

ÖZ-ŞEFKAT VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE MİZAH YOLUYLA BAŞA ÇIKMANIN ARACI ROLÜ

THE MEDIATING ROLE OF COPING THROUGH
HUMOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN
SELF-COMPASSION AND ANXIETY

Aybüke İrem SAYLAM, Elvan KİREMİTÇİ CANIÖZ



ÖZ-ŞEFKAT VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE MİZAH YOLUYLA BAŞA ÇIKMANIN ARACI ROLÜ

THE MEDIATING ROLE OF COPING THROUGH HUMOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ANXIETY

Aybüke İrem SAYLAM, Elvan KİREMİTÇİ CANIÖZ

Anahtar Kelimeler:

Öz-şefkat,
Kaygı,
Mizah yoluyla başa
çıkma.

Keywords:

Self-compassion,
Anxiety,
Coping with humor.

¹ Arş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, aybuke.irem.sahin@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0716-7527>

² Elvan KİREMİTÇİ CANIÖZ, Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, kiremitci.elvan@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4733-4780>

ÖZ

Bu çalışma, öz şefkat ve kaygı arasındaki ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Öz şefkat, bireyin kendine karşı nazik ve anlayışlı olmasıyla psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli bir faktör olup, kaygı düzeyini azaltıcı etki göstermektedir. Mizah ise, zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin duygu düzenleme becerilerini güçlendiren işlevsel bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Araştırma kapsamında, 302 katılımcıya Öz Şefkat Ölçeği- Kısa Formu, Kısa Semptom Envanterinin kaygı alt boyutu ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizleri Jamovi 2.6.2 analiz programı ve programa eklenen Medmod aracılık testi ile yapılmıştır. Yapılan aracılık analizi sonucunda, öz-şefkat ve kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, öz-şefkat ve kaygı arasındaki ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın kısmi aracı rolü bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar, öz-şefkat ve mizahın bir arada ele alınmasının kaygıyı yönetme süreçlerinde etkili olabileceğini ve psikoterapötik müdahalelere katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

ABSTRACT

This study investigates the mediating role of humor-based coping in the relationship between self-compassion and anxiety. Self-compassion, characterized by treating oneself with kindness and understanding, serves as a vital psychological resource that enhances resilience and reduces anxiety. Humor, conversely, is conceptualized as an adaptive coping strategy that facilitates emotion regulation abilities in the face of challenging life events. In the present study, 302 participants completed the Self-Compassion Scale-Short Form, the anxiety subscale of the Brief Symptom Inventory, and the Coping through Humor Scale. Data analysis was conducted using Jamovi 2.6.2 and the Medmod module for mediation analysis. Mediation analyses revealed a significant and negative association between self-compassion and anxiety. Moreover, humor-based coping demonstrated a partial mediating effect on the relationship between self-compassion and anxiety. Overall, these findings suggest that addressing self-compassion and humor together may be effective in anxiety management processes and may contribute to psychotherapeutic interventions.

GİRİŞ

Neff (2003), öz-şefkatin; öz-nezaket, paylaşılan insanlık ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç temel bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir. Öz-nezaket, kişinin hatalarına, başarısızlıklarına veya zorlayıcı duygularına karşı yargılayıcı ve sert olması yerine, kendine anlayışla yaklaşmasıdır (Neff, 2003, s. 223-250). Paylaşılan insanlık, acı ve başarısızlıkların insan olmanın doğal bir parçası olduğunu kabul etmeyi içermektedir. Birey bu bileşen sayesinde, yalnız olmadığını fark ederek kendini diğer insanlardan izole etmek yerine ortak insanlık deneyimine dahil hissetmektedir (Neff, 2011). Bilinçli farkındalık ise, duyguların ve düşüncelerin farkında olmayı ancak onlara aşırı derecede saplanıp kalmamak anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalık sayesinde kişi, duygularını bastırmadan gözlemleyebilir (Neff, 2003; Germer ve Neff, 2013).

Öz-şefkat

Literatürde öz-şefkatin, bireyin psikolojik iyi oluşunu arttırmada kritik bir rol oynadığı ve özellikle stres, kaygı ile depresyon belirtilerinin azalmasında yardımcı olduğu görülmüştür (Barnard ve Curry, 2011; Kiremitçi Canıöz ve Coşkun, 2020; Kiremitçi Canıöz vd., 2025). Ayrıca, kaygı yaşayan bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı bilinmektedir (Ünal vd., 2022). Bu bağlamda yapılan çalışmalar, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerin daha düşük kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiğini, dolayısıyla duygusal zorluklarla başa çıkmada daha adaptif stratejiler kullandıklarını ortaya koymaktadır (MacBeth ve Gumley, 2012). Öz-şefkatin kaygıyı azaltıcı etkileri üzerine odaklanan araştırmalar, kavramın bireyin öz-eleştiri eğilimini zayıflatarak kaygı düzeyini düşürdüğünü vurgulamaktadır (Neff ve Dahm, 2015). Özellikle kaygı bozukluğu olan bireylerde sıkça gözlenen ve bilişsel bir çarpıtma olan felaketleştirme eğilimi, öz-şefkat becerisinin geliştirilmesiyle birlikte azalabilmektedir. Öz-şefkat becerisini geliştiren bireyler, bu düşünceleri daha yapıcı bir şekilde ele alarak yaşadıkları kaygının şiddetini azaltabilmektedir (Raes, 2011).

