



## **Mizahla Başa Çıkma ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkide Affediciliğin Aracılık Rolü<sup>1</sup>**

### **The Mediating Role of Forgiveness in the Relationship between Coping Humor and Mental Well-being**

*Ahmet Rifat KAYIŞ<sup>2</sup>, Seydi Ahmet SATICI<sup>3</sup>*

#### **Öz**

Bu araştırmanın amacı affediciliğin mizah yoluyla başa çıkma ile mental iyi oluş arasındaki aracılık rolünü incelemektir. Araştırmaya 336 (202 kadın, 134 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verileri iki aşamalı yapısal eşitlik modellemesi ve bootstrapping işlemi ile analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçları mizah yoluyla başa çıkma ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide affediciliğin kısmi aracı olduğunu ortaya koymuştur ( $\chi^2/sd = 1.84$ , CFI = .97, IFI = .97, GFI = .97, AGFI = .95, RMSEA = .05 ve SRMR = .035). Bootstrapping işleminde affediciliğin mizah yoluyla başa çıkma ile mental iyi oluş arasındaki aracılığının anlamlı olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** mental iyi oluş, mizah yoluyla başa çıkma, affedicilik, aracılık rolü

#### **Abstract**

The aim of this study is to examine mediating role of forgiveness in the relationship between coping humor and mental well-being. Participant were 336 university students (202 females and 134 males). The mediation role of forgiveness was tested using the two-step structural equation analysis procedure. The results showed that forgiveness partially mediated the relationship between coping humor and mental well-being ( $\chi^2/df = 1.84$ , CFI = .97, IFI = .97, GFI = .97, AGFI = .95, RMSEA = .05, and SRMR = .035). The indirect role involving forgiveness as the predictor was statistically significant.

**Keywords:** mental well-being, coping humor, forgiveness and mediation role

1. Bu çalışma 11-14 Mayıs 2017 tarihlerinde Denizli'de düzenlenen IVth International Eurasian Educational Research Congress adlı kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

2. Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Kastamonu, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0003-4642-7766>

3. Artvin Çoruh Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Artvin, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0002-2871-8589>

**Atf / Citation:** Kayış, A.R., & Satıcı, S.A. (2019). Mizahla başa çıkma ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide affediciliğin aracılık rolü. *Kastamonu Education Journal*, 27(4), 1495-1504. doi:10.24106/kefdergi.3099

## Extended Abstract

**Introduction:** In the past, the first thing that came to mind when one talked about health was the absence of any physical discomfort, whereas nowadays health is considered as the absence of any physical or psychological discomfort. Mental well-being is not only related to the psychological aspect of this understanding, but it also takes into account physical well-being. In this context, mental well-being is defined as the ability of individuals to recognize their own abilities, to cope with stressful situations in their lives, to work in a productive and efficient manner, and to be beneficial to the society. As it can be understood from the definition, it is important for individuals to cope with sources of stress in life as well as to develop their strengths. Individuals can try various methods to cope with stressful and troublesome situations in life. Coping humor is one of these methods and it has become a subject that has been frequently studied in recent years. Research in this context supports humor as an effective way to deal with stress and difficulties. It has been shown that individuals who use humor as a coping method are healthier and less depressive, they are liked by their peers and they show greater resilience in the face of psychological disorders. Humor, which is a protective defense against psychological disorders in this respect, has a positive relationship with mental well-being. In addition, another characteristic that is positively related to mental well-being is forgiveness. Indeed, it has been found that forgiveness therapy, which includes a move towards positivity rather than holding anger or a grudge against someone who has caused an injustice to the individual, helps the individual regulate interpersonal relationships and can, in turn, improve mental well-being. When the relationships between forgiveness and humor are examined, it can be seen that unique, constructive styles of humor positively predict forgiveness. Therefore, the use of positive humor increases the level of forgiveness, and forgiveness then increases the level of mental well-being. When the link with mental well-being is then also added, in the three-way relationship, it is thought that forgiveness can mediate the relationship between coping humor and mental well-being. In this context, in this study, the role of forgiveness as a mediator between coping humor and mental well-being was assessed in university students. It was hypothesized that the tendency to forgive can increase in university students who use coping humor and this increase can in turn strengthen students' mental well-being.

**Method:** This research was carried out with the participation of a total of 336 university students, 202 (60%) female and 134 (40%) male. Participants aged between 17 and 26 had a mean age of 20.23 with a standard deviation of 1.77. The Coping Humor Scale, The Forgiveness Scale, and The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale were used to collect data. The data obtained were analyzed by two-stage structural equation modeling and bootstrapping. In this two-stage structural equation model, the measurement model was tested first and then the proposed hypothetical model was tested with the structural model, which is also known as path analysis with latent variables. In the evaluation of the models,  $\chi^2/sd < 5$ ; CFI, IFI, GFI and AGFI  $> .90$ ; RMSEA and SRMR  $< .08$  were considered as critical values. More than one structural model was tested to determine the most favorable model and the AIC and ECVI values were compared by chi-square test at the decision-making stage. Because the variables in the study were one dimensional, the variables were separated into virtual factors by using the parceling method in the structural equation model. In this context, forgiveness and coping humor were divided into two parcels and mental well-being was divided into three. In addition to structural equation modeling, bootstrapping was also performed in the study to provide additional evidence for the mediation of forgiveness. After a bootstrapping process consisting of 10,000 resamplings, the resulting confidence intervals did not cover zero, indicating that the investigated mediation was significant.

