

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK
ESNEKLİK VE MİZAH TARZLARI İLE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gizem SAVRUK

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

NİSAN, 2023

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK
ESNEKLİK VE MİZAH TARZLARI İLE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gizem SAVRUK
(Y2012.480013)

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN

NİSAN, 2023

ONAY FORMU

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik Esneklik ve Mizah Tarzları ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (20.01.2023).

Gizem SAVRUK

ÖNSÖZ

Araştırma boyunca desteklerini esirgemeyen saygıdeğer tez danışmanım Doç. Dr. Şahide Güliz Kolburan'a ve tüm İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji bölümü hocalarıma,

Yoğun çalışma temposunda bana desteklerini esirgemeyen tüm arkadaşlarıma

Çalışmamın her anında bana ilgisini, desteğini veren Burak Satırcıoğlu'na

Tüm yaşamım boyunca her alanda beni destekleyen kucak açan canım ailem Hasan Savruk, Sevgi Savruk ve İrem Savruk'a

Sonsuz Teşekkürlerimi Sunarım.

Nisan, 2023

Gizem SAVRUK

GENÇ YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE MİZAH TARZLARI İLE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÖZET

Genç yetişkinlerin, değişen hayat koşulları ile duygularını fark edip anlamlandırabilmesi önemli bir psikolojik becerisidir. Bu süreçte, bireylerin kullandıkları uyumlu mizah tarzlarının ve şimdiki anın farkındalığı ile duygu ve düşüncelere yaklaşmayı ifade eden psikolojik esnekliklerinin duygu düzenleme süreçlerinde etkisi olabileceği düşünülmüştür. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik ve mizah tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi bu çalışmanın temel amacıdır. Araştırma örneklemini, İstanbul'da yaşayan 20-40 yaş aralığındaki 210 kişi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında katılımcılara Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Becerileri (DDBÖ), Kabul ve Eylem Formu II (KEF-II) ve Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) uygulanmıştır. Verilerinin analizinde ve incelenmesinde SPSS 25 programı kullanılmıştır. Duygu Düzenleme Becerileri, Kabul ve Eylem Formu II ve Mizah Tarzları Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Duygu Düzenleme Becerileri, Kabul ve Eylem Formu II ve Mizah Tarzları Ölçeğinin demografik değişkenlere göre fark analizleri için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-way Anova) ve bağımsız örneklem T Testi yapılmıştır. Değişkenlerin yordayıcılık analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda; genç yetişkinlerin uyumlu mizah tarzı kullanımlarının ve psikolojik esnekliklerinin duygu düzenleme becerileri ile pozitif ilişkili olduğu ve iki değişkenin de duygu düzenleme becerilerini olumlu düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bireylerin yaşları ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmüş olup mizah tarzı ölçeği alt boyutlarından olan saldırgan mizah tarzları ile arasında ise negatif düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Cinsiyet ve eğitim durumu gibi demografik değişkenlerin genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri ve mizah tarzlarına

göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Çalışmanın, genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerileri üzerine yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Genç Yetişkinlik Dönemi, Duygu Düzenleme Becerileri, Psikolojik Esneklik, Mizah Tarzları

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND HUMOR STYLES AND EMOTION REGULATION SKILLS OF YOUNG ADULTS

ABSTRACT

It is an important psychological skill for young adults to recognize and make sense of their emotions with changing life conditions. In this process, it was thought that the adaptive humor styles used by individuals and their psychological flexibility, which refers to approaching emotions and thoughts with the awareness of the present moment, may have an impact on emotion regulation processes. The main purpose of this study is to examine the relationship between psychological flexibility, humor styles and emotion regulation skills of individuals in young adulthood. The research sample consisted of 210 individuals between the ages of 20-40 living in Istanbul. Socio-Demographic Information Form, Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ), Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) and Humor Styles Questionnaire (HSQ) were applied to the participants. SPSS 25 program was used to analyze the data. The relationships between Emotion Regulation Skills, Acceptance and Action Form II and Humor Styles Scale were examined by Pearson Correlation analysis. One-way Analysis of Variance (One-way Anova) and independent samples T Test were used for the difference analysis of Emotion Regulation Skills, Acceptance and Action Form II and Humor Styles Scale according to demographic variables. Multiple Linear Regression analysis was used for the predictive analysis of the variables. As a result of the findings, it was found that young adults' use of adaptive humor style and psychological flexibility were positively related to their emotion regulation skills and both variables positively predicted their emotion regulation skills. There were positive correlations between the age of individuals and their emotion regulation skills, and negative correlations were found between aggressive humor styles, one of the sub-dimensions of the humor style scale. Demographic variables such as gender and educational status were found to differ significantly according to emotion regulation skills and humor styles of young

adults. It is thought that the study will contribute to the studies on emotion regulation skills of young adults.

Keywords: Young Adulthood, Emotion Regulation Skills, Psychological Flexibility, Humor Styles.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvii
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Amacı:	4
B. Araştırmanın Önemi:	4
C. Varsayımlar.....	5
D. Tanımlar.....	6
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
A. Genç Yetişkinlik:	9
B. Duygu	11
1. Temel Duygu Kuramları	13
a. Evrim Teorisi.....	13
b. James- Lange Kuramı.....	13
c. Cannon- Bard Kuramı	14
d. Bilişsel Duygu Kuramı (Schachter- Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı)....	15

2. Duyguların Sınıflandırılması:	16
C. Duygu Düzenleme	17
1. Duygu Düzenleme Güçlükleri	19
2. Duygu Düzenleme Becerileri.....	20
a. Süreç Modeli.....	21
b. Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli	22
c. Farkındalık Becerisi:.....	22
d. Tanımlama ve Adlandırma Becerisi	23
e. Anlama Becerisi.....	23
f. Değişimleme Becerisi:.....	23
g. Kabul ve Tolerans Becerisi:.....	24
h. Yüzleşme Becerisi	24
i. Etkili Öz-Destek Sağlama Becerisi	24
3. Duygu Düzenleme Becerisi ve Terapi Yaklaşımları.....	25
a. Psikanalitik Terapi	25
b. Geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi.....	26
c. Üçüncü Kuşak Bilişsel Davranışçı Terapiler.....	26
d. Duygu Odaklı Terapi	27
D. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik/ Psikolojik Katılık.....	28
1. Psikolojik Esneklik Modeli.....	31
a. Bilişsel Ayrışma/ Defüzyon.....	33
b. Kabul.....	34
c. Şimdiki An ile Temas Kurmak	35
d. Bağlamsal Benlik.....	36
e. Değerler	37
f. Değerler Doğrultusunda Kararlı Davranışlar.....	38

2. Psikolojik Esneklik/Katılık Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve	39
a. İşlevsel Bağlamsallık	40
b. İlişkisel Çerçeve Kuramı	40
c. Uygulamalı Davranış Analizi	41
E. Mizah	42
1. Mizah Kuramları	45
a. Üstünlük Kuramları (Superiority Theories)	46
b. Uyuşmazlık Kuramı	48
c. Psikanalitik Kuram	49
2. Mizah Tarzları:	51
a. Katılımcı Mizah	52
b. Kendini Geliştirici Mizah	52
c. Saldırgan Mizah	53
d. Kendini Yıkıcı Mizah	53
III. YÖNTEM.....	55
A. Araştırmanın Modeli	55
B. Araştırma Evreni ve Örneklemi	55
C. Araştırmanın Veri Toplama Araçları	55
1. Sosyodemografik Bilgi Formu	56
2. Kabul ve Eylem Formu II- (KEF-II)	56
3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	56
4. Mizah Tarzları Ölçeği - (MTÖ)	57
D. Verilerin Analizi	58
IV. BULGULAR.....	61
A. Frekans Analizi ve Tanımlayıcı İstatistikler	61
1. Korelasyon Analizi	63