Kaygı

Araştırmada ele alınan bir diğer değişken olan kaygı, son yıllarda psikolojik sağlık için kritik bir bileşen olarak

öne çıkmaktadır. Kaygı, bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal unsurları içeren çok boyutlu bir tepki sistemidir (Clark ve Beck, 2011). Evrimsel bakış açısına göre kaygı, organizmaları yaşamı tehdit eden tehlikelere karşı uyarmak ve hazırlamak için erken uyarı sistemi olarak görülmekte ve insan türünün hayatta kalması için kritik bir öneme sahiptir (Zeidner ve Matthews, 2010). Kaygının ne zaman aşırı ve uyumsuz hale geldiğini belirlemek, onu olağan kaygıdan ayırmak açısından oldukça önemlidir.

Clark ve Beck (2011) bu farklılaştırma için beş ölçüt önermiştir. Bu ölçütlere göre kaygının, tehlikenin yanlış veya abartılı bir şekilde değerlendirilmesini içerdiğinde, işlev bozukluğuna neden olduğunda, belirgin bir şekilde devam ettiğinde, yanlış alarmlar içerdiğinde ve çok çeşitli tehdit ile ilişkili uyaranlara karşı aşırı duyarlılıkla sonuçlandığında aşırı ve uyumsuz hale geldiği, bu durumun da çeşitli psikolojik sıkıntılara ve işlev kayıplarına yol açtığı ifade edilmektedir. Bu amaçla kaygının düzenlenmesi gerekliliği önem kazanmaktadır. Sunulan çerçeve, kaygı ile başa çıkmada etkili psikolojik mekanizmaların araştırılmasını gerekli kılmakta ve bu bağlamda mizah, uzun zamandır sağlıklı bir kişiliğin özelliği olarak kabul edilmiş, özellikle zorluklarla başa çıkmada faydalı bir araç olarak görülmektedir (Allport, 1961; Freud, 1928; Maslow, 1954; Valliant, 1992).

Mizah Yoluyla Başa Çıkma

Mizah ilk olarak, strese karşı "tampon" görevi gören bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Bir başka deyişle, mizah mekanizmasını kullanan bireylerin kullanmayan bireylere kıyasla, yaşadıkları olayları stresli olarak algılama olasılıklarının daha düşük olduğu düşünülmektedir. Ek olarak bireylerin mizahı stresli durumların olumsuz etkilerini azaltmak için bir başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları düşünülmektedir (Martin ve Lefcourt, 1983; Lefcourt vd., 1995).

Literatür incelendiğinde, mizahın başa çıkma sürecindeki rolünü destekleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Carver ve arkadaşları (1999, s. 97–127), meme kanseri tedavisi gören kadınlarda iyimserlik, başa çıkma ve sıkıntı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, mizahın kronik stres faktörüne yanıt olarak yaşanan sıkıntıyı azaltabileceğini gösteren kanıtlar bulmuştur. Ek olarak,

mizah kullanımını ve tedaviden altı ay sonra yaşanan sıkıntı düzeyi arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Lefcourt ve arkadaşları (1997) ise, mizahın katlanılması gereken durumlarda en yararlı savunma mekanizması olabileceğini öne sürmüşlerdir. Mizah yoluyla başa çıkma genellikle duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olarak tanımlanmasına rağmen, mizah stresli bir durumu değiştirmek için kullanılabilir ve bu nedenle, sorun odaklı başa çıkma biçimi olarak da işlev görebilmektedir. Mizahı, öfkeli birini veya gergin bir durumu yatıştırmak amacıyla şaka anlatmak gibi stresli durumlarda kullanmak örnek verilebilir.

Belirtildiği gibi, mizahın sağlığı iyileştirici potansiyelini araştıran uzmanlar, mizahın faydalarını, kişinin kendisini ve iyi oluşunu tehdit eden olayları mizahi bir bakış açısıyla görme yeteneğinden kaynaklanması ile açıklamışlardır (Freud, 1928; Martin ve Lefcourt, 1983; Lefcourt vd., 1995; Lefcourt vd., 1998; May, 2013; Okudur Sabuncu, Kocabaş ve Şenyurt, 2023). May (1953) bu yetenekten, kişinin sorunlarından sağlıklı bir "mesafe" elde etmesinin bir yolu olarak bahsetmiştir. Bu mizah yoluyla başa çıkmanın, inkar veya bastırma gibi patolojik başa çıkma stillerinden farklılaştığı bir süreçtir. Stres faktöründen tamamen kaçmaya çalışmaktan ziyade, mizahın sağladığı sağlıklı mesafe, bireyin sorunlarla temas halinde kalmasını sağlarken, sorunlarına karşı duygusal tepkilerini azaltmaktadır (Lefcourt vd., 1995). Bu bağlamda mizah, karşılaşılan olumsuz durumlara yönelik bilişsel ve duyuşsal olarak bireylerde bir farklılaşma sağlamakta ve yaşanan olumsuz durumun tehdit gücünü zayıflatarak gerilimin azalmasına yardımcı olmaktadır (Abel, 2002).