**Results:** It was found that the measurement model performed at the first stage of the structural equation model demonstrated an acceptable level of fit;  $\chi^2/sd=2.06$ , CFI=.99, IFI=.99, GFI=.98, AGFI=.95, RMSEA=.056 and SRMR=.02. In addition, all path coefficients in the measurement model were statistically significant. In the structural model in which gender and age were used as control variables, the model in which forgiveness was a complete mediator between coping humor and mental well-being was tested, and it was found that the model had an acceptable suitability of fit:  $\chi^2/sd=2.37$ , CFI=.96, IFI=.96, GFI=.96, AGFI=.93, RMSEA=.064 and SRMR=.061. Afterwards, it was found that the model in which forgiveness was a partial mediator between coping humor and mental well-being had a better fit:  $\chi^2/sd=1.84$ , CFI=.97, IFI=.97, GFI=.97, AGFI=.95, RMSEA=.05 and SRMR=.035. After comparing these models with the chi-square difference test, it was found that the partial model was preferable ( $\Delta\chi^2 = 13.62$ ,  $sd = 1$ ,  $P < 0.001$ ). In the bootstrapping process, it was found that the mediation of forgiveness between coping humor and mental well-being was significant (bootstrap = .10, 95% CI = .03, .18). In the light of these findings, it can be stated that forgiveness is a partial mediator between coping humor and mental well-being in university students.

**Conclusion:** In conclusion, school counselors and psychological counseling centers in universities may prefer getting to know students in terms of coping humor, forgiveness and mental well-being in the context of individual recognition services. Thus, by identifying what students need to do to improve their mental well-being, various counseling programs can be developed and implemented that will contribute to their self-improvement.

## 1. Giriş

İyi oluş insan doğasının olumlu yönlerine odaklanan pozitif psikoloji yaklaşımındaki temel kavramlardan birisidir. Pozitif psikoloji yaklaşımını benimseyen araştırmacılar iyi oluşu farklı bakış açıları ile ele almaktadırlar. İyi oluşu genel anlamıyla bireyin deneyimlediği olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha fazla olmasının yanında bireyin yaşamdan doyum almasının bir birleşimi olarak ele alan öznel iyi oluş kavramı bu bakış açılarından birisidir (Diener, 2000). Diğer taraftan iyi oluşa farklı bir açıdan yaklaşan psikolojik iyi oluş, iyi oluşu bireylerin yalnızca duygu, düşünce ve davranışlarından memnun olmalarının ötesinde işlevsel bir yaşam sürmeleri bakımından ele alınmaktadır (Ryff, 1989, Ryff, 1995). Nitekim araştırmacılar öznel iyi oluş kavramını haz odaklı olduğunu eleştirerek, psikolojik iyi oluş kavramını ileri sürmüşler ve psikolojik iyi oluşun mutluluktan daha öte bir iyilik düzeyi olduğunu belirtmişlerdir (Ryff ve Singer, 2008). Dolayısıyla her iki iyi oluş kavramının da bir noktada eksik kaldığı görülmüştür. Bu bakımdan eksikliklerin giderilmesine yönelik mental iyi oluş kavramı ortaya çıkmıştır.

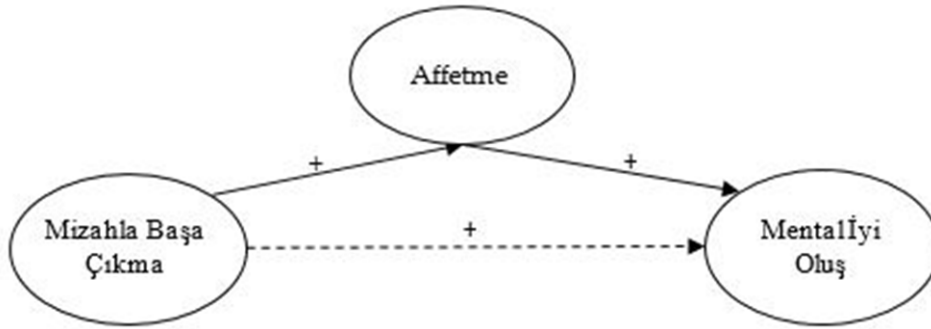
Mental iyi oluş; öznel ve psikolojik iyi oluş anlayışlarını birleştiren bir yapıya sahiptir (Keyes, 2002). Dolayısıyla mental iyi oluş bireyleri mutluluğa götüren yolda haz alabilecekleri işlevsel yaşantılar geçirmelerinin önemine dikkati çekmiştir. Bu çerçevede, mental iyi oluş bireylerin kendi yeteneklerini fark etmeleri, yaşamlarındaki stres yaratan durumlar ile başa çıkabilmeleri, üretken ve verimli bir şekilde çalışabilmelerini ve topluma faydalı olabilmelerini tanımlamaktadır (World Health Organisation, 2004). Tanımdan da anlaşılacağı üzere bireylerin yaşamdaki stres kaynakları ile başa çıkma- larının yanı sıra güçlü yanlarını geliştirmeleri de önemlidir. Bu doğrultuda, mental iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireyler kendi kapasitelerini geliştirmek için çaba sarf etmekte, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürmek için uğraşmakta, kendini olumlu algılamakta, güvenli ve yakın kişilerarası ilişkiler sahip olarak kendi ihtiyaçlarını karşılamak için çevreye uyum sağlayabilmektedir (Keldal, 2015). Bu nedenlerle mental iyi oluşun ruhsal hastalık semptomlarının ve rahatsızlıkların bulunmamasından daha öte bir durum olduğuna dikkati çekilmektedir (Cates ve diğerleri, 2015). Bu çerçeveden daha öteye bakıldığında, mental iyi oluşun empati (Shanafelt ve diğ., 2005), iyimserlik (Conversano ve diğ., 2010) ve öz-saygı (Makikangas ve Kinnunen, 2003) gibi psikolojik açıdan bir çok olumlu özellikle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda mental iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin hem kendi içsel dünyalarında hem de diğer bireylerle ilişkilerinde psikolojik açıdan birçok uyumlu özelliğe ve etkili stresle başa çıkma becerilerine sahip oldukları söylenebilir.