2. Regresyon Analizi.....	66
3. Karşılaştırma Analizi	67
V. TARTIŞMA	73
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	85
VII.KAYNAKÇA	87
EKLER	107
ÖZGEÇMİŞ.....	121

KISALTMALAR LİSTESİ

BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
DDBÖ	: Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği
DDT	: Diyalektik Davranış Terapisi
FTBT	: Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
İÇK	: İlişkisel Çerçeve Kuramı
KEF-II	: Kabul ve Eylem Formu II Ölçeği
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
MTÖ	: Mizah Tarzları Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
UDA	: Uygulamalı Davranış Analizi

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	59
Çizelge 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	61
Çizelge 3. Katılımcıların Yaşlarına Ait Tanımlayıcı Değerler.....	62
Çizelge 4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri.....	62
Çizelge 5. Yaş ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişki.....	63
Çizelge 6. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişki.....	64
Çizelge 7. Psikoloji Esnekliğinin ve Mizah Tarzlarının Duygu Düzenleme Becerilerini Yordaması	66
Çizelge 8. Cinsiyet Durumuna Göre Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	67
Çizelge 9. Eğitim Durumuna Göre Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	68

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....	21
Şekil 2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikolojik Esneklik/Katılık Modeli	32

I. GİRİŞ

Duygular; bireylerin nasıl düşündüğüne, nasıl davrandığına, nasıl iletişim kurduğuna yönelik önemli bir rol oynamaktadır. Her duygu, bireyleri harekete geçirmeye ve gündelik yaşamda verilen hem büyük hem de küçük kararları etkilemektedir. Duyguların gündelik yaşamda bu kadar rolü olmasına karşın tam bir tanımı bulunmamaktadır. Bunun yanında; duygular, çok çeşitli amaçlara hizmet edebilmektedir. Duygular geçici, ısrarcı, güçlü, karmaşık ve hatta hayat değiştiren olabilmektedir. Bireylerin duygusal tepkilerinin yoğunluğu, kalıcılığı, aralığı ve değişkenliği açısından farklılıklar göstermektedir. Bu "duygu dinamikleri", (Thompson, 1990) duygu düzenleme süreçlerinden etkilenen önemli tepki parametrelerini oluşturmaktadır. Duygu düzenleme, duyguların deneyimlenmesi ve açıklanmasını izleme, değerlendirme, değiştirme ve etkileme yeteneğidir. (Gross, 1998; Parrott, 1993).

Duygu düzenleme becerileri, insanların düzenleme yoluyla duyguları sürdürebileceğini, artırabileceğini veya azaltabileceğini öne sürer. (Gross, 1998; Parrott, 1993). Duygu düzenleme, duygulardaki artışın derecesini ve süresini, bunların süresini ve bu duyguların deneyim ve ifadesini etkileyebilecek stratejileri ifade eder. Ayrıca; duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve duygularını nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkilediği süreci ifade eder (Kalia ve Knauff, 2020). Duygu düzenleme; otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve duygu üretim sürecindeki bir veya daha fazla noktayı etkileyebilir. Başka bir deyişle, duygu düzenleme, kişinin duygusal durumu üzerinde kontrol uygulama yeteneğidir. Bununla birlikte; son on yılda yapılan araştırmalar, bireyleri olumsuz etkileyen duyguları kontrol etmenin her zaman etkili olmayacağını göstermektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Salters-Pedneault, Tull ve Roemer, 2004). Duyguları değiştirmek yerine duygulara verilen tepki biçimlerini değiştirmenin duygu düzenleme süreçlerinde daha etkili olabileceğini ortaya atmaktadırlar. Duygu düzenleme becerilerini

etkileyebilecek pek çok faktör vardır. Duygu düzenleme becerileri ile yaş, cinsiyet ve bireylerin eğitim durumu gibi değişkenler kullanılarak pek çok araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda bireylerin yaşlarının artması ile duygularını fark edebilme ve anlamlandırabilme becerilerinin de arttığına yönelik araştırmalar mevcuttur (Lantrip ve Huang, 2017; Charles ve Piazza, 2009). Ayrıca, kadın bireylerin olumlu duyguları erkeklere kıyasla daha fazla düzenleyebildiğini içeren çalışmalar da literatürde bulunmaktadır (Spinrad ve Smith, 2004; Grupta vd., 2017). Eğitim seviyesinin arttıkça, bireylerin entelektüel gelişimlerinin artması ile duygu düzenleme becerilerinin artması beklenmektedir (McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli ve Gross, 2008). Tüm bu çalışmalardan farklı olarak, duygu düzenleme becerilerinin yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi sosyokültürel değişkenlerle ilişkisi bulunmadığına dair çalışmalar da mevcuttur (Gross ve John, 2003; Gross, Richards ve John, 2006; Hébert, Langevin ve Oussaïd, 2018). Literatürde, duygu düzenleme becerileri üzerine fikir ayrılıklarının olması, duygu düzenleme becerilerini içeren çalışmaların artırılması açısından önemli olduğu düşünülmüştür.

Psikolojik esneklik, bireyin birden fazla fikri kabul etmesini, anlayışlarını esnek bir şekilde değiştirmesini ve çevresel veya örüntü değişikliklerine normal tepkiler vermesini sağlayan benzersiz bir beceridir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Psikolojik esneklik, çok çeşitli insan yeteneklerini kapsar: çeşitli durumsal talepleri tanımak ve bunlara uyum sağlamak; bu stratejiler kişisel veya sosyal işleyişi tehlikeye attığında zihniyetleri veya davranışsal repertuarları değiştirmek; önemli yaşam alanları arasındaki dengeyi korumak ve derinden benimsenen değerlerle uyumlu davranışlara karşı bilinçli, açık ve kararlı olmayı içerir (Hayes, 1999). Psikolojik esnekliğe sahip bireyler alternatif açıklamalar kullanır, entelektüel çerçevelerini olumlu bir şekilde yeniden yapılandırır ve zorlu ya da stresli durumları kabul eder. Psikolojik esnekliğe sahip bireyler daha uygun ve uyarlanabilir duygu düzenleme stratejilerini benimsemektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema 2010; Ehrenreich-May ve Chu 2013). Psikolojik esnekliğe sahip bireyler, duygusal düzenleme becerilerine sahiptir.

Komik olanı ifade etme veya algılama kapasitesi olan mizah, hem bir eğlence kaynağı hem de zor veya garip durumlar ve stresli olaylarla başa çıkmanın bir aracıdır. En tasasız biçimlerinden daha absürt biçimlerine kadar

mizah, sosyal bağların oluşmasında, gerilimi azaltmada veya bir eşi çekmede araçsal bir rol oynayabilmektedir (Provine ve Fischer, 1989). Farklı mizah tarzlarının kullanılması, duygu düzenleme mekanizmalarını farklı şekilde etkilemektedir (Martin, 2007). Duygu düzenleme bağlamında mizahı anlamaya yönelik teorik çerçeve, bireyin iyi olma duygusu üzerindeki geniş kapsamlı çıkarımlarına yardımcı olabilmektedir. İlk olarak, uyumlu mizah kullanımı, bireyi olumsuz bir duygusal durumdan uzaklaştırmak için ayrı bir kaliteye sahiptir, bilişsel yeniden değerlendirmeye benzer bir kavramdır (Braniecka ve diğerleri, 2019; Samson ve Gross, 2014). Ayrıca, eğlence veya neşe gibi güçlü olumlu duygularla sonuçlanan olumsuz durumlarla mizahi başa çıkma, potansiyel olarak olumsuz duygusal durumları azaltır (Fredrickson, Mancuso, Branigan ve Tugade, 2000). Farklı mizah stilleri, duygu düzenleme becerilerini geliştirmektedir (Abel, 2002; Gross, 2001; Guiliani, McRae ve Gross, 2008; Kuiper, Martin ve Olinger, 1993).