Mizah, öz-şefkatın önemli bir bileşeni olan “kendine nazik olma” ve “paylaşılan insanlık” kavramlarıyla da örtüşmektedir. Öz-şefkat ve mizah yoluyla başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve duygusal iyi oluş açısından birbirini destekleyen iki önemli kavramdır. Psikolojik dayanıklılığın artması bireyin yaşadığı kaygıyı azaltmaktadır (Taş ve Akben, 2024, s. 2532). Samson ve Gross (2012, s.375–384), mizahın stres karşısında bilişsel yeniden çerçeveleme işlevi gördüğünü ve kişinin kendi kusurlarına daha nazik yaklaşmasını sağladığını belirtmiştir. Bu bağlamda kişi kendisine sert ve acımasız davranmak yerine kendisini mizahi bir

bakış açısıyla değerlendirmesinin, öz-şefkat düzeyini arttıracığı düşünülmektedir. Öz-şefkat, kişinin kendisine nazik ve anlayışlı davranması, olumsuz deneyimleri insan olmanın bir parçası olarak görmesi ve acı veren düşüncelere mesafeli yaklaşması olarak işlev gösterirken (Neff, 2003), mizah yoluyla başa çıkma ise stresli veya olumsuz durumlarda mizahi bir perspektiften başa çıkmayı içermekte ve psikolojik dayanıklılığı arttırmaktadır (Martin ve Ford, 2018). Bu sebeple öz şefkat ve mizah yoluyla başa çıkmanın bir nevi birbirlerini destekleyici kavramlar oldukları söylenebilmektedir. Neff (2003, s. 223-250), öz-şefkatin duygu düzenlemeyi kolaylaştırdığını ve mizah gibi sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını geliştirdiğini öne sürmüştür. Benzer şekilde, Leary ve arkadaşları (2007, s. 887–904), öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin stres karşısında daha az rahatsız edici duygu yaşadığını ve mizah yoluyla başa çıkma gibi işlevsel başa çıkma stratejileri kullandığını göstermiştir.

Yapılan araştırmalar, öz-şefkatın bilişsel esnekliği artırarak bireylerin stresle daha sağlıklı başa çıkmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu nedenle öz-şefkat hem klinik psikoloji hem de pozitif psikoloji alanında ruh sağlığını destekleyici önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır. Tüm bu bilgiler doğrultusunda, bu araştırma kapsamında öz-şefkat ve kaygı arasındaki ilişki ile bu ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Psikoterapi uygulamaları açısından değerlendirildiğinde, öz-şefkat ve mizahın birlikte ele alınması, duygu düzenleme temelli müdahalelerin etkililiğini artırma potansiyeline sahiptir. Öz-şefkat temelli terapötik yaklaşımların kaygıyı azaltmada etkili olduğu, danışanların kendilerini yargılayıcı ve tehdit odaklı iç konuşmalarını dönüştürerek daha uyumlu duygu düzenleme süreçleri geliştirmelerini sağladığı önceki çalışmalarla ortaya konmuştur (Neff ve Germer, 2013; Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017). Güncel araştırmalar da öz-şefkat odaklı müdahalelerin özellikle kaygı bozukluklarında bilişsel esnekliği artırdığını ve psikolojik belirtileri azalttığını göstermektedir (Han ve Kim, 2023). Bununla birlikte mizah, tehdit algısını azaltan yeniden değerlendirme süreçlerini desteklemekte (Samson ve Gross, 2012) ve stres verici uyaranlara karşı psikolojik dayanıklılığı güçlendiren bir başa çıkma stratejisi olarak

işlev görmektedir (Martin ve Ford, 2018). Terapi ve psikolojik danışmanlık süreçlerinde mizahın bir başa çıkma becerisi olarak çalışılması, özellikle kaygı yönetimi ve stresle başa çıkmada etkili bir yaklaşım sunmaktadır. Danışanlara mizahın bilinçli ve uyumlu kullanımının öğretilmesi, kaygı düzeylerini azaltarak psikolojik iyi oluşunun güçlenmesine ve duygu regülasyonuna katkı sağlayabilir (Saylam ve Sapancı, 2025). Bu iki kavramın bütüncül olarak incelenmesi, kaygı temelli psikoterapi süreçlerine daha esnek, duygusal mesafe kazandırıcı ve öz-şefkat odaklı bir çerçeve sunarak terapötik müdahalelerin kapsamını genişletebilir. Dolayısıyla, öz-şefkat ve mizahın birlikte kullanımı, bireylerin hem zorlayıcı duygularla daha şefkatli bir şekilde temas etmelerini hem de kaygı yaratan bilişleri daha esnek biçimde yeniden çerçevelemelerini sağlayarak, terapi sürecinde ve günlük yaşamda duygu düzenleme kapasitesi ile psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik katkı sunmaktadır.

Literatürde sunulan bilgilere göre, öz-şefkat, bireylerin yetersizlik hissettiği anlarda kendisine karşı yargılayıcı olmak yerine nazik ve kabul edici bir tutum sergilemesini içermektedir. Bu süreç, bireyin yaşadığı zorlukları felaketleştirmek yerine daha gerçekçi bir perspektifle ele almasını sağlamaktadır. Bu noktada, mizah yoluyla başa çıkmanın, öz-şefkatin sağladığı duygusal güvenli alan üzerinde bilişsel bir araç olarak işlev gördüğü söylenebilmektedir. Kendine şefkatle yaklaşabilen birey, yaşadığı kaygı verici durumları bir tehdit olarak algılamak yerine, mizahın sağladığı bilişsel çerçeveleme yoluyla yaşadığı durumu yeniden çerçevelemektedir. Dolayısıyla, öz-şefkatin kaygı üzerindeki koruyucu etkisinin, mizah yoluyla başa çıkma stratejisi aracılığıyla gerçekleşeceği öngörülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmada aşağıda verilen hipotezler test edilmiştir.

H₁: Öz-şefkat ve kaygı arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Öz-şefkat ve kaygı arasındaki ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın aracı rolü vardır.