Yaşamdaki stresli ve sıkıntılı durumlarla başa çıkmada bireyler çeşitli yollara başvurabilmektedirler. Bu yollardan birisi olan mizah ile başa çıkma son yıllarda sıkça araştırılan bir konu haline gelmiştir (Brunault ve diğerleri, 2015; Vela, Booth-Butterfield, Wanzer ve Vallade, 2013; Satıcı ve Deniz, 2017). Bu bağlamda yapılan araştırmalar mizahın stres ve sıkıntılarla başa çıkmada kullanılabilecek bir yol olduğunu destekler niteliktedir (Abel, 2002; Nezek ve Derks, 2001). Öyle ki mizahı başa çıkma yöntemi olarak kullanan bireylerin daha sağlıklı ve daha az depresif olduğu ve bununla birlikte sosyal çevrelerince beğenildikleri, psikolojik rahatsızlıklara karşı güçlü oldukları görülmektedir (Celso, Ebener ve Burkhead, 2003; Nezek ve Derks, 2001). Dolayısıyla, psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir faktör olan mizahın (Brunault ve diğerleri, 2015) mental iyi oluşla olumlu yönde bir ilişkiye sahip olabileceği vurgulanmaktadır (Ganz ve Jacobs, 2014). Bu bakımdan, mizahla başa çıkma yollarını etkili bir şekilde kullanan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olabileceği ve mizahın ruh sağlığını koruyucu bir etkiye sahip olabileceği düşünülebilir. Ayrıca mizah, iyi oluşu açıklamada önemli kavramlar olan öznel iyi oluş (Özbay ve diğ., 2012) ve psikolojik iyi oluş (Maiolino ve Kuiper, 2016) kavramlarıyla da ilişkili bulunmuştur. Dolayısıyla mizahın bireylerin iyi oluş, başka bir ifadeyle mutluluk düzeylerini artırıcı bir nitelikte olduğu söylenebilir.

Mental iyi oluşla olumlu yönde ilişkiye sahip olan bir diğer özellik ise affetmedir. Affetme bireyin kendisine haksızlık yapan bir kimseye karşı öfke ve kin yerine olumluya giden bir değişimi içeren ve böylece de kişilerarası ilişkilerin düzenlenmesine yardımcı olan bir niteliğe sahiptir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Dolayısıyla affetmenin olumsuz duygulanımdan olumlu duygulanıma doğru ilerlemekte olan bir süreç olduğu ifade edilebilir. Affetmenin bu nitelikleri çerçevesinde geliştirilen affetme terapisinin mental iyi oluş düzeyini geliştirdiği ortaya konmuştur (Akhtar ve Barlow, 2018). Bununla birlikte, Akhtar ve Barlow affetmeyi içeren psikolojik müdahale yöntemlerinin depresyonu, öfkeyi, düşmanlığı ve stresi azaltmada; pozitif duygulanımı ise artırmada etkili olduğunu saptamışlardır. Ayrıca affeden bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin artırdığı da görülmektedir (Yárnöz-Yaben, Garmendia, & Comino, 2016). Affetme ve mizah arasındaki ilişkiler incelendiğinde de kendini geliştirici mizah tarzının affetmeyi olumlu yönde yordadığı görülmektedir (Hampes, 2016). Dolayısıyla bireylerin mizahla başa çıkma tarzları geliştirmelerinin bir sonucu olarak affetme davranışlarının da artacağı ileri sürülebilir.

Sözü edilen tüm bu bilgiler dikkate alındığında, olumlu mizah kullanımının affetme düzeyini, affetmenin ise mental iyi oluş düzeyini artırabileceği söylenebilir. Mizah, affetme ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulguları dikkate alındığında ise affetmenin mizahla başa çıkma ve mental iyi oluş arasında ilişkide aracılık rolü olabi-

leceğini akla getirmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolü değerlendirilmiştir. Başka bir ifadeyle, mizah yoluyla başa çıkmayı kullanan üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinin artabileceği ve bu artışın da öğrencilerin mental iyi oluşlarını güçlendirebileceği öngörülmüştür. Araştırmada oluşturulan yapısal model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Mental İyi Oluşa Yönelik Yapısal Model

## 2. Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırma Türkiye’de bulunan orta ölçekli bir üniversitenin çeşitli fakültelerinde örgün öğrenim gören 336 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin 202’si (%60) kadın ve 134’ü (%40) ise erkektir. Öğrencilerin yaşları 17 ile 26 (Yaş ortalaması = 20.23; Yaş standart sapması = 1.77) arasında değişmektedir. Katılımcıların 86’sı (%25.6) birinci sınıfta, 84’ü (%25) ikinci sınıfta, 90’ı (%26.8) üçüncü sınıfta ve 74’ü (%22.6) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği; Affedicilik Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

**Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ):** Martin ve Lefcourt (1983) tarafından geliştirilen MYBÇÖ’nün Türkçe’ye uyarlama çalışması Yerlikaya (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. MYBÇÖ bireylerin mizahı başa çıkma yolu olarak ne düzeyde kullandıklarını belirleyebilmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek tek boyuta sahip olup toplam 7 maddeden (örn., “Gergin durumlarda genellikle söyleyecek komik bir şeyler bulmaya çalışırım.”) oluşmaktadır. Ölçek 4’lü Likert tipi dereceleme (1: Kesinlikle katılmıyorum – 4: Tamamıyla katılıyorum) sahiptir. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 28 arasında değişmekte olup yükselen puanlar bireylerin stresli durumlarda mizahı bir başa çıkma yolu olarak kullanma düzeylerinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasında ölçüt-bağıntılı geçerlik çalışmaları yürütülmüş ve MYBÇÖ’nün algılanan stres, depresyon, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Uyarlama çalışmaları kapsamında iç tutarlık katsayısı ise 0.67 olarak hesaplanmıştır (Yerlikaya, 2009). Bu araştırma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .61 olarak hesaplanmıştır.

**Affedicilik Ölçeği (AFÖ):** Berry, Worthington, Parrott ve Wade (2005) tarafından geliştirilen AFÖ’nün Türkçe’ye uyarlaması Akın, Akın ve Gediksiz (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek bireylerin affetme eğilimlerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. AFÖ 10 maddeden (Örn: “Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.”) ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipi dereceleme (1: Kesinlikle katılmıyorum – 5: Kesinlikle katılıyorum) sahiptir. Ölçekten 10-50 arasında puan elde edilebilmekte ve yükselen puanlar affetme eğiliminin de yükseldiğine işaret etmektedir. AFÖ’nün Türkçe formu yapı geçerliğine yönelik gerçekleştirilmiş olan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ( $\chi^2 = 106.47$ ,  $sd = 32$ ,  $p < .001$ ;  $RMSEA = .077$ ,  $CFI = .89$ ,  $GFI = .95$ ,  $AGFI = .91$  ve  $SRMR = .062$ ) kabul edilebilir değerler içinde olup ölçeğin yapı geçerliğini doğrulamaktadır. Bunun yanında AFÖ’nün iç tutarlık kat sayısı .67 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları ise .23 ile .43 arasında değişmektedir (Akın vd., 2012). Bu araştırma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır.

**Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMIÖ):** Tennant ve meslektaşları (2007) tarafından geliştirilen WEMIÖ’nün Türkçe’ye uyarlaması Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek bireylerin mental iyi oluş bakış açısından kendilerini ne kadar iyi hissedip hissetmediklerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Tek boyutlu olan ölçek

toplam 14 maddeye (örn., “Kendimi işe yarar ( faydalı) hissediyorum”) sahiptir. Derecelendirme olarak 5’li Likert tipi dereceleme (1: Hiç katılmıyorum – 5: Tamamen katılıyorum) sahip olan WEMİÖ’den 14-70 arasında puan vermektedir. Ölçekten elde edilen puanların yükselmesi bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması sonucunda tek boyutlu yapısının doğrulandığı ( $\chi^2/sd = 3.71$ , NFI = .94, RFI= .93, IFI = .96, CFI = .96, NNFI = .95, RMR = .054) bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında ise WEMİÖ’nün Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ile .57, Yaşam Doyumu Ölçeği ile .56, İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu ile .62, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile .69, Depresyon-Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile .42 ve Öznel Mutluluk Ölçeği ile .50 düzeyinde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin olarak ise iç tutarlık ve bileşik güvenilirlik katsayılarının .92 olduğu belirlenmiştir (Keldal, 2015). Bu araştırma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

### İşlem

Araştırmanın verileri kâğıt-kalem formu kullanılarak sınıf ortamlarında gönüllü öğrencilerin katılımıyla toplanmıştır. Veri toplama amacıyla hazırlanan ölçek seti öğrencilere dağıtılmadan önce öğrencilere araştırmanın amacı ve elde edilecek verilerin kullanım amacıyla ilgili bilgi verilmiş ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin katılımı sağlanmıştır. Ölçek seti aracılığıyla elde edilen veriler elektronik ortama aktarılarak SPSS for Windows 22 ve AMOS 22 programları ile analiz edilmiştir. Veriler toplanırken devamlı aynı ölçeğin aynı sırada kalmasının sonucu oluşabilecek hataları (sırasal yanlılık) engellemek için karşıt dengeleme (counter-balancing) işlemi yapılmıştır. Bu amaçla üç ayrı ölçek seti hazırlanmış olup her sette ölçekler farklı sıralarda düzenlenmiştir.