Erikson'a (1982) göre, genç yetişkinlik dönemi, kişilerarası ilişkilerin iyi olduğu bir dönemdir. Ergenlikten çıkıp kendi kimliğini oluşturmaya başlanması ile eş seçimi, iş yaşamı, ekonomik bağımsızlığın kazanılması gibi pek çok sorumluluğu içeren bir dönemdir (Havighurst, 1972). Bu dönemdeki bireylerin duyguları fark edebilme ve düzenleme becerisinin, sorumluluk kazanmaya başladıkları yeni gelişim dönemine katkıda bulunabileceği düşünülmüştür. Ayrıca, bu döneme katkıda bulunabilecek psikolojik esneklik kavramının daha fazla araştırılmasına katkı sağlayacağı ve duygu düzenleme becerilerinde farklı mizah stillerinin önemini ortaya çıkaracağı düşünülmüştür. Yapılan tüm bu araştırmalarla beraber, yapılan çalışmanın günlük yaşamda önemli yer kaplayan duygular ve bu duyguların düzenlenme becerisiyle ilgili önemli katkılar sağlayacağı düşünülmüştür. Bu araştırma; duygularını anlayan ve tanıyan bireylerin yetişmesi açısından kıymetli olacaktır.

Bu doğrultuda hazırlanan araştırma altı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde tezin giriş bölümü verilmiştir. İkinci bölümde kavramsal çerçeve ile ilgili literatür oluşturulmuştur. Tezin üçüncü bölümünde araştırmanın yöntemi hakkında bilgi verilmiştir. Tezin dördüncü bölümünde bulgulara, beşinci bölümünde tartışma kısmına yer verilerek son bölümde sonuç ve öneriler belirtilmiştir.

A. Araştırmanın Amacı:

Psikolojik esneklik; kişilerin düşüncelerini, duygularını kabul ederek önem verdiklerine yönelik hareket edebilme becerisi anlamına gelmektedir. Uyumlu mizah tarzlarının kullanımı ise bireylerin zorlu duygularla baş edebilme kapasitesini arttırmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik esnekliğin ve mizah tarzlarının duygu düzenleme becerilerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada, bu etkilerin tespit edilmesi amaçlanmış ve duygu düzenleme becerilerini geliştirebilme üzerine yapılabilecek çalışmaları derlemek planlanmıştır.

B. Araştırmanın Önemi:

Duygular, nasıl düşünüp davrandığımız ile ilgili hayatımızda önemli bir yer kaplamaktadır. Bireyleri harekete geçirir ve karar verme konusunda etkin bir rol oynar. Duygu düzenleme kavramı; bireylerin hangi duyguların deneyimlendiği, ne zaman deneyimlendiği, nasıl deneyimlediği ve nasıl ifade ettiği üzerinde kontrol sahibi olmasıdır. Bu sebeple, duyguları adlandırmak ve duyguları düzenleyebilmek çok kıymetlidir.

Bu süreçte, kimliklerini bulan genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin, sahip olduğu meslek edinimi, eş seçme vb. sorumlukları hızlı bir şekilde yerine getirmek durumundadırlar. Bu süreçte kendilerini ne ergenlik döneminde ne de yetişkinlik döneminde hisseden bireyler kararsız duygulara sahip olabilirler (Arnett 2006). Bu sebeple genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin, duygularını düzenleyebilmeleri önem taşımaktadır. Bununla beraber; genç yetişkinlerin, duygu ve düşüncelerinin üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak için değişken durumsal taleplere uyum sağlama, zihinsel kaynakları yeniden yapılandırma, bakış açısını değiştirme ve dengelenme gibi becerilerle psikolojik esnekliklerini geliştirebilecekleri düşünülmüştür. Ayrıca literatürde duyguları kontrol altına alabilmede farklı mizah stillerini de önemli yer edinmiştir.

Alan yazını incelendiğinde bireylerin duygu düzenleme becerilerinde psikolojik esneklik ve mizah stilleri ile ilişkisini içeren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda ilgili değişkenlerin arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

- Hipotezler

H1: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklikleri ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H2: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin katılımcı mizah tarzı düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H3: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendini geliştirici mizah tarzı düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H4: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin saldırgan mizah tarzı düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

H5: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendini yıkıcı mizah tarzı düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

H6: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklikleri ile katılımcı mizah tarzı düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H7: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklikleri ile kendini geliştirici mizah tarzı düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

H8: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklikleri ile saldırgan mizah tarzı düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

H9: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklikleri ile kendini yıkıcı mizah tarzı düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

H10: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşları arttıkça duygu düzenleme becerileri de artmaktadır.

H11: Genç yetişkinlik dönemindeki kadın bireylerin duygu düzenleme becerileri erkeklere göre anlamlı seviyede daha yüksektir.

H12: Genç yetişkinlik dönemindeki yüksek lisans/doktora mezunu bireylerin duygu düzenleme becerileri yüksek lisans ve üniversite altı kurumlardan mezun katılımcılara göre anlamlı seviyede daha yüksektir.

C. Varsayımlar

Araştırma, aşağıdaki varsayımlara sahiptir:

- Ölçme araçlarının geçerlilik ve güvenilirlikleri yüksektir
- Evrenden alınan örneklem grubu, evreni temsil etmektedir.
- Katılımcılar sorulara samimi ve içtenlikle yanıt vermişlerdir.
- Araştırmada kullanılan “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği”, “Kabul ve Eylem Formu II” ve “Mizah Tarzları Ölçeği”nin ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçeceği varsayılmaktadır.
 - Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- Bu araştırmanın çalışma grubu, 20-40 yaş aralığında araştırma sürecine katılmayı gönüllü olarak kabul etmiş kişiler ile sınırlandırılmıştır. Bu araştırmada örneklem sınırlılığı bulunmaktadır. Katılımcılardan çevrim içi yolla toplanılan formlardan 100 tanesi teknik nedenlerle araştırmada kullanılamamış ve 90 formun da kullanılamayacak düzeyde eksiklikler barındırdığı görülerek analize dahil edilememiştir. Yapılan araştırmanın evreni temsil etme gücü sınırlıdır. Örneklem grubunun daha geniş tutulduğu ve farklılaştırıldığı çalışmaların daha sağlıklı sonuçlara ulaşma imkanı yüksektir.
- Araştırma kapsamında incelenen duygu düzenleme becerileri “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği”, psikolojik esneklik “Kabul ve Eylem Formu II ve mizah tarzları ise “Mizah Tarzları Ölçeği”nin ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.

D. Tanımlar

Genç Yetişkinlik: Ergenlik döneminin sonundan orta yaşa gelene kadar 20–45 yaşları kapsayan ve eş seçme, meslek edinimi, insanlarla iletişim becerileri kurma gibi pek çok yaşam sorumluluğunun başladığı gelişim dönemidir. (İmamoğlu, 2008)

Duygu Düzenleme Becerileri: Duygu düzenleme, bireylerin amaçlarına ulaşmasında, duygusal yönde verilen tepkilerin incelenmesinde, değerlendirilmesinde ve değiştirilmesinde kullanılan her türlü içsel ve dışsal tepkilerin tamamını oluşturmaktadır (Thompson 1994).

Psikolojik Esneklik: Psikolojik esneklik, “şu an bilinçli bir insan olarak tam olarak ve durumun verdiğine bağlı olarak, seçilen değerlere hizmet etmek için davranışı değiştirmek veya sürdürmek” anlamına gelir (Hayes, 1999). Günlük dilde bu, kendi düşünce ve duygularımızı biraz daha hafif tutmak ve kısa vadeli dürtüler, düşünceler ve duygular yerine daha uzun vadeli değerler ve hedefler üzerinde hareket etmek anlamına gelmektedir (Bilgen, 2021).