Alanyazın incelendiğinde, öz-şefkatin kaygı üzerindeki koruyucu etkisi ve mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak ruh sağlığıyla ilişkisi ayrı ayrı ele alınmış olsa da bu üçlü yapının bir bütün olarak işleyişi ve öz-şefkatin kaygı

üzerindeki etkisinde mizahın oynadığı aracı rol yeterince aydınlatılmamıştır. Mevcut literatürdeki temel boşluk, öz-şefkatin sağladığı duygusal kabulün, bilişsel bir yeniden çerçeveleme aracı olan mizahla ilişkisini ve bu ilişkinin kaygı belirtilerini nasıl hafiflettiğine dair ampirik kanıtların sınırlı olması olarak ifade edilmektedir. Bu yönüyle çalışma, söz konusu mekanizmayı açıklayarak hem teorik çerçeveye özgün bir katkı sağlamayı hem de kaygı yönetiminde içsel ve dışsal kaynakların entegrasyonuna dair yeni bir perspektif sunmayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Bu araştırma kapsamında öz-şefkat ve kaygı arasındaki ilişki ile ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Örneklem

Bu araştırma kapsamında kolay örnekleme yöntemiyle toplam 302 katılımcıya ulaşılmıştır. Cinsiyet açısından incelendiğinde, çalışmada 287 kadın ve 15 erkek katılımcı yer almıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar arasında 252 katılımcı 18-24, 31 katılımcı 25-34, 10 katılımcı 35-44 ve 9 katılımcı 45-54 yaş aralığında olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyine göre karşılaştırma yapıldığında, katılımcıların 201' inin üniversite öğrencisi, 75' inin üniversite mezunu, 14' ünün lisansüstü öğrencisi ve 12' sinin lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür. Katılımcıların 283' ü halihazırda psikoterapi almadığını ve 19' u aldığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyoekonomik düzeyleri ve ölçeği doldurdıkları dönemde psikoterapi alıp almama durumlarına yönelik sorular sorulmuştur.

Öz-şefkat Ölçeği-Kısa Formu: Katılımcıların öz-şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla Neff (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yıldırım ile Sarı tarafından (2018, s. 2502–2517) tarafından yapılan Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Toplam 11 maddeden oluşan ölçek beşli Likert tipi olarak hazırlanmıştır. Ölçek madde puanlaması 1 (Hiçbir zaman) ila 5 (Daima) aralığında değişmektedir. Tek boyuttan oluşan ölçeğin uyarlama çalışması için Cronbach alfa

güvenirlilik katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise, ölçeğin Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

Kısa Semptom Envanteri: Katılımcıların kaygı puanlarını ölçmek amacıyla, Derogatis (1993) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Şahin ile Durak (1994) tarafından yapılan Kısa Semptom Envanteri' nin kaygı alt boyutu kullanılmıştır. Toplam 13 maddeden oluşan kaygı alt boyutunda yer alan maddeler, beşli Likert tipi olarak hazırlanmıştır. Madde puanlaması 0 (Hiç yok) ila 4 (Çok fazla var) aralığında değişmektedir. Kaygı alt boyutunun bu araştırma kapsamında Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği: Katılımcıların mizah yoluyla başa çıkma düzeylerini incelemek amacıyla Martin ile Lefcourt (1983, s.1313) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlama çalışması Yerlikaya (2009) tarafından yapılan Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Toplam 7 maddeden oluşan ölçekten alınan puanların artması bireyin stres ile baş etmede mizahı ne kadar kullandığını göstermektedir. Ölçek maddeleri dörtlü Likert tipi olarak hazırlanmış olup madde puanlaması 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 4 (Tamamıyla katılıyorum) aralığında değişmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışması kapsamında Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nden elde edilen verilerin iç tutarlık katsayısı bu örneklem grubu için Cronbach Alfa = .69 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu değer, psikometrik ölçümlerde genel kabul gören .70 eşliğinin marjinal düzeyde altında kalmasına rağmen, sosyal bilimlerde alanındaki uygulamalı araştırmalarda ve özellikle madde sayısı sınırlı olan ölçeklerde .60 ile .70 arasındaki katsayıların kabul edilebilir veya yeterliğe yakın (marginal reliability) görüldüğü literatürde mevcuttur (DeVellis, 2021; Kline, 2023). Bu doğrultuda, ölçeğin yapısal geçerliliği ve araştırmanın temel değişkenleriyle kurduğu anlamlı ilişkiler göz önünde bulundurularak, mevcut güvenirlilik düzeyinin analizlerin sürdürülmesi için yeterli olduğu varsayılmıştır.

Süreç ve Analiz

Bu araştırma kapsamında veri toplama sürecine Dokuz Eylül Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği

Kurulundan 20.02.2025 tarihli ve E-57485104-399-1307353 sayılı etik kurul onayı alındıktan sonra başlanmıştır. Katılımcılara kolay örnekleme yöntemi ile ulaşılmış ve elde edilen veriler çevrim içi form aracılığı ile toplanmıştır. Örneklem grubu olarak 18-55 yaş aralığındaki bireylere ulaşılması amaçlanmıştır. Hazırlanan ölçek formunda sırası ile gönüllü onam formu, Demografik Bilgi Formu, Öz-şefkat Ölçeği-Kısa Formu, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterinin kaygı alt boyutuna ait maddeler verilmiştir. Ölçek formunun ön sayfasında yer alan gönüllü onam formunda araştırmacılar ve araştırma konusu hakkında kısaca bilgi verilmiştir. Herhangi bir nedenden ötürü rahatsızlık hissedenden katılımcıların araştırmayı yarıda bırakabilecekleri vurgulanmıştır. Ayrıca, herhangi bir sorusu olan katılımcıların ulaşabilmesi adına, araştırmacılar e-mail adreslerini belirtmiştir.