### Verilerin Analizi

Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile üniversite öğrencilerinin mizahla yoluyla başa çıkmaları ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkide affetmenin aracılık rolünün olup olmadığı test edilmiştir. YEM analizlerine geçilmeden önce değişkenlere ait betimsel istatistikler ve korelasyon analizi incelenmiştir. YEM’in ilk adımında ölçme modeli sınanmıştır. Daha sonra hipotetik yapısal modelin test edilmesine geçilmiştir. Affetmenin aracılık rolünü tam olarak sınavabilmek amacıyla hem tam aracı model hem de kısmi aracı model test edilmiştir. Test edilen modellerin doğrulanıp doğrulanmadığına karar verebilmek için bazı uyum iyiliği indeksleri dikkate alınmıştır. Bu indeksler kay-karenin serbestlik derecesine oranı ( $\chi^2/sd$ ), CFI, IFI, GFI, AGFI, RMSEA ve SRMR değerleridir. Modellerin değerlendirilmesinde genel olarak kabul görmüş olan  $\chi^2/sd < 5$ ; CFI, IFI, GFI ve AGFI  $> .90$ ; RMSEA ve SRMR  $< .08$  değerleri kritik değer olarak kabul edilmiştir (Hu ve Bentler 1999; Tabachnick ve Fidell, 2001). Tam ve kısmi modellerin karşılaştırılmasında kay-kare fark testi kullanılmıştır. Araştırmada ele alınan değişkenler tek boyutlu olduğu için YEM parselleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda, affedicilik ve mizah yoluyla başa çıkma ikişer parsel ve mental iyi oluş üç parsel ayrılmıştır. Parselleme yöntemi; gözlenen değişken sayıları azalttığı ve normal dağılım sağlanmasına katkı sunduğu (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006) için tercih edilmiştir.

Araştırmada yapısal eşitlik modellemesine ek olarak, affediciliğin aracılığına ek kanıt sağlamak amacıyla YEM ile birlikte son zamanlarda sıkça kullanılmaya (örn., Jiang, Chen ve Wang, 2017; Satıcı, 2016) başlanan bootstrapping işlemi de gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping işlemi (Preacher ve Hayes, 2008) ile araştırmada toplanan verilerden hareketle yeniden örnekleme yapılarak (10,000 örnekleme); katsayı ve güven aralıkları oluşturulmaktadır. Oluşan güven aralıkları sıfırı içermediği takdirde elde edilen sonucun anlamlı olduğu anlaşılmaktadır.

## 3. Bulgular

Bu kısımda ilk olarak incelenen değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayılarından oluşan betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkileri gösteren korelasyon katsayıları sunulmuştur. İkinci olarak, yapısal eşitlik modellemesine yönelik ölçme modeli ve yapısal modele ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Son olarak ise tercih edilen modele ilişkin bootstrapping işlemi sonuçlarına yer verilmiştir.

### Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

Araştırmada incelenen mizahla başa çıkma, affetme ve mental iyi oluş değişkenlerinin parsellerine ait betimsel istatistikler ile bu değişkenlere ait korelasyon analizi sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1. Değişkenlere Ait Korelasyon katsayıları ve Betimsel İstatistikler**

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1. Mizah PAR1	-						
2. Mizah PAR2	.53*	-					
3. Affetme PAR1	.27*	.33*	-				
4. Affetme PAR2	.20*	.20*	.61*	-			
5. İyi oluş PAR1	.18*	.28*	.29*	.26*	-		
6. İyi oluş PAR2	.16*	.30*	.22*	.26*	.76*	-	
7. İyi oluş PAR3	.24*	.31*	.21*	.21*	.73*	.67*	-
Ortalama	8.01	9.04	17.01	13.81	15.33	14.60	23.01
Standart sapma	1.92	1.64	3.53	3.69	2.77	2.94	3.62
Çarpıklık	.26	-.04	-.51	.28	.18	.11	.30
Basıklık	.55	.18	.71	-.14	2.19	2.22	4.40

Not. \*  $p < .01$ , PAR = Parsel, N = 336

Tablo 1 incelendiğinde araştırmanın tüm değişkenlerinin birbirleriyle anlamlı ilişkilere sahip oldukları görülmektedir. Başka bir deyişle, iyi oluş ile mizahla başa çıkma arasında .16 ile .31, iyi oluş ile affetme arasında .21 ile .29 ve mizahla başa çıkma ile affetme arasında .20 ile .33 arasında değişen düzeylerde anlamlı ilişkiler vardır. Araştırma verilerinin normal dağılımlarına ilişkin ise basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Buna göre çarpıklık değerlerinin -.51 ile .30 arasında değiştiği, basıklık değerlerinin ise -.14 ile 4.40 arasında değiştiği görülmüştür. Bu sonuçlar Finney ve DiStefano'nun (2006) belirttiği çarpıklık için  $\pm 2$  ve basıklık için  $\pm 7$  normallik ölçütleri içerisinde olduklarından dolayı değişkenlere ilişkin verilerin normal dağılım gösterdiği yorumlanmıştır.