Davranış değişikliği için bir psikoterapi modeli olan Kabul ve Kararlılık Terapisinin (KKT) açık odak noktası, psikolojik esnekliği güçlendirmek ve psikolojik katılığı zayıflatmaktır. Terapi, herhangi bir spesifik tanının semptomlarını ortadan kaldırmaktan ziyade, insanların hayatlarını iyi yaşamak için esnek ve geniş repertuarlar oluşturmalarına yardımcı olmayı açıkça hedeflemektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

Mizah: Mizah; Eğlendirme, güldürme, bir kimsenin davranışına incitmeden takılma amacını güden ince alay anlamına gelmektedir (TDK, 2011: 999). Freud’a göre mizah, rüyalar ve dil sürçmeleri gibi bastırılmış arzuların izlerini taşımaktadır (Myers 2002). Mizahın bireyleri çekingenliklerinden kurtararak ve cinsel, saldırgan, oyunbaz veya alaycı içgüdüleri gizli kalmaktan çıkarıp ifade etmelerine izin vermektedir.

Mizah Tarzları: Mizah kavramının gündelik hayatta olumlu ve olumsuz olarak nitelerken içsel ya da kişilerarası olup olmasına göre belirleyen bireysel farklılıkları vurgulayan dört farklı tarzı ifade etmektedir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003).

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde genç yetişkinlik, duygu düzenleme, psikolojik esneklik ve mizah tarzları ve ilgili literatürü içeren kuramsal ve kavramsal çerçeve aktarılmıştır.

A. Genç Yetişkinlik:

İnsanların yaşam boyu gelişimlerini kapsayan belli dönemleri bulunmaktadır. Bunlar; döllenmeden doğuma kadar olan “doğum öncesi gelişim süreci”, döllenmeden sonraki “embriyo dönemi”, “fetüs süreci”, “yeni doğan dönemi”, “bebeklik ve çocukluk dönemi”, “ergenlik dönemi”, “genç yetişkinlik dönemi”, “ileri yetişkinlik dönemi”dir (İmamoğlu, 2008).

Genç yetişkinlik dönemini, Havighurst 18-35 yaş, Erikson 20-40 yaş, Bühler 22-45 yaş, Neugarten ve Moore 20-30 yaş Levinson ise 22-40 yaşları arasında olduğunu belirtmişlerdir (Zastrow ve Kirst-Ashman 2015). Genç yetişkinlik döneminin asıl sınırları yaş ile değil; başı yakınlığın gelişmesi, sonu ise üretkenliğin başlaması ile belirlenmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011). Bu sebeple, bu kavram pek çok kuramcı tarafından farklı yaşlarla tanımlanmıştır. Bu araştırmada; Erikson’un genç yetişkinlik dönemine karşılık gelebilecek yaş aralığı olarak 20-40 yaş belirlenmiş olup kullanılan yaş aralığı, Zastrow ve Kirst-Ashman’ın (2015) çalışmasından referans alınmıştır.

Erikson (1963, 1968), insan yaşam döngüsünü ve kişilik gelişimini sekiz evreye ayırmıştır. Bu aşamalar sürecinde kişilik oluşmaktadır (Zastrow ve Kirst-Ashman 2015). Bu bağlamda, kişiliğin oluşumu aşamalı olarak gerçekleşmektedir. Erikson, kişinin bebeklikten çocukluğa çocukluktan yetişkinliğe kadar gelişip olgunlaştıkça aşılması gereken gelişim dönemleri olduğunu ileri sürmüştür (Erikson, 1963). Bu gelişim dönemleri ile her döneme ait çözülmesi gereken çatışmalar mevcuttur. Çatışmalar çözülmediği takdirde sonraki dönemlere yansıyan sorunlar ortaya çıkmaktadır (Erikson, 1964).

Freud'un psikoseksüel gelişim kuramından farklı olarak, bu dönemlerde sorun yaşayan bireyler yaşadığı dönemde takılı kalmaz ve ilerlemesine devam etmektedir. Uygun koşullar sağlandığında bu sorunlar telafi edilebilir duruma gelmektedir (Douva, 1977).

Erikson; genç yetişkinlik dönemini, yakınlık ve izolasyon (erken ve beliren yetişkinlik, 20-40 yaş) aşaması ile tanımlanmıştır (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015). Bu aşamada; gelişmekte olan ergenlerin, güvenebilecekleri, ilişki kurabilecekleri ilişkiler arama ihtiyacından bahsetmiştir (Rawlins, 1992). Bu süreçte, bireyler hassasiyetlerini kabul etmelerine izin veren ilişkiler kurmak istemektedirler (Widick, Parker ve Knefelkamp, 1978: 4-7). Bireyler, diğer insanlarla samimi ve sevgi dolu ilişkiler kurmaya odaklanırlar Bu aşamanın başarıyla tamamlanması, mutlu ilişkiler ve bir ilişki içinde bağlılık, güvenlik ve özen duygusu ile sonuçlanmaktadır (Munley, 1977).

İnsan gelişimini sağlayan her dönemin getirdiği bazı görevler vardır. Genç yetişkinlik döneminin gelişim görevi, bulunduğu ortamlarda diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmektir (İmamoğlu, 2008). Genç yetişkinliğin yakınlık hedeflerini karşılamasındaki başarısı, arkadaşlık ilişkilerdeki yeterliliğine bağlı olmaktadır (Erikson, 1964; Hartup ve Stevens, 1997; Sullivan, 1953). Rawlins (1992), bireylerin kariyer kararları, romantik ilişkiler ve değişen benlik algılarını değerlendirirken; arkadaşlığın, özellikle genç yetişkinlik döneminde önemli olduğunu iddia etmiştir.

Yetişkinlik döneminin ilk dönemlerini oluşturan genç yetişkinlik döneminde; bilişsel, psikososyal, fiziksel, duygusal ve kişilik gelişimleri yer almaktadır (Levinson, 1996). Birey bu dönemde; ilişki kurma becerilerini geliştirir. Bununla beraber; iş yaşamına atılma, kendini gerçekleştirme gibi gelişimsel özellikleri gösterir. Ayrıca bu dönem; karışık duyguların hissedildiği, stresin yaşandığı, hayal kırıklıklarının yaşandığı, bireysel istek ve beklentilerin de görüldüğü bir dönemdir (Arnett, 2000). Ergenlikten genç yetişkinliğe kadar pek çok geçişten (evden ayrılma, okulu bitirme, kariyere başlama gibi; Modell vd., 1976) yakın bir başkasıyla yakın ilişki kurma tarzına geçiş daha önemli geçişlerden biridir. Erikson'a (1968) göre, genç yetişkinlik döneminde kazanılması beklenen psikososyal görev yakınlıktır. Görev, basit eş seçiminden daha fazlasıdır. Bir sonraki aşama olarak bireyden arkadaşlarıyla ya da

partneriyle yakın ilişki kurabilme, bu ilişkinin devamlılığını sağlama, birini sevebilme ve biri tarafından sevilme becerisini kazanması beklenmektedir (Fuligni ve Pedersen, 2002). Özetle, genç yetişkinlerde üniversite yıllarını kapsayan psikososyal gelişim krizleri arasında kimlik kazanımı ve yakınlık kurabilme becerisi yer almaktadır (Aktu, 2016).

B. Duygu

Alan yazında duygular ile ilgili birçok farklı tanım bulunmakta ve bu kavram çoğu araştırmacı ve kuramcı tarafından farklı boyutlar üzerinden ele alınmaktadır. Duyguya dair bir tanımlama yapmaktaki bu zorluk, duyguların birden çok yapı ve sistem ile ilişkili olmasından kaynaklanmaktadır (Sherer, 1982). Mevcut araştırmalar, duygunun belli bir tanımının yapılamayacağını fakat bileşenlerinin belirlenebileceğini göstermektedir (Arnold, 1960; Campos, Campos ve Barrett, 1989; Cole ve diğerleri, 2004; Darwin, 1872; Izard, 1992; Lang, 1968). Ne olursa olsun, araştırmacıların çoğu, duyguların üç bileşenden oluştuğu konusunda hemfikirdir. Bu üç bileşen; fizyolojik tepkiler, duygusal ifadeler ve öznel deneyimleri içermektedir (Deci, 1980; Young, 1973). Örneğin, vücudumuzda kalp atış hızının artması ve solunum yoğunluğunun artması gibi fizyolojik reaksiyonlar, kişi duyguyu yaşarken gerçekleştirebilmektedir*. Duygusal ifadeler genellikle fizyolojik reaksiyonların sonucudur ve örneğin kişinin yüz ifadelerindeki değişiklikler, gözlerin ve kafanın hareketi, ses tonu vb. ile ifade edilmektedir (Watson ve Clark, 1992: 1011-1025).