Elde edilen tüm verilerin analizi Jamovi 2.6.2 analiz programı ve programa eklenen Medmod aracılık testi ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılımda yer alıp almadıklarını incelemek amacıyla Skewness ve Kurtosis değerleri hesaplanmış olup verilerin normal dağılımda yer aldığı görülmüştür (Field, 2009). Öz-şefkat, kaygı ve mizah yoluyla başa çıkma değişkenlerinin ortalama ve standart sapma puanları hesaplanmış, ayrıca Pearson korelasyon katsayı analizi ile değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Son olarak, aracılık analizi analiz programına eklenen Medmod aracılık testi ile yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, öz-şefkat ile kaygı arasındaki ilişkide mizahla başa çıkmanın aracı rolü olduğu görülmüştür (Preacher ve Hayes, 2008).

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu araştırma kapsamında verilerin normal dağılımda yer alıp almadıklarını incelemek amacıyla Skewness ve Kurtosis değerleri, değişkenlerin ortalama ve standart sapma puanları, Pearson korelasyon katsayı analizi ve aracılık analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, öz-şefkat ve kaygı arasındaki ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür.

Ölçeklere İlişkin Bulgular ve Değişkenler Arası İlişkiler

Uygulanan istatistiksel analizler sonucunda, katılımcıların kaygı ortalama puanı 18.49 (S.S. = 8.44), öz-şefkat

ortalama puanı 32.75 (*S.S.* = 6.16) ve mizah yoluyla başa çıkma ortalama puanı 17.81 (*S.S.* = 3.95) olarak bulunmuştur.

Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde ise, korelasyon analizi sonucunda öz-şefkat ile kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki ($r = -.45, p < .01$) ile mizah yoluyla başa çıkma arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .25, p < .01$). Ayrıca, kaygı ve mizah yoluyla başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r = -.21, p < .01$).

Tablo 1 Ölçeklere İlişkin Bulgular ve Değişkenler Arası İlişkiler

	SS	1	2	3
1. Öz-şefkat	32.75	6.16	-	
2. Kaygı	18.49	8.44	-.45**	-
3. Mizah yoluyla başa çıkma	17.81	3.95	.25**	-.21**

Not-1. * $p < 0.05$; ** $p < .01$

Aracılık Analizi

Bu araştırma kapsamında öz-şefkat ve kaygı arasındaki ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın aracı rolü incelenmiştir. Yapılan aracılık analizi bulgularına göre, öz-şefkat ve kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki, öz-şefkat ile mizah yoluyla başa çıkma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve kaygı ile mizah yoluyla başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aracılık analizi Jamovi analiz programına eklenen Medmod aracılık testi kullanılarak yapılmış, dolaylı etkilerin incelenmesi için Bootstrap tekniğinden (5000 örneklemlerli) yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular, mizahla başa çıkmanın kısmi aracı değişken olarak işlediğini göstermektedir. Araştırmada kadın ve erkek katılımcı sayısının eşit olmaması nedeniyle cinsiyet değişkeni kovaryant değişken olarak eklenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 2 ve Şekil 1’de detaylı olarak yer almaktadır.

Tablo 2 Aracılık Analizi Bulguları

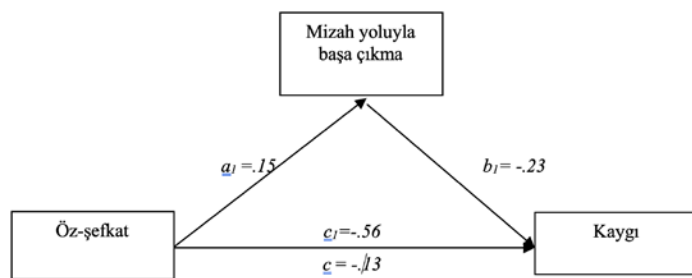
	β	SH	t	p	95% GA	R	R ²
Model 1							
(BD = MYBÇ)							
Sabit	12.48	1.16	10.71	0.00	[10.19 – 14.77]	.25	.06
Öz-şefkat	.15	.03	4.42	0.00	[.08 – .22]		
Cinsiyet	1.36	.97	1.40	.16	[-.55 – 3.27]		
Model 2							
(BD = Kaygı)							
Sabit	40.48	2.74	14.76	0.00	[35.08 – 45.88]	.46	.21
Öz-şefkat	-.56	.07	-7.85	0.00	[-.70 – -.42]		
MYBÇ	-.23	.12	-1.93	0.05	[-.46 – -.01]		
Cinsiyet	-1.14	1.94	-.59	0.56	[-4.97 – 2.68]		

Not-1. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Not-2. BD = Bağımlı değişken, MYBÇ = Mizah yoluyla başa çıkma, β = Beta, SH = Standart hata

Analizler için kullanılan dolaylı etkilerin incelenmesi amacıyla Bootstrap tekniği (5000 örneklemler) kullanılmıştır. Elde edilen dolaylı etkilerin anlamlılık yorumu, analiz sonucunda ortaya konan % 95 güven aralıklarının sıfırı kapsamayan iki değer olmasını temel almaktadır. Analiz kapsamında ilk modelde öz-şefkatin (bağımsız değişken) mizah yoluyla başa çıkmayı (bağımlı değişken) anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($R^2 = 0.06$, $F(1, 300) = 19.54$, $p < 0.01$). Öz-şefkat ve mizah yoluyla başa çıkma arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($\beta = .15$, $t = 4.42$, $p < 0.01$).