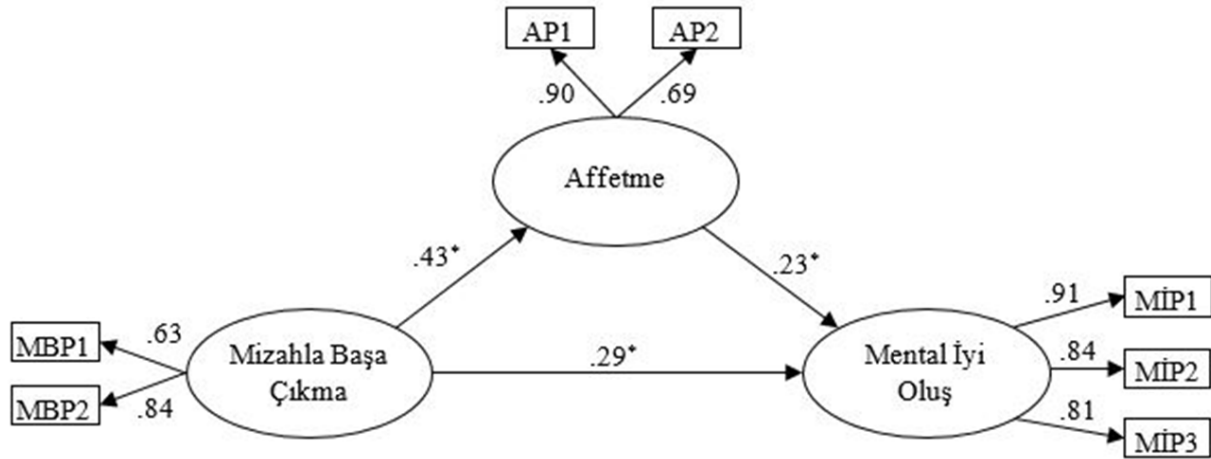
### Yapısal Eşitlik Modellemesi

#### Ölçme modeli

Ölçme modelinde mizahla başa çıkma, affetme ve mental iyi oluş olmak üzere üç gizil değişken ve bu gizil değişkenleri oluşturan 7 gözlenen değişken yer almaktadır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular ölçme modelinin kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerine sahip olduğunu göstermiştir;  $\chi^2/sd = 2.06$ , CFI = .99, IFI = .99, GFI = .98, AGFI = .95, RMSEA = .056 ve SRMR = .02. Ölçme modelinin faktör yükleri .63 ile .90 arasında değiştiği ve tüm faktör yüklerinin anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu bulgular dikkate alındığında, ölçme modelinin doğrulandığı ve gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri anlamlı bir şekilde temsil edebildiği söylenebilir.

#### Yapısal model

Yapısal modellerden ilk olarak kısmi aracı yapısal model sınanmıştır. Bu çerçevede, mizahla başa çıkma ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide affetmenin tam aracılık rolüne ilişkin model test edilmiştir. Tam aracılık modelinin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde [ $\chi^2/sd = 2.37$ , CFI = .96, IFI = .96, GFI = .96, AGFI = .93, RMSEA = .064 ve SRMR = .061] bu indekslerin kabul edilebilir değerler aldığı görülmektedir. Bunun yanında modeldeki tüm yolların anlamlı olduğu ( $p < .05$ ) ve yol katsayılarının .39 ile .91 arasında değiştiği bulunmuştur. İkinci olarak ise mizahla başa çıkmanın mental iyi oluşu hem affetme aracılığıyla hem de doğrudan yordayıp yordamadığına ilişkin kısmi aracılık modeli test edilmiştir. Affetmenin kısmi aracı olduğu modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde tüm değerlerin kabul edilebilir değerler içerisinde olduğu görülmektedir;  $\chi^2/sd = 1.84$ , CFI = .97, IFI = .97, GFI = .97, AGFI = .95, RMSEA = .05 ve SRMR = .035. Bunun yanında kısmi aracı modelde tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu ( $p < .05$ ) ve yol katsayılarının .23 ile .91 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda kısmi aracı modelin mi yoksa tam aracı modelin mi daha tercih edilebilir olduğunu belirlemek için kay-kare fark testi uygulanmıştır. Kay-kare fark testinin sonuçlarına göre ( $\Delta\chi^2 = 15.2$ ,  $sd = 1$ ,  $p < .05$ ) kısmi aracı modelin sınanmasında mizahla başa çıkmadan mental iyi oluşu doğrudan çizilen yolun modele anlamlı bir katkı yaptığı bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda mizahla başa çıkma ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı olduğu modelin daha tercih edilebilir bir model olduğuna karar verilmiştir. Tercih edilen modele ilişkin yol katsayıları Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Mental İyi Oluşaya yönelik tercih edilen kısmi aracı yapısal model

Not: \*  $p < .01$ ; MBP = Mizahla başa çıkma parselleri; AP = Affetme parselleri; MİP = Mentaliyi oluş parselleri

### Bootstrapping işlemi

Üniversite öğrencilerinin mizahla başa çıkmalarının affetme aracılığıyla mental iyi oluşu yordamasındaki dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığına ilişkin ek kanıt sağlamak amacıyla 10,000 yeniden örnekleme ile bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping işlemi sonucu oluşan dolaylı yol katsayısı güven aralıkları sıfırı kapsamadığı için (bootstrap katsayısı = .10, %95G.A. = .03, .18) mizahla başa çıkmalarının affetme aracılığıyla mental iyi oluşu yordamasındaki dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında yürütülen tüm analizlerin bulguları doğrultusunda; üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin onların mizahla başa çıkmaları ile mental iyi oluşları arasında kısmi aracı rol oynadığı söylenebilmektedir.

## 4. Tartışma

Araştırmanın bulguları mizahla başa çıkma ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı olduğunu göstermiştir. Bu çerçevede mizahla başa çıkma becerilerine sahip olan bireylerin affedicilik düzeyleri yüksek olmakta ve böylece mental iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Başka bir deyişle, mizahla başa çıkma mental iyi oluşu düzeyini artırmakta olup affedicilik bu artışa aracılık etmektedir.

