duyguları düzenleme değişkenlerinin toplam katkısından olumlu yönde etkilendiği bulunmuştur. Psikolojik yardım çalışmalarında sıralanan değişkenlerin destekleyici ve yardım sürecine yönelik katkı sağlayabilecek özellikte oldukları değerlendirilebilir. Farklı kişilik özellikleri, iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve yaşam doyumu ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiselliği inceleyen araştırmaların araştırma alanına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Alden, L.E. and Wallace, S.T. (1995). Social phobia and social appraisal in successful and unsuccessful interactions. *Behaviour Research and Therapy* 33(1995), pp. 497–506.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3) 75–78.
- Cann, A. and Calhoun, G.L. (2001). Perceived personality associations with differences in sense of humor: stereotypes of hypothetical others with high or low sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14(2), 117–130.
- Caprara, G.V., Steca, P., Cervone, D., and Artistic D. (2003). The contribution of self-efficacy beliefs to dispositional shyness: on social-cognitive systems and the development of personality dispositions. *Journal of Personality*, 71:943–970.
- Celso, B.C., Ebener, D.J. and Burkhead, H.(2003). Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging and Mental Health*, 7(6), 438–445.

- Diener, E. (2006). Frequently asked questions, about subjective well-being (Happiness and life satisfaction) (<http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>).
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.
- Diener, E., Suh, E., and Lucas, E. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Fleishman, J. A. (1984). Personality characteristics and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 229–244.
- Folkman, S., and Lazarus, R. S. (1984). *Stres, appraisal and coping*. New York: Springer Co.
- Gross, J. J., and John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Hampton, N. Z. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: a comparison between americans and chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*.
- Hampton, N. Z. (2004). Subjective well-being among people with spinal cord injuries: the role of self-efficacy, perceived social support, and perceived health. *Rehabil Counsel Bull*, 48:31–37.
- Houston, D. M., Mckee K. L., Carroll, L., and Marsh, H. (1998). Using humor to promote psychological well-being in residential homes for older people. *Aging ve Mental Health*, 2(4), 328-332
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: a developmental view. *Developmental Psychology*, 25:343–354.
- Kuiper, A. N., and Martin R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? *The Sense of Humor: Exploration of a Personality Characteristic*. Edited by Willibald Ruch. – Berlin; New York: Mouton de Gruyder.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., and Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: specific components of sense of humor and

- psychological well-being, humor. *International Journal of Humor Research*, 17(1-2) 135-168.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519.
- Martin, R. A. (2004). Sense of humor and physical health: theoretical issue, recent finding, and future directions. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 1-19.
- Martin, R. A. Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., and 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).
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Moran, C. C. (1996). Short-term mood change, perceived funniness, and the effect of humor stimuli. *Behavioral Medicine*, 96(22).
- Nicholas, A., Kuiper, Melanie and Borowicz-Sibenik. (2005).
a good sense of humor doesn't always help: agency and communion as moderators of psychological well-being.
Personality and Individual Differences, 38(2), 365-377.
- Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students*. Unpublished PhD Dissertation, University of Lubbock, Education Science, Texas: USA.
- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2001). Sosyal kaygı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, ODTÜ, 5-7 Eylül Ankara.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Ankara: 1-3 Eylül.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin*

- geliştirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, KTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Panish, R. J. (2002). *Life satisfaction in elderly*. Unpublished Doctora Dissertation, California School of Professional Psychology at Alameda.
- Philip A. V., Rod A. M., Julie A. S., and Ashley M.. (2008). A behavioral genetic investigation of humor styles and their correlations with the Big-5 personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1116–1125
- Puhlik-Doris, P., and Martin, R. A. (1999). A New Measure of humor: distinguishing adjusted and maladjusted humor. Sense of humor: further explorations of a personalty charestetistic, ruch W (Chair). *Symposiom Conducted at the 11th International Society for Humor Studies Confarence, Oakland, CA*.
- Raskin, V. (1998). The Sense of Humor and The Truth. *The sense of humor: exploration of a personality characteristic*. Edited by Willibald Ruch. – Berlin; New York: Mouton de Gruyder.
- Saföz-Güven, İ. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık görüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Saroğlu, V. and Scariot, C. (2002). Humor style questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and collage students. *European Journal of Personality*, 16, 43–54.
- Smith, H., and Betz, N. E. (2000). Development and evaluation of a measure of social self-efficacy in college students. *Journal of Career Assessment*, 8, 282–302.
- Smith, R. E. (1989). Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of control. *Journal of Personality and Social Psycholog*, 55(2), 228–233.
- Şarlak, K. (2007). *Duygusal yaşantılarda ve duygusal düzenlemede gözlenen bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103–110.
- Tümkaya, S. Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B., (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30), 1–18.
- Wallace, S. T., and Alden, L. E. (1997). Social phobia and positive events: the price of success, *Journal of Abnormal Psychology*, 106 pp. 416–424.
- Wei, M., Russell, D. W., and Zakalik, R. A (2005) Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: a longitudinal study. *J Counsel Psycho*, 52, 602–614.
- Yerlikaya, E. (2003). *Mizah tarzları ölçeğinin uyarlama çalışması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Summary