Rochester Üniversitesi'nde Sosyal Bilimler alanında çalışan Profesör Edward L. Deci (1980), duyguyu bir uyarıcı olayına (gerçek veya hayali) bir tepki olarak tanımlamıştır. Ayrıca, kişinin iç organlarındaki ve kas yapısındaki değişimini içermektedir. Duygu, öznel olarak karakteristik şekillerde deneyimlenmekte ve yüz değişiklikleri, eylem eğilimleri gibi yollarla ifade edilmektedir. Ayrıca, duygunun sonraki davranışlara aracılık edebilir olduğundan bahsetmiştir. Tüm bu tepkiler, çok parçalı bir sisteme benzemektedir (Deci, 1980), Duygular; Fizyolojiyi, nörobiyolojiyi aynı zamanda da psikolojiyi birlikte hareket ettiren karmaşık bir sistemdir (Sherer, 1982). Bu sistemin bir parçası harekete geçtiğinde tüm parçaları bir hareket başlatmaktadır. Duygu hakkındaki çağdaş görüşlere göre duygu; zihin, beden ve davranışsal bileşenlerle karmaşık,

çok yönlü bir deneyimden oluşmaktadır. Duyguların; bilişlerin, fizyolojinin ve davranışların ifadesi ile güçlü bir şekilde iç içe olduğu kabul edilmektedir (Ona, 2021).

İnsanlık tarihi boyunca birçok farklı disiplin tarafından duygu kavramı anlaşılmaya ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Duyguların, insan işleyişindeki en eski ve evrimsel anlamlı işlevlerinden biri, bireylerin günlük yaşam görevlerini önem sırasına koymaktır (Frijda, 1988; Gross, 2013). Bu nedenle; duygular, bireyleri önemli olduğunu düşündükleri şeylere yönlendirmektedirler. Öte yandan duygular, özellikle de korku, bir kişinin iyiliği için, kişiye zarar verebilecek şeylerden kaçınmasını sağlayarak kişiyi koruyabilmektedir (Nesse ve Ellsworth, 2009). Örneğin korku, sinirlilik ve belirsizlik, insanlara zarar verebilecek tehlikeleri fark etmeye ve tehlikeleri ayırt etmeye sevk etmektedir (Barkow, Cosmides ve Tooby, 1995). Duygular ayrıca, insanların duygusal tepkilerini tetikleyen belirli uyarılar veya olaylarla başa çıkmalarını sağlayan işlevsel bir bileşene de sahip olabilmektedir (Frijda, 1986).

Duygular kendilik ve diğerleriyle olan ilişkileri düzenleyen ve yaşama anlam katan temel bir mekanizmadır (Greenberg, 2004a). Bunların da ötesinde duygular, iletişimin ardındaki niyetleri ileten ve kişilerarası etkileşimleri düzenleyen bir sinyal sistemidir (Gross ve Thompson, 2006). Duygular, insanın evrimi ve adaptasyonu için çok temeldir (Darwin, 1872). Duygular insanların bir tür grup ve birey olarak hayatta kalması için önemli amaçlara hizmet etmektedir. Bununla beraber; duygular, bireylerin birbirleri ile iletişim kurmasına katkıda bulunur (Elliott ve Greenberg, 2007). Bireylerin, diğer insanlarla olan davranışlarını yönlendiren sosyal duygular, insanların hayatında önemli bir role sahiptir. Bazı sosyal duygular, ahlakta oynadıkları temel rol nedeniyle ahlaki duygular olarak da adlandırılmaktadır. Suçluluk, kişinin yaptığı yanlıştan duyduğu rahatsızlık ve pişmanlıktır. Bu sosyal bir duygudur, çünkü başka bir kişinin belirli bir davranıştan zarar gördüğü algısını gerektirmektedir (Ferguson ve Stegge, 1998, 19-74.). Duygular bir durum (özellikle zarar verici) karşısında neyin önemli, değerli ve temel ihtiyaç olabileceğine dair insanlara bilgi sağlayan malzemelerdir (Gross, 2013).

Duygular önemlidir çünkü bir durumda önemli bir ihtiyacın, değerlin veya hedefin geliştirilebileceği veya zarar görebileceği konusunda insanları

bilgilendirmektedirler (Frijda, 1986) ve bireylerin kendilerini ve dünyalarını nasıl değerlendirdiklerini göstermektedirler (Greenberg ve Korman, 1993; Lazarus, 1991).

1. Temel Duygu Kuramları

a. Evrim Teorisi

Evrim teorisini geliştiren Charles Darwin, insan ve hayvanların yüz ifadeleri üzerinde çeşitli çalışmalar yapmıştır. Daha sonraki evrim teorisyenleri de bu yüz ifadeleri hakkındaki fikirleri duygu hakkındaki fikirlerle birleştirmişlerdir. Buna göre duyguların evrim sürecinde uyum yönünde bir işlevi olduğu için evrildiği iddia edilmiştir (Darwin, 1872: 348-367). Darwin (1872), duyguların insanlarda ve hayvanlarda hayatta kalmak ve üremek için evrimleştiğini savunmuştur. Darwin, çeşitli kültürlerdeki hayvanlar, bebekler ve yetişkinlerle yaptığı araştırmalar sonucunda davranışsal ifadelerin insanların yaşamında işlevsel bir yeri olduğunu, gelecek deneyimlerde olacakları aktardığını ve hayatta kalma şanslarını artırdığını iddia etmektedir (Strongman, 2003).

Başta Darwin olmak üzere evrim teorisyenleri, duyguların evrim süreciyle ortaya çıktığını kanıtlamak için farklı kültürlerden bireylerle duygunun bir ifadesi olan yüz ifadelerini kullanmışlardır (Ekman, 1992a, 1992b, 2004; Fridlund, 1992; Izard, 1992, 1993; Plutchick, 2003; Tompkins, 1984). Bu çalışmalarda korku, öfke, mutluluk, tikslenme, şaşkınlık ve üzüntü gibi duyguların evrensel olmalarından dolayı temel duygular olarak nitelenebileceği ve yüz ifadelerinin de evrensel olduğu kanısına varılmıştır (Ekman ve Friesen, 1971; Izard, 1992, 1994). Bununla beraber; yüz ifadeleri, insanların niyetinin kendisine karşı iyi mi kötü mü olduğunu anlamının ve karşı tarafa niyetini belli etmenin önemli araçlarından biri olduğu ifade edilmiştir (Ekman, 2007: 1-17).

b. James- Lange Kuramı

İlk defa 1884 yılında William James tarafından bahsedilen duygu ile ilgili kuram, 1885 yılında Carl Lange tarafından benzer görüşlerin anlatıldığı bir yayın ile desteklenmiştir. Bunun üzerine duygular ile ilgili görüşlerden ve fikirlerden oluşan bu kuram ikisinin ismi (James-Lange) ile anılmaktadır (Coleman ve Snarey, 2011). James ve Lange, duyguların dış uyaranlara verilen fizyolojik tepkilerin sonuçları olduğunu ifade etmektedirler. Şimdi, James'in bu alandaki

çalışması daha çok fizyolojik bir değişimin sonuçları olarak duygular etrafında dönerken, Lange'nin teorisi duyguyu fizyolojik bir değişimin tezahürü olarak savunmuştur (Strongman, 2003). Bununla birlikte, her iki araştırmacı da duygunun nedensel bir faktörün bilinçli deneyimiyle başlamadığı temel fikrini sunmuştur.