Mizahla başa çıkma, affetme ve mental iyi oluş arasındaki ilişkileri bir model çerçevesinde birlikte ele alan araştırmalara rastlanmamaktadır. Ancak farklı araştırmalarda bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmalar incelendiğinde mental iyi oluşun, affetme (Akhtar ve Barlow, 2018) ve mizahla (Ganz ve Jacobs, 2014) pozitif yönde ilişkili olduğu ve bu değişkenler tarafından yordandığı görülmektedir. Bunun yanında mizahla başa çıkma ve affedicilik arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar dikkate alındığında bu değişkenler arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ve mizahın affediciliğin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Hampes, 2016). Bu araştırmanın bulguları incelendiğinde ise tüm değişkenler arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu dikkati çekmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın bulgularının mental iyi oluş, affetme ve mizah arasındaki ilişkileri inceleyen önceki araştırmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Bu benzerliğin yanı sıra bu araştırmada mizahla başa çıkmanın mental iyi oluşu doğrudan değil affedicilik aracılığıyla artırdığı bulgusu mental iyi oluş, affetme ve mizahla başa çıkma değişkenleri birlikte incelendiğinde nasıl bir ilişkileri olduğunun ortaya koyulması bakımından alanyazına önemli katkılar sunduğu düşünülmektedir.

Mental iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin özellikleri incelendiğinde bu bireylerin kendi yeteneklerinin farkında olan ve yeteneklerini geliştirmek için çaba harcayan, kendini olumlu algılayan, kendine güvenen, sağlıklı kişilerarası ilişkilere sahip, çevreye kolay uyum sağlayabilen, üretken ve topluma yararlı olan kişiler olduğu dikkati çekmektedir (Keldal, 2015; World Health Organisation, 2004). Dolayısıyla, tüm bu olumlu nitelikler bağlamında bireylerin mental iyi oluşlarını artırmanın bir yolunun da bireylerin mizahla başa çıkma becerilerini ve affedicilik yönlerini geliştirmeleri için onlara profesyonel yardım sunmak olduğu düşünülebilir. Bu çerçevede, bireylerin kendine güvenlerini artırmalarını, etkili kişilerarası ilişkiler kurmalarını, buldukları yeni sosyal çevrelere uyumlarını artırmalarını, yeteneklerini fark edip geliştirmelerini kısacası mental iyi oluş düzeylerini geliştirmek isteyen ruh sağlığı uzmanlarının bu bireylere mizahla başa çıkma becerileri ve affetme davranışları kazandırabilecek müdahale programları uygulamaları bireylerin mental iyi oluş düzeylerini geliştirmede etkili bir yol olabilir.

## 5. Sonuçlar

Bilgi çağı olarak adlandırılan günümüzde, toplumsal, kişisel ve mesleki yaşamın ritmi oldukça hızlı hale gelmiştir. Öyle ki, bireyler geçmişe oranla daha çok insanla etkileşime girmekte, daha çok gezip görmekte, daha çok çalışmakta ve bu çerçevede sürekli bir işe ya da bir yere yetişme telaşı içine girmektedirler. Yaşamın bu denli hızlanmasının kaçınılmaz sonuçlarından birisi de kuşkusuz strestir. Stresle başa çıkmada etkili yollardan birisi ise mizahdır (Nezlek & Derks, 2001; Overholser, 1992; Sliter, Kale, and Yuan, 2014). Nitekim, bu araştırmada da mizahla başa çıkmanın mental iyi oluşu artırdığı başka bir ifadeyle ruh sağlığını geliştirdiği bulunmuştur. Bu açıdan, mizah duygusunun gelişiminin stresle başa çıkma ve ruh sağlığını geliştirip koruma bakımından oldukça önemli olduğu söylenebilir. Bunun yanında, mizahla başa çıkmanın mental iyi oluşu düzeyini artırmasına affediciliğin aracılık ettiği bulgusu dikkate alındığında affediciliğin geliştirilmesinin de ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratacağı düşünülebilir. Dolayısıyla mizah duygusuyla birlikte affediciliğin gelişmesi de stresle başa çıkma ve ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olabilir. Çünkü, affedebilen bireyler mutluluk ve neşe gibi yapıcı duygular yaşarken affedemeyen bireyler intikam (McCullough ve diğ., 2001), düşmanlık (Witvliet, Ludwig ve Vander Laan, 2001), öfke ve depresyon (Law ve Chapman, 2015) gibi ruh sağlığını tehdit edebilecek yıkıcı duygular yaşamaktadırlar. Bu çerçevede, affetme becerilerinin geliştirilmesiyle bireylerin yapıcı, pozitif duygular yaşayacağı ve böylece mental iyi oluş düzeylerinin artacağı söylenebilir.

Günümüzdeki yaygın eğitim anlayışı öğrencilerin yalnızca akademik gelişimleri ile değil aynı zamanda kişisel, sosyal ve ruhsal gelişimleriyle de ilgilenmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin ruhsal gelişimleri açısından önemli bir faktör olan mental iyi oluşun geliştirilmesi de eğitim anlayışının kapsamında yer almaktadır. Bu nedenle, öğrencilerinin kişisel, sosyal ve ruhsal gelişimine katkı sağlamak isteyen öğretmenler hem derslerdeki öğrenme etkinliklerini düzenlerken hem de öğrencilerle sosyal ilişkiler kurarken mizahı kullanabilirler. Bunun yanında öğretmenler öğrencileri ile ilişkilerinde daha hoşgörülü ve affedici davranarak affetme davranışlarının gelişmesi bakımından öğrencilere model olabilirler.