İkinci modelde ise mizah yoluyla başa çıkma aracı değişken olarak modele dahil edilmiş ve modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($R^2 = 0.21$, $F(2, 299) = 38.99$, $p < 0.01$). Öz-şefkat (bağımsız değişken) ve kaygı (bağımlı değişken) arasındaki ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın kısmi aracı rolü vardır ($\beta = -.23$, $t = -1.93$, $p < 0.05$). Yapılan analiz bulgusuna göre, öz-şefkatin kaygı üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($\beta = -0.56$, $t = -7.85$, $p < 0.01$). Mizah yoluyla başa çıkmanın dolaylı etkisi incelendiğinde, dolaylı etkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -0.13$, $t = -0.02$, $p < 0.04$, % 95 GA [-.07 - -.02]).



Şekil 1 Aracılık Modeli

Not: a_1 Öz-şefkatin mizah yoluyla başa çıkma üzerindeki doğrudan etkisini, b_1 mizah yoluyla başa çıkmanın kaygı üzerindeki doğrudan etkisini, c_1 öz-şefkatin kaygı üzerindeki doğrudan etkisini ve c öz-şefkatin kaygı üzerindeki toplam etkisini ifade etmektedir. Modelde cinsiyet kontrol değişkeni olarak alınmıştır ($*p < 0.05$, $**p < 0.01$)

TARTIŞMA

Bu araştırma kapsamında öz-şefkat ve kaygı arasındaki ilişki ve bu ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, öz-şefkat ve kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, mizah yoluyla başa çıkmanın bu ilişkide kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür.

Analiz sonuçlarına göre, H_1 hipotezi desteklenmiş olup öz-şefkat ve kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgu literatür bilgisi ile tutarlılık göstermektedir. Araştırmalar, öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Benzer şekilde bireylerin kaygı düzeyleri arttıkça kendilerine şefkat duymakta daha fazla zorlanmaktadır (Barnard ve Curry, 2011; MacBeth ve Gumley, 2012; Neff, 2003). Kendisini daha az eleştiren ve kendisine şefkat duyan bireyler kaygı gibi olumsuz duyguları daha az deneyimlemektedir (Neff ve Dahm, 2015; Raes, 2011). Ayrıca, kişilik özellikleri de bireyin iyi oluş düzeyini etkilemektedir (Ünal, 2023). Kişilik özellikleri bireyin stres baş etmede kullanacağı yolları belirlemede, mizah yoluyla baş edebilmesini desteklemektedir.

Araştırmada incelenen ikinci hipoteze göre, öz-şefkat ve kaygı arasındaki ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın aracı rolünün olması beklenmiştir. Bulgulara göre, mizah yoluyla başa çıkmanın kısmi aracı değişken olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre, H_2 hipotezi desteklenmiş olup elde edilen sonuç literatür bilgisi ile tutarlılık göstermektedir. Bireyler kaygı yaşadıkça mizah yoluyla başa çıkmaya başvurabilmektedirler. Bu davranışları streslerini azaltan bir etkiye sahiptir ve o nedenle stres ile baş edebilmek için başvurdukları bir yol olabilmektedir (Allport, 1961; Freud, 1928, s. 3; Maslow, 1954; Valliant, 1992). Mizah yoluyla başa çıkma ve öz-şefkat arasında ise pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Mizah yoluyla yaşadıkları stres ile baş edebilen bireyler kendilerine daha fazla şefkat duymaktadırlar (Samson ve Gross, 2012). Mizahla başa çıkma modele aracı değişken olarak eklendiğinde öz-şefkat ve kaygı arasındaki ilişkinin anlamlılığını sürdürmesi, bu değişkenin kısmi aracılık üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Mizah yoluyla başa çıkma sadece gülme eylemi ile ilgili bir savunma mekanizması değildir. Daha önemli kısmı bilişsel olarak kişinin bakış açısını değiştirmesine olanak tanınmasıdır. Mizah yoluyla başa çıkma bilişsel olarak değişim sağlar, yaşanan duruma ve olaylara farklı bir perspektiften bakarak duygusal düzenlemeye olanak tanır. Bu sayede olay ve durumlar sebebiyle duyulan kaygı seviyesinin azaldığı söylenebilir (Raes, 2011). Yani mizah yoluyla başa çıkmanın bilişsel yapılandırıcı ve kaygı düzenleyici olarak çalıştığı ifade edilebilir. Ek olarak mizah yoluyla başa çıkmanın kişinin daha iyi hissetmesine ve öz şefkat düzeyinin artmasına da alan açabileceği düşünülmektedir (Saylam ve Sapancı, 2025). Bilişsel olarak kişinin perspektifinin değişmesi ve daha akılcı bir noktadan olaylara yaklaşması kaygısının azalmasını sağlayabileceği gibi öz şefkat düzeyinin de artması kişinin kendisine daha nazik yaklaşmasını sağlayarak kaygısının azalmasına yardımcı olabilir. Bu noktada mizah yoluyla başa çıkma iki yönlü bir aracı rolde işlev göstermektedir.

Bulgular, öz-şefkat düzeyinin artmasının çeşitli psikolojik belirtilere karşı koruyucu bir etki sağladığını destekleyen literatürle uyumludur. Öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu güçlendirdiği ve kaygı ile depresyon gibi rahatsız edici duygulanımların azaltılmasına etkisi olduğu önceki araştırmalarda bulgulanmıştır (Barnard ve Curry, 2011). Yapılan bir meta-analiz çalışması, yüksek öz-şefkat düzeyine sahip bireylerin daha düşük kaygı ve depresyon belirtileri gösterdiğini ve duygu düzenlemede daha işlevsel yollar izlediklerini göstermektedir (MacBeth ve Gumley, 2012). Öz-şefkat geliştiren bireylerin felaketleştirme ve genelleme gibi kaygıyı sürdüren bilişsel süreçleri kabul edici bir tutumla ele aldıkları; bu durumun kaygının şiddetini azalttığı literatürde vurgulanmaktadır (Raes, 2011). Ek olarak güncel çalışmalar, öz-şefkatin bilişsel esnekliği artırarak bireylerin stresli durumlarla daha işlevsel biçimde başa çıkmalarına katkı sağladığını göstermektedir (Neff ve Germer, 2013; Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017).