Bu teoriye göre, duyguların birincil nedenleri fizikseldir. Yani çevresel bir uyaranla karşılaşıldığında beyne farklı tepkiler gönderilir ve bu uyaran kortekse iletilmektedir (Myers, 2004). James Lange Duygu Kuramı'na göre, beynin korteksi duyguları uyaraabilecek uyaranları aldığı anda, otonom sinir sistemi ve somatik sinir sistemi sırasıyla iç organları ve iskelet kaslarını tetiklemektedir (Cannon, 1927). Bu sistemler daha sonra beyni uyaracak ve bu uyarı, yanıtı bir duygu deneyimi olarak yorumlayacaktır. Teoriye göre, ortamdaki dış uyaranlar vücutta fizyolojik değişikliklere neden olmaktadır (kalp atışlarının hızlanması, göz bebeklerinin genişlemesi, solunumun artması gibi) (Coleman ve Snarey, 2011). Bu değişiklikler birey tarafından algılandıktan ve beyinde hangi duygunun deneyimlendiği belirlendikten sonra duygular ortaya çıkmaktadır (James, 1884: 188-205). Bu teoriye göre duygular, fizyolojik değişikliklerin tanınmasıyla ortaya çıkmaktadır (Myers, 2004: 460-464).

c. Cannon- Bard Kuramı

1900'lü yılların başında Harvard Üniversitesi'nde fizyolog olan Walter Bradford Cannon, dönemin baskın duygu teorisi olan James-Lange Duygu Teorisi'ne birtakım eleştiriler getirmiştir. Cannon, beynin fizyolojik tepkiler ve duygular üretmedeki rolünü deneyleriyle vurgumuş ve bu da kendi duygu teorisine önemli destek vermiştir (Strongman, 2003). Cannon; yaptığı deneylerde, beynin bedensel tepkilerin sinyallerini çıkarsa bile duyguları deneyimlemenin hala mümkün olduğunu keşfetmiştir (Dror, 2014). Aynı bedensel tepkilerden farklı duygular oluşabileceğinden, bir kişinin yaşadığı duygunun türünü bilmek için bedensel tepkilere güvenmenin güvenilir olmadığını düşünmektedir. Örneğin, kalbi hızla atan bir kişinin kalbinin hızlanması, kişinin kızgın olduğunun yanı sıra heyecanlı olduğu anlamına da gelebilmektedir (Cannon, 1975). Cannon' un doktora öğrencisi Philip Bard, bu fikre katılmış ve Cannon ile Cannon-Bard Teorisi adlı teorilerini geliştirmişlerdir (Bard, 1973).

Cannon-Bard Teorisi, duygu deneyiminin yalnızca bedensel girdilere ve vücudun uyarılara nasıl tepki verdiğiyle ilgili olmadığını ifade etmektedir (Cardinal vd., 2002). İnsanlar duyguları tanımakta ve eş zamanlı olarak terleme, titreme ve kasların gerilmesi gibi fizyolojik tepkiler vermektedirler (Strongman, 2003). Fizyolog Walter Cannon (1929: 425- 491), James ve Lange tarafından ortaya atılan fizyolojik uyarıların fark edilip, tepki ortaya çıktıktan sonra duyguların ortaya çıktığı görüşüne karşı çıkmıştır. Cannon'a göre farklı duygulara yol açan beden tepkileri çok benzerdir ve oldukça yavaş değişmektedir (Cannon, 1927, 1928a, 1928b).

d. Bilişsel Duygu Kuramı (Schachter- Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı)

Schachter ve Singer; Cannon-Bard duygu teorisinin aksine, fiziksel uyarılmanın duygularda birincil rol oynadığını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte, bu uyarılmanın çok çeşitli duygular için aynı olduğunu, bu nedenle duygusal tepkilerden tek başına fiziksel uyarılmanın sorumlu olamayacağını öne sürmüşlerdir (Sabini ve Silver, 1998). James-Lange Kuramında olduğu gibi; Schachter- Singer kuramında da fizyolojik uyarılma ana etmendir. Ancak James-Lange kuramına ek olarak; Schachter ve Singer, bilişsel elementi de duygusal deneyim için gerekli görmektedir (Sabini ve Silver, 1998).

Bilişsel Duygu Kuramında, duyguların bilişsel etmenler ve fizyolojik uyarılmışlık halinin bir bileşkesi olarak oluştuğunu ileri sürmektedir (Schachter, 1971). Kişinin çevresinde olup biteni algılayıp yorumlaması ile fizyolojik olarak değişimler gerçekleşmekte ve bu değişimlerle duygular adlandırılmaktadır. Bir başka deyişle, bilişsel olarak deneyimlediğimiz yaşantılar sonucu duygular ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1991). Temel olarak, bu kuramda duygular bilişsel süreçlerden doğan kaynaklar olarak yorumlanabilmektedir (Reisenzein, 1983). Bu kurama göre hem bilme yetisi hem de uyarılma, duygusal bir durumun meydana gelmesi için gerekli koşullar olarak ele alınmaktadır (Reisenzein, 1983). Sonuç olarak, bilişsel kuramlara göre duygunun gelişimi için öncelikle tetikleyen bir durum (içsel veya dışsal) olması ve bu duruma yönelik bilişsel bir değerlendirme yapılması gerekmektedir. Bilişsel değerlendirme sonrası ise uyarılma ve duygu eş zamanlı olarak ortaya çıkmaktadır (Frijda, 1986: 177-178; Lazarus, 1991: 609-637).

2. Duyguların Sınıflandırılması:

Birçok araştırmacı, duygu teorilerine dayalı olarak benzer ve farklı duygular için ölçekler oluşturmaya çalışmıştır. Antik çağlardan beri, hissettiğimiz binlerce duygunun birkaç temel duyguya indirgenebileceği ve duyguların bir daire içinde farklı renklerle temsil edilebileceği vurgulanmaktadır (Plutchik, 1980). Bununla birlikte, temel duyguların ne olduğu konusunda hala bir fikir birliği olmamaktadır (Turner ve Stets, 2005). Bu konudaki araştırmalar; olumlu, olumsuz temel duygular ve bunların bileşenlerini araştırmakla birlikte çeşitli görevler ve uyaranlar tarafından tetiklenen duygular hakkında araştırmalar da yapılmıştır (Kemper, 1978; Plutchik, 1980; Hochschild, 1983; Turner, 2002).

Robert Plutchik (1980), birçok duygu teriminin ifadelerine faktör analizi uygulayarak sekiz temel duyguya ulaşmış ve bunları duygu çemberi adı verilen bir çember içerisinde benzerlik ve zıtlıklarına göre göstermiştir. Power ve Dalglish (1997), farklı duygu teorisyenleri tarafından kabul edilen temel duyguların bir sınıflandırmasını yapmıştır. Bu sınıflandırmaya göre temel duygular iki ile on arasında değişmektedir. Araştırmacılar arasında temel duyguların ne olduğu konusunda büyük bir boşluk olmasına rağmen, "büyük beş" olarak adlandırılan beş duygu vardır. Bunlar; öfke, korku, üzüntü, iğrenme ve mutluluk olarak ifade edilmektedir (Ekman, 1973; 1999), Darwin'in "İnsanlarda ve Hayvanlarda Duyguların İfadesi" adlı kitabında anlatılan kültürler arası duygularla ilgili çalışmasında bu beş duygunun önemine ve konumuna dikkat çekmiştir (Ekman, 1973).

Duyguların bu tür özelliklerinin yanı sıra, duygusal zorluklara yönelik değerlendirmenin yapılmasını kolaylaştırmak amacıyla, duyguları birincil ve ikincil duygular olarak ayırabilmek önem arz etmektedir. Damasio (1994)' ya göre; birincil duygular türlerin oluşum sürecinde gelişmiş olup, ani bir tehlike durumunda temel davranışsal tepki eğilimlerini (savaş/ kaç tepkisi gibi) tetiklemek amacıyla daha hızlı ve aktif bir şekilde tepki vermeyi sağlamaktadır. (Damasio, 1994: 13-20). İkincil duygular ise, birincil içsel süreçlere yönelik ikincil olan ve bunlara karşı savunma olarak görülebilecek tepkilerden oluşmaktadır (Fosha, 2000: 114; McClullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown ve Hight, 1998).