Eğitim kurumlarındaki rehberlik servisleri öğrencilerin kişisel, sosyal ve akademik gelişimlerini sağlamaları için okul yöneticileri ve öğretmenlerle işbirliği içerisinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini yürütmektedirler. Dolayısıyla öğrencilerin ruh sağlığını geliştirmeleri bakımından bu araştırmanın bulguları okul psikolojik danışmanları için de yol gösterici olabilir. Okul psikolojik danışmanları yıllık olarak hazırladıkları okul rehberlik programında önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında stresle başa çıkma ve öğrencilerin ruh sağlığını geliştirme bakımından mizahla başa çıkma ve affetmeye yönelik içerik ekleyebilirler. Ayrıca mizah sinema, tiyatro, karikatür gibi birçok sanat dalında işlenen bir konudur. Bu nedenle öğrencilerin mizah duygularının geliştirilmesinde sanat etkinliklerinden de yararlanılabilir.

Sonuç olarak okullarda rehberlik servisleri ve üniversitelerde psikolojik danışma merkezleri bireyi tanıma hizmetleri kapsamında öğrencileri mizahla başa çıkma, affedicilik ve mental iyi oluş düzeyleri bakımından tanımaya yönelebilirler. Böylece öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerini geliştirmeleri için nelere ihtiyaç duydukları belirlenerek kendilerini geliştirmelerine katkı sağlayacak çeşitli rehberlik ve psikolojik danışma programları geliştirilip uygulanabilir.

### Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırmada bazı sınırlılıklar vardır. Bu çerçevede, araştırmanın üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirildiği için sonuçların genellenebilirliğinin üniversite öğrencileri ile sınırlı olduğu söylenebilir. Bundan dolayı farklı gelişim dönemlerinde bulunan bireylerin katılımı ile gerçekleştirilecek yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülebilir. Bunun yanında araştırmanın verileri kendini anlatmaya dayalı ölçme araçları ile toplanmıştır. Bu nedenle konu hakkındaki bilimsel bilgileri artırmak için çeşitli yöntemlerin (görüşme, akran değerlendirme vb.) kullanıldığı yeni araştırmalar gerçekleştirilebilir. Sonuç olarak farklı katılımcı grupları ile farklı araştırma yöntemlerini kullanılacağı yeni araştırmaların mizahla başa çıkma, affetme ve mental iyi oluş hakkındaki alanyazına önemli katkılar sağlayabileceği belirtilebilir.

## 6. Kaynakça

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor—International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381.
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122.
- Akın, A., Akın, U., & Gediksiz, E. (2012). *The validity and reliability of the Turkish version of the Forgivingness Scale*. Paper presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012), May, 3-5, İstanbul, Turkey.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226.
- Brunault, P., Champagne, A. L., Huguet, G., Suzanne, I., Senon, J. L., Body, G., ... & 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, 513-520.



- Cates, A., Stranges, S., Blake, A., & Weich, S. (2015). Mental well-being: an important outcome for mental health services?. *The British Journal of Psychiatry*, *207*, 195-197.
- Celso, B., Ebener, D & Burkhead, E. 2003. Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in assisted living facilities. *Aging & Mental Health*, *7*(6), 438–445.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, *6*, 25-29.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43.
- Ganz, F. D., & Jacobs, J. M. (2014). The effect of humor on elder mental and physical health. *Geriatric Nursing*, *35*(3), 205-211.
- Hampes, W. (2016). The relationship between humor styles and forgiveness. *Europe's Journal of Psychology*, *12*(3), 338.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *6*(1), 1-55.
- Jiang, H., Chen, G., & Wang, T. (2017). Relationship between belief in a just world and Internet altruistic behavior in a sample of Chinese undergraduates: Multiple mediating roles of gratitude and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, *104*, 493-498.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *3*(1), 103-115.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207-222.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, *100*, 2366– 2371.
- Law, K. C., & Chapman, A. L. (2015). Borderline personality features as a potential moderator of the effect of anger and depressive rumination on shame, self-blame, and self-forgiveness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *46*, 27-34.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803-855.
- Maiolino, N., & Kuiper, N. (2016). Examining the impact of a brief humor exercise on psychological well-being. *Translational Issues in Psychological Science*, *2*(1), 4-13.
- Mäkikangas, A., & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: Self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and Individual Differences*, *35*(3), 537-557.
- 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), 1313-1324.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(5), 601-610.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(2), 321-336.
- Nasser-Abu Alhija, F., & Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, *13*(2), 204-228.
- Nezlek, J. B., & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor*, *14*(4), 395-414.
- Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, *13*(7), 799-804.
- 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.
- Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, *4*(2), 195-210.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 13-39.
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, *102*, 68-73.
- Satici, S. A., & Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, *16*(3), 1343-1356.
- Shanafelt, T. D., West, C., Zhao, X., Novotny, P., Kolars, J., Habermann, T., & Sloan, J. (2005). Relationship between increased personal well-being and enhanced empathy among internal medicine residents. *Journal of General Internal Medicine*, *20*(7), 559-564.
- Sliter, M., Kale, A., & Yuan, Z. (2014). Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior*, *35*(2), 257-272.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (4th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.
- Vela, L. E., Booth-Butterfield, M., Wanzer, M. B., & Vallade, J. I. (2013). Relationships among humor, coping, relationship stress, and satisfaction in dating relationships: Replication and extension. *Communication Research Reports*, 30(1), 68-75.
- Witvliet, C., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- World Health Organisation (2004). *Promoting Mental Health; Concepts Emerging Evidence and Practice (Summary report)*. Geneva.
- Yárnöz-Yaben, S., Garmendia, A., & Comino, P. (2016). Looking at the bright side: Forgiveness and subjective well-being in divorced Spanish parents. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 1905-1919.