PREDICTION OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS VIA SELF REGULATION, HUMOUR, SOCIAL SELF-EFFICACY AND STRESS-COPING STRATEGIES

Yaşar ÖZBAY* Mehmet PALANCI Mehmet KANDEMİR***
Osman ÇAKIR*****

Objective: This research aims to predict the subjective well-being of university students based on the emotional regulation, humor, social self-efficacy, and stress coping strategies. University life can be considered as a challenging and crucial period of life in terms of developmental assignments and sources of stress it contains. Social, individual, academic and carrier planning-related challenges involved by the university life may affect the life satisfaction adversely. The fact that students do not get enough satisfaction from their niches may yield results which include many variables such as depression, increasing stress level, positive affect and emotional statutes (Yetim, 2001:134), and influence the subjective well-being status. According to Diener (2006) the subjective well-being is a general appraisal of all the life-related aspects involving positive measures on the life of the individual and himself. According to Safoz-Güven (2008) the notion of subjective well-being encompasses personal judgements and feelings about the life of the individual. Literature includes various studies which were conducted to explain the subjective well-being based on the relations between different variables. However, no study handling the relation and interaction forms such as social self-efficacy perception, coping and emotional regulation together with the significant variables has been made. It is considered that an examination of the overall contribution of humor to psychological well-being, social self-efficacy perception and coping skills

Address for correspondence: * Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, yozbay@yahoo.com

**Yrd. Doç. Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, mpalanci@gmail.com

***Yrd. Doç. Dr., Erzincan Üniversitesi, Erzincan Eğitim Fakültesi, mkandemir61@gmail.com

**** Arş. Gör., Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, danismanos@hotmail.com

within a research model will identify an important interaction. It is regarded important to deal with the variables within the scope of the research which are practical and convenient to be processed for the theoretical and applied researches seeking to explain the problematical situation of university students.

Method: This research is carried out based on the survey model. The research group comprises total 419 students including 248 female (59.2%), 171 male (40.8%) students at different socio-economic levels who study at Faculty of Education, Gazi University. The scales of subjective well-being humor styles, social self-efficacy, emotional regulation and stress coping strategies were utilized for the purpose of data collection.

Subjective Well-Being Scale (SWBS): The scale of subjective well-being which was originally developed by Tuzgol-Dost (2005) was designed to measure subjective well-being of individuals. Kaiser-Meyer- Olkin (KMO) coefficient of the scale including total 46 items was found to be 861 in the study of factor analysis and 12 factor structures were identified. It was found that common variance of factors on each variable varied between 51 and 75. The Cronbach's Alpha reliability coefficient was calculated for the scale and the reliability coefficient found to be 93.

Scale of Social Self-Efficacy Perception (SSSEP): The original version of the scale was developed by Smith and Betz (2000). The scale aims to measure the social self-efficacy perceptions of university students and adolescents within a comprehensive description of sociability. The scale was adapted by Ozbay and Palancı (2001) into Turkish.

Humor Styles Scale (HSS): The scale was developed with 60 items by Martin and Puhlik-Doris (1999) in order to measure four different humor styles and it was later revised and redesigned with 32 items by Martin and et. al (2003) The scale in which a 7 point likert type measurement was utilized has total four sub-scales containing two harmonious scales (Affiliative Humor, Self-enhancing humor) and two inharmonious scales (Aggressive Humor, Self-defeating Humor) which were all formed to measure the use of humor.

Emotional Regulation Scale (ERS) 7-point likert type rating was used in the scale which was developed by Sarlak (2007) to measure emotion regulation skills. Items of the scale comprising of total 10 items were organized into two sub-factors.

Scale of Coping With Stress (SCWS): It is a scale of ways to cope with stress which was originally designed for the foreign students studying in United States by Ozbay (1993). The scale was also adapted by Ozbay ve Sahin (1997) into Turkish language. Test was designed with a 5-point likert type rating. The 6 factors established using factor analysis were named as active planning, seeking external support, taking the religion as shelter, refraining- abstraction (emotional-actual) refraining abstraction (bio-chemical) and acceptance - cognitive restructuring.