C. Duygu Düzenleme

Literatürde; duygu düzenleme üzerine pek çok araştırma mevcuttur. Yürütülen çalışmalarda, duygu düzenlemenin tam bir teorik tanımının yapılamadığı ve farklı boyutlar üzerinden ele alındığı görülmüştür (Putnam ve Silk, 2005). Bununla beraber; duygu düzenleme, duyguyu yönetme girişiminde duyguya verilen bilişsel ve davranışsal tepkilerle birlikte olumsuz duyguların engellenmesi ya da duygulara esnek bir şekilde yanıt verme yeteneğini içeren çok boyutlu bir kavram olmuştur (Dodge ve Garber, 1991). Gross'a (1998) göre; duygu düzenleme, insanların hangi duygulara sahip olduğunu, bu duyguların ne zaman ortaya çıktığını, bu duyguları nasıl deneyimlendiğini ve ifade edildiğini etkileyen süreçler olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007: 3-24). Calkins ve Leerkes (2011); duygu düzenlemeyi, duygu deneyimlemeyi ve ifade etmeyi arttırma ya da azaltmaya hizmet eden bilinçli veya bilinçsiz, otomatik veya istemli, davranışlar, beceriler ve stratejiler olarak tanımlamaktadır (Calkins ve Leerkes, 2011: 355-373). Duygu düzenleme, kontrol edilemeyen duyguların olumsuz etkilerinin öngörülerek zayıflatılması veya engellenmesinin yanı sıra beklenen avantajlı etkilerden dolayı duygunun arttırılması anlamına da gelmektedir (Frijda ve Mesquita, 1998: 289).

Thompson; duygu düzenlemeyi, bir kişinin amaçlarını yerine getirmek için gözleme, değerlendirme ve duygusal tepkilerin değiştirilmesinden; yoğunluk ve geçici özelliklerinden içsel ve dışsal süreçlerin sorumlu olması olarak tanımlamıştır (Thompson, 1994). Gratz ve Roemer (2004)' e göre ise duygu düzenleme becerilerinin dört ayırt edici boyutu mevcuttur. Bu boyutlar; birinin duygusunu fark edip anlayabilmek, birinin duygusunu kabul edebilmek, negatif duygular hissederken dürtü kontrol sağlayarak amaç odaklı hareket edebilmek ve duygu düzenleme becerileri kullanarak başkasının amaçlarına da cevap olacak şekilde değişim sağlayabilmektir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygular, bireyin veya grup ortamındaki olaylara tepki olarak yaşanan öznel duygulardır. (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme kavramı, insanların kendi duygularını ve diğer insanların duygularını bilinçli olarak etkilemeye çalıştıklarında meydana gelen gerçek zihinsel ve davranışsal süreçleri açıklamaktadır (Gross, 1997). Bireyler duygu düzenleyerek, duygusal durumlarını

değerlendirip davranış biçimlerine yönlendirebilmektedir (Cicchetti, Ganiban ve Barnett, 1991). Bu, duygu düzenleme stratejisidir. Duyguların işlevsel hale gelmesiyle çıkan etkili davranışlar, bireyin toplumsal çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır (Lopes vd., 2011).

Duygu düzenlemenin klinik olarak faydalı bir kavramsal tanımı, duyguların kontrolü veya genel olarak duygusal uyarılmanın azaltılmasından ziyade duygusal sıkıntıya yanıt vermenin uyarlanabilir yollarına odaklanmaktadır (Berking vd., 2008). Bu süreçte duygu düzenleme; duyguların farkındalığı, anlaşılması ve kabulü, olumsuz duygular yaşarken hedefe yönelik davranışlarda bulunma ve dürtüsel davranışları engelleme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duyguları tamamen ortadan kaldırmak yerine duygusal tepkilerin yoğunluğunu ve süresini modüle etmek için duruma uygun stratejilerin esnek kullanımı ve hayatta anlamlı aktivitelerin peşinden gitmenin bir parçası olarak olumsuz duyguları deneyimleme isteği gibi çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmıştır (Gratz ve Roemer 2004). Bu alanlardan herhangi birindeki eksiklikler, duygu düzenleme güçlüklerinin göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Son araştırmalar olumsuz duyguları kontrol etme çabalarının her zaman etkili veya sağlıklı olmayabileceğine dair kanıtlar sunmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Segal, Williams ve Teasdale, 2002; KabatZinn, 2005). Örneğin, son on yılda istenmeyen içsel deneyimleri (duygular dahil) kontrol etme, bastırma veya bunlardan kaçınma çabalarının aslında bu deneyimlerin sıklığını, şiddetini ve erişilebilirliğini artırarak paradoksal etkileri olabileceğini gösteren çok sayıda araştırma yapılmıştır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Salters-Pedneault, Tull ve Roemer, 2004). Duyguları değiştirmek yerine, dikkati hem bireyin kontrolünde olan hem de bireylerin sıkıntı yaşadıklarında duygularına tepki verme ve bunları yönetme biçimleri gibi klinik zorluk riskleriyle doğrudan ilişkili davranışlara odaklamak daha mantıklı olabileceği düşünülmüştür (Gratz ve Roemer, 2004).

Üçüncü dalga bilişsel terapilerin ardından duygu düzenlemeye yönelik yeni yaklaşımlar ortaya çıkmaya başlamıştır (Linehan, 1993; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Segal, Williams ve Teasdale, 2002; KabatZinn, 2005; Roemer, Orsillo ve Salters-Pedneault, 2008). Bu yaklaşımlar, tüm duyguların işlevselliğini vurgulamaktadır (Cole, Michel ve Teti, 1994; Thompson ve Calkins, 1996) ve

uyarlanabilir duygu düzenlemenin kişinin davranışlarını kontrol etme yeteneğini içerdiğini öne sürmektedir (dürtüsel davranışları engelleyerek ve/veya hedefe yönelik davranışlarda bulunarak). Bu yaklaşım, duygu düzenlemeyi duygu denetiminden ayırmakta ve bunun yerine düzenlemeyi, duygusal sıkıntı karşısında davranışın denetimi olarak tanımlamaktadır (Linehan, 1993; Melnick ve Hinshaw, 2000).

1. Duygu Düzenleme Güçlükleri

Duygu düzenleme; bireylerin duygularını açık bir şekilde aktarabilme biçimlerini, yaşadığı duygusal deneyimlerini, etkilenme tarzlarını ve duygularını kontrol etme mekanizmalarını içermektedir (Gross, 1998). Duygu düzenleme güçlüğü ise bireyin yaşadığı bir duygu ve o duyguya yönelik tetikleyici bir uyaran karşısında, duygusal yanıtının düzenlenmesinin yarattığı yetersizlik olarak ifade edilmektedir (Gratz vd., 2004). Duyguları düzenleyememenin; bireylerin duygularını tanıyamaması ve konumlandırılmaması, negatif duygular karşısında davranışlarını gerçekleştirmede zorluk yaşaması gibi durumlara neden olmaktadır (Mennis vd., 2005). Duygu düzenleme, insanların günlük yaşamlarındaki herkesi etkilemektedir. Bireyler, duygularını düzenleyebilirlerse iyi oluşlarını ve bir işteki performanslarını arttırabilirler (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008). Ayrıca diğer insanlarla ilişkilerini geliştirebilme konusunda beceri kazanabilirler (Greenberg, 2010). Duygu düzenleme; insanların ebeveynlik, arkadaşlıklar, iş, sağlık ve boş zamanlarını etkileyebilmektedir (Hackmam ve Oldham, 1980).