Mizah yoluyla başa çıkmanın da öz şefkate olduğu gibi bilişsel esnekliği artırıcı bir mekanizmayı desteklemesi, iki yapının birlikte ele alınmasını klinik uygulamalar açısından özellikle değerli kılmaktadır. Mizahın tehdit algısını azaltarak duygusal mesafe yaratması ve bilişsel yeniden

değerlendirmeyi kolaylaştırması, kaygı bozukluklarıyla çalışırken terapötik müdahalelerde tamamlayıcı bir bileşen işlevi görebilir. Nitekim mizahın uyumlu kullanımının kaygı ve stres düzeylerini azaltmada aracılık rolü üstlendiğini gösteren güncel bulgular (Saylam ve Sapancı, 2025) mizahın psikoterapide işlevsel bir başa çıkma becerisi olarak çalışmasının önemine işaret etmektedir.

Sonuç olarak, öz-şefkatin nazik, kabul edici ve esnek tutumunun; mizahın yeniden çerçeveleme ve bilişsel esneklik sağlayıcı özellikleriyle birlikte kullanılması, kaygı bozukluklarının ele alınmasında terapötik süreci güçlendirebilecek bütünlük müdahale modellerinin geliştirilmesine katkı sunmaktadır. Her iki yaklaşımın birleşimi, hem bilişsel çarpıtmaların daha etkili çalışmasını hem de bireyin duygusal deneyimlerine daha esnek ve şefkatli bir perspektiften yaklaşmasını sağlayarak kaygı temelli terapötik müdahalelerin etkililiğini artırabilir.

SONUÇ

Bu araştırmada öz-şefkat ve kaygı arasındaki ilişki ve bu ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, öz-şefkat ve kaygı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki, ayrıca bu ilişkide mizah yoluyla başa çıkmanın kısmi aracı rolü olduğu görülmüştür.

Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde, öz-şefkat ve kaygı ilişkisini inceleyen birçok araştırma bulgusu yer almaktadır. Ancak öz-şefkat ve kaygı ilişkisinde mizah yoluyla başa çıkmanın aracı rolünü inceleyen bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırma, literatürdeki bu eksikliği doldurmak adına araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Elde edilen bulguların yeni araştırmacılara ve alana önemli katkılar sunulması beklenmektedir. Araştırmanın bulguları göz önüne alındığında kaygı bozuklukları ile çalışırken öz şefkat uygulamalarının artırılması önerilmektedir. Kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin öz şefkat düzeyleri artırıldığında kaygı ile daha iyi baş edebildikleri söylenebilir. Buna ek olarak da mizah yoluyla başa çıkma mekanizması danışanlara anlatılabilir, bilişsel bakış açısı ve farklı perspektif kazandırması ile ilgili çalışmalar yapılarak bireyleri kaygı bozuklukları ile daha kolay baş etmeleri sağlanabilir. Bu anlamda öz şefkat düzeyini

arttırmaya yönelik çalışmaların klinisyenler ve pozitif psikoloji alanındaki araştırmacılar tarafından çalışması önerilmektedir. Elde edilen bulgular, öz şefkat ve mizahın bir arada ele alınmasının kaygıyı yönetme süreçlerinde etkili olabileceğini ve psikoterapötik müdahalelere katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak araştırmamızın bulgularının klinik uygulamalar ve önleyici ruh sağlığı çalışmaları açısından kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Öz-şefkat ve mizah yoluyla başa çıkma arasındaki bu dinamik ilişkinin ortaya konması, özellikle kaygı bozuklukları için geliştirilen Öz-Şefkatli Farkındalık veya Bilişsel Davranışçı Terapi protokollerine, mizah yoluyla bilişsel yeniden yapılandırma modüllerinin eklenmesinin terapötik etkinliği artırabileceğine işaret etmektedir. Öz-şefkat etkinliklerinin içeren atölye çalışmalarının bireylerin iyi oluşlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışma, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında öz-şefkat yoluyla geliştirdikleri güvenli alanın, adaptif mizah kullanımını teşvik ederek bir psikolojik dayanıklılık tamponu oluşturduğunu kanıtlanması bakımından değer taşımaktadır.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, örneklemin büyük çoğunluğunun üniversite öğrencilerinden oluşması, bulguların farklı yaş gruplarına ve klinik örneklemelere genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca katılımcıların cinsiyet dağılımı belirgin biçimde dengesizdir; örneklemin yaklaşık %95'inin kadınlardan oluşması, cinsiyetler arası karşılaştırma yapmayı güçleştirmiş ve elde edilen sonuçların erkek bireyler için genellenebilirliğini önemli ölçüde sınırlamıştır. Bu nedenle, cinsiyet dağılımındaki bu dengesizlik çalışmanın önemli bir sınırlılığı olarak değerlendirilmelidir. Gelecekteki