Findings and Discussion: In the research, the relationship between the subjective well-being and variables of social self-efficacy, humor (self-enhancing humor, self-defeating humor) emotional regulation (emotional pressure and cognitive appraisal) and coping with stress (active planning, acceptance cognitive restructuring, refraining abstraction and seeking outer support) was obtained by multiple linear regression analysis. Before carrying out the multiple linear regression analysis, correlation capabilities between the relative variables were analyzed. The correlational values found of which majority is at moderate level help to explain the convenience to perform the regression analysis between the subjective well-being and predictor variables.

It is seen that university students' subjective well-being levels are predicted based on the scores on humor styles, emotional regulation skills, social self-efficacy level and coping behaviors as a whole ($R=.57$, $R^2 = .32$, $F= 21.39$, $p<001$). It is seen that the model predictor variables explain 32 % of total variance. When the results of t test conducted on the significance of the regression coefficients analyzed, the relative order of significance was found to be emotional regulation (cognitive restructuring) ($\beta=.23$) and respectively seeking outer support ($\beta=.22$), self-enhancing humor ($\beta=.19$), coping with stress (acceptance cognitive reappraisal) ($\beta=.17$), coping with stress (active planning) ($\beta=.15$) and social self-efficacy ($\beta=.13$).

Discussion and Interpretation: In the research in which it was sought to explain the research University students' subjective well-being based on the emotional regulation, understanding and using humor, social self-efficacy, and behaviors in coping with stress; it was found that the variables sequenced predicted the state of subjective well-being within a model. In the literature, there are studies supporting the findings obtained with the research. In the research conducted by Ilhan (2005) to identify the role of the humor styles on the subjective well-being, it was concluded that gender did not have a direct effect on the subjective well-being

but had a significant effect on life satisfaction which is the cognitive dimension subjective well-being.

In the research, it was found that self-enhancing humor was one of the variables providing a significant contribution to the model. In the recent years, particularly humor are increasingly researched for the states such as using in the course of psychological support, coping, feeling good, maintaining health, improving communication skills, reducing the level of social anxiety and developing alternative perspectives. When the literature is analyzed it is seen that there are studies supporting the findings of the research. It could be considered that the humor may provide short and easily understandable situations for the processes such as appraisal of personal traits, acceptance, self-acceptance, improvements in insight, self-acceptance.

The emotion regulation (cognitive restructuring) contributed to the research as the most important variable predicting the subjective well-being according to the relative order of importance. At the stage of cognitive appraisal, subjective well-being is related to the result that individuals appraise the state obtained as a result of personal traits, social competences and coping efforts as “good” or “bad”. In this regard, the existence of emotion regulation skills concerning emotion regulation, explanation and respective adaptation, selecting and using alternative emotions may assume a role as intermediate variable contributing to the state of subjective well-being. Besides, it was found that the cognitive reappraisal that is sub-factors of emotional regulation did not significantly contribute to the model but the emotional pressure factor made a significant contribution to the model.

In the research, one of other important variables explaining the state of subjective well-being is the perception of self-efficacy. When the self-efficacy belief of individuals increases, levels of well-being increase, as well (Hampton. 2000; Hampton. 2004). As a result of the increase in individuals’ belief in self-efficacy, it could be concluded that they perceive the life satisfaction healthily. The belief in self-efficacy is an important variable predicting the skills to cope with stress, emotional regulation and humor. As a result of the increase in the belief of self-efficacy, individuals become competent to refresh themselves emotionally in coping with stress and using humor. In other words, we could state that self-efficacy is an important variable to contribute to the well-being of individual and to activate other variables. It is considered as an important mechanism regulating the social self-efficacy perception, cognitive structure, self-presentation and personal traits within the framework of social cognitive model. Self-help, self-sufficiency,

effective utilization of cognitive appraisal capacity, motivation, competence to struggle with the problems created by the psychological symptoms, positive adjustment of emotional functions (Bandura, 1997, 2000) coping, control perception and social withdrawal (Palanci, 2004) behaviors are related to the perception of social self-efficacy.

Other important variables explaining the state of subjective well-being is coping styles. It was seen that tendency to cope actively which includes attempts such as concentrating on the problem in case of situations causing stress and changing the problem predicts the state of subjective well-being.

Consequently, it was found that the subjective well-being positively was affected from the total contribution of the humor, coping, social self-efficacy, emotional regulation variables. It could be evaluated that variables indicated in the studies of psychological help are supportive and contributive to the helping process. It is considered that researches addressing to the relation between subjective well-being and the different personal characteristics, communication skills, problem solving skills, and life satisfaction may make contribution to the field of research.