araştırmalarda, daha dengeli bir cinsiyet dağılımına sahip ve farklı yaş gruplarını içeren daha çeşitli örneklemelerle çalışılması önerilmektedir. Böylece hem cinsiyet farklılıklarının daha sağlıklı biçimde değerlendirilmesi hem de bulguların daha geniş bir popülasyona genellenebilirliğinin artırılması mümkün olacaktır. Bu araştırmamızın diğer bir önemli sınırlılığı, verilerin kesitsel bir desenle toplanmış olmasıdır. Aracılık modelleri teorik olarak değişkenler arasında bir süreç veya akış varsaysa da bu çalışma kapsamında veriler tek bir zaman diliminde toplandığı için değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel bir temelde yorumlanmasını güçleştirmektedir. Dolayısıyla, öz-şefkatin mizah yoluyla başa çıkma üzerinden kaygıyı azalttığına dair elde edilen bulguların istatistiksel bir modelleme düzeyinde olduğu söylenebilir. Gelecek araştırmalarda, bu değişkenler arasındaki nedensel önceliği ve zamansal değişimi daha kesin bir biçimde test edebilmek için boylamsal veya deneysel desenlerin kullanılması önerilmektedir. Araştırmamızın yöntemsel sınırlılıklarından biri, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği 'ne ait iç tutarlık katsayısının (.69) ideal eşik değerin (.70) hemen altında kalmış olmasıdır. Bu durum, ölçülen yapının (mizah) bilişsel ve duygusal bileşenlerinin karmaşıklığından veya örneklem özelliklerinden kaynaklanmış olabilir. Sosyal bilimlerde yazınında bu seviyedeki değerler marjinal düzeyde kabul edilebilir görülse de (Kline, 2023), bulguların genellenebilirliği yorumlanırken bu kısıtlılığın dikkate alınması ve gelecek çalışmalarda ilgili yapının daha yüksek iç tutarlığa sahip alternatif araçlarla desteklenmesi veya daha fazla kişi sayısı içeren katılımcı gruplarıyla bu yapının tekrar test edilmesi önerilmektedir. Son olarak çalışmamızın sınırlılıkları arasında ölçeklerin yüz yüze yerine çevrimiçi form aracılığı ile katılımcılara verilmesi yer almaktadır.

KAYNAKÇA

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15(4), 365–381. <https://doi.org/10.1515/humr.15.4.365>
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Reinhart & Winston.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., ... & Clark, K. C. (1999). How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early stage breast cancer. In R. M. Suinn & G. R. VandenBos (Eds.), *Cancer patients and their families: Readings on disease course, coping, and psychological interventions* (pp. 97–127). American Psychological Association.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitivetherapy of anxiety disorders: Scienceandpractice*. GuilfordPress.
- Derogatis, L. R. (1993). Brief symptom inventory. *European Journal of Psychological Assessment*.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications*. Sage publications.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51.
- Field, A. N. D. Y. (2009). *Spss. Discovering statistics using SPSS (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Freud, S. (1928). Humour. *International Journal of Psychoanalysis*, 9, 1–6.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Mindfulness*, 14(7), 1553-1581.
- Kiremitçi Canıöz, E., & Coşkun, H. (2020). Investigation of Empathy as a Moderator of the Relationship Between Social Identity and Helping Behavior in Young Adults. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2 (2), 75-81.
- Kiremitçi Canıöz, E. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Mevsimsel Değişimler Yardımseverliği Nasıl Etkiler? Psikolojik İyi Oluş ve Kaygının Aracı Rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 12 (1), 26-47.
- Kiremitçi Canıöz, E., Şenyurt, A. Y., Gültepe, B., & Coşkun, H. (2025). Prososyal Davranışın Yordayıcıları: Dini Tutum, Haz Erteleme, İyi Oluş ve Olumlu Yaşam Olaylarının Tadını Çıkarma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (4), 2286-2304.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.
- Lefcourt, H. M., & Thomas, S. (1998). Humor and stress revisited. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* içinde (ss. 179–202). Walter de Gruyter & Co.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Prkachin, K. M., & Mills, D. E. (1997). Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 523-542.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K., & Mills, D. (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(4), 373-391.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic press.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- May, R. (2013). *Man's search for himself*. WW Norton & Company.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Socialand Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.

- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Ed.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* içinde (ss. 121–137). Springer.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Okudur Sabuncu, B., Kocabaş, D., & Şenyurt, A. Y. (2023). Umudun psikolojik iyi oluşa etkisinde iyimserliğin aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10 (4), 1420-1431.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & emotion*, 26 (2), 375-384.
- Saylam, A. İ., & Sapancı, A. (2025). The mediating role of anxiety in the relationship between humor coping and secondary traumatic stress. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 7 (1), 13-20.
- Sahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kisa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Turk Gencleri Icin Uyarlanmasi [A study of the Brief Symptom Inventory in Turkish Youth]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44–56.
- Taş, İ., & Akben, C. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Psikosomatik Belirtiler ile Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24 (4), 2528-2541.
- Ünal, Ö., Cesur-Atintaş, M., Kiremitçi-Canıöz, E., Kaya, H. & Yağmurcu, Y. (2022). The predictors of COVID-19 anxiety and helping behaviour during the pandemic: An investigation within the framework of individual and national level resources. *Current Psychology*, 41(1), 529–537.
- Ünal, Ö. (2023). Kişilik ve psikolojik iyi oluş. C. Yılmaz, G. Er Vargün ve E. Şener (Ed.), *Psikolojik iyi oluş* (ss. 145-162) içinde. Nobel Akademik Yayıncılık
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Pub.

- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502–2517.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2010). *Anxiety 101*. Springer.

Yazar Katkı Oranı

Araştırmacılar bu çalışmaya eşit katkıda bulunmuştur. Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.