Son on yılda yapılan çeşitli araştırmalar, duygu düzenlemeye ilgi göstermişlerdir. Pek çok araştırmada; duygu düzenlemedeki zorlukların; kendine zarar verme (Gratz ve Chapman, 2007; Gratz ve Roemer, 2008), madde kullanımı (Fox, Axelrod, Paliwal, Sleeper ve Sinha, 2007; Fox, Hong ve Sinha, 2008), tıknırcasına yeme (Leahey, Crowther ve Irwin, 2008; Whiteside, Chen, Neighbors, Hunter, Lo ve Larimer, 2007), depresyon ve anksiyete (Tull, Stipelman, Salters-Pedneault ve Gratz, 2009; Vujanovic, Zvolensky ve Bernstein, 2008), endişe (Salters-Pedneault, Roemer, Tull, Rucker ve Mennin, 2006; Vujanovic vd., 2008), yaygın anksiyete bozukluğu (Mennin, Heimberg, Turk ve Fresco, 2005; Roemer ve diğerleri, baskıda; Salters-Pedneault ve diğerleri, 2006), travma sonrası stres bozukluğu (Tull, Barrett, McMillan ve Roemer, 2007) ve

sınırdaki kişilik bozukluğu (Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez ve Gunderson, 2006) gibi psikolojik rahatsızlıkların altında yattığını göstermektedir.

2. Duygu Düzenleme Becerileri

Duygu düzenleme becerilerini tanımlamaya yönelik çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Literatür incelendiğinde; Eisenberg ve Spinard (2004), Gootman ve Katz (1989), Gross (1998, 2014), Larsen (2000), Lazarus (1991), Leahy (2002), Saarni (1999), Salovey ve Mayer (1990) gibi isimler bireyin duygularını nasıl düzenleyebileceği ve kavramsallaştırabileceğine dair çeşitli duygu düzenleme becerileri kuramları gerçekleştirmişlerdir. Bu kuramlardan en çok kabul görenlerden biri Gross (2004)' un süreç modelidir. Süreç modelinde duygunun tamamen ortaya çıkmadan öncesi ve çıktıktan sonrası olarak ele alınır. Diğer duygu düzenleme becerileri ise duygunun oluşum sürecindeki zamanı ele almaktadır (Akbulut, 2018).

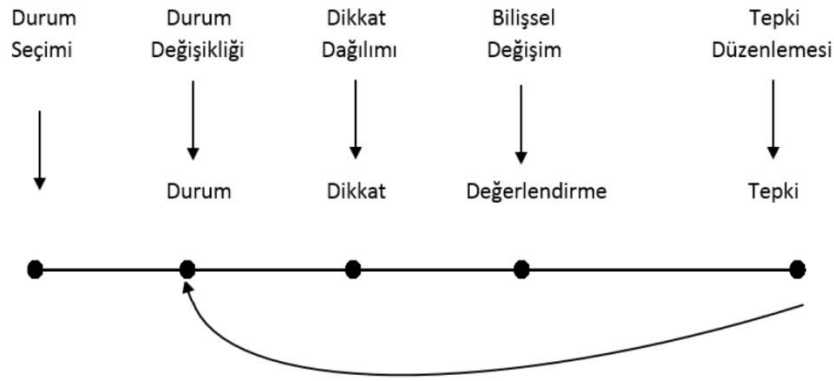
Son zamanlardaki yapılan çalışmalar, hali hazırda var olan duygu düzenleme kuramlarının yeteri kadar duygu düzenleme süreçlerini tanımlamadığını göstermektedir. Bu amaç doğrultusunda uyarlanabilir duygu düzenleme süreçlerini açıklamak amacı ile Berking ve Whitley (2014) tarafından yeni bir model geliştirilmiştir. Bu model, Duygularla İşlevsel Baş Etme (DİB) olarak adlandırılmaktadır (Berking ve Whitley, 2014). Araştırmanın sonraki aşamasında, Süreç Modeli ve Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli başlıklar halinde ele alınmıştır.

a. Süreç Modeli

James Gross, duygu düzenleme konusuna odaklanan bir duygu araştırmacısıdır. Gross'a (2001) göre; duygu düzenleme, duygusal tepkinin deneyimsel bileşeni (duygunun öznel hissi), davranışsal bileşeni (davranışsal tepkiler) ve fizyolojik bileşeni (kalp atış hızı ve solunum gibi tepkiler) ile ilgilidir. İnsanlar, belirli bir duygu türüne yönelik duygusal tepki düzeylerini etkilemek için çok çeşitli stratejiler kullanmaktadır. Gross (1998, 2002) duygu düzenleme süreç modelini geliştirmiştir. Yaptığı modelde, duygu düzenleme biçimlerini temel olarak öncül odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler olarak ikiye ayırmıştır. Öncül odaklı stratejiler, tam olarak aktive edilmeden önce tepki eğilimlerine hazırlık sürecine uygulanır. Tepki odaklı stratejiler, bir duygu

halihazırda devam ederken, gerçek duygusal tepkinin aktivasyonuna uygulanmaktadır.

Gross (1998), duygu düzenleme süreci modelinde, öncül odaklı stratejileri ve tepki odaklı stratejileri beş farklı alt gruba ayırmıştır. Öncül odaklı stratejiler; durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması ve bilişsel değişimden oluşmaktadır. Beşinci bir strateji olan tepki modülasyonu, tepki odaklı bir strateji olarak geçmektedir.



Şekil 1. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Modeldeki ilk öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi durum seçimidir. Bu stratejiyi uygulayan bir kişi, duygularını ortaya çıkmasını sağlayan ortamlara girmeyi veya bu ortamlardan kaçınmasını içermektedir (Barret, Mesquita, Ochsner ve Gross, 2007). Örneğin, bir kişi bir partiye gitmek yerine evde kalmak isteyebilmektedir. Çünkü sinir bozucu bir arkadaşla karşı karşıya gelmekten kaçınmak isteyebilir. Modeldeki ikinci öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi durum değişikliğidir. Bu strateji uygulandığında, kişi farklı bir duygu düzeyi elde etmek için mevcut bir durumu değiştirmektedir. Örneğin, bir konuşma yaparken, kişi kahkaha atmak için bazı şakalar yapabilmektedir. Üçüncü öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi dikkati dağıtmadır (Werner ve Gross, 2010). Bu strateji, bireyin dikkatini duygusal bir durumun belirli yönlerine doğru veya bu yönlerden uzağa kaydırmayı ifade etmektedir. Dikkati dağıtma bir dizi alt strateji içermektedir. Ruminasyon (dikkati tekrar tekrar sıkıntı belirtilerine odaklamak), endişe ve düşünce bastırma olarak adlandırılmaktadır (Davidson, 1994). Dördüncü öncül odaklı duygu düzenleme stratejisi, kişinin bir durumu nasıl değerlendirdiğini, duygusal etkisini değiştirecek şekilde değiştirme sürecini ifade

eden bilişsel değişimdir (Gross ve Thompson, 2007). Tipik olarak duyguları azaltmayı amaçlayan belirli bir bilişsel değişim türü yeniden değerlendirilmez. Bu strateji, bir olayın anlamının yeniden yorumlanmasını içermektedir. Bir kişinin tenis maçını kaybetmesi ve kendi kapasiteleri yerine hava koşullarını suçlaması buna bir örnektir. Bilişsel değişimin diğer alt stratejileri ise mesafe koyma (duygusal bir durumu değerlendirirken üçüncü şahıs bakış açısını benimseme) ve mizahı kullanmaktır. Beşinci duygu düzenleme stratejisi olan tepki düzenlemesi, tepki odaklı bir stratejidir. Diğer dört kategorinin aksine, bu strateji duygu tepki eğilimleri oluşturulduktan sonra uygulanmaktadır. Kişi, tepki eğilimlerinin davranışsal bir tepkiye dönüşme sürecini etkilemeye çalışmaktadır.

b. Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli

Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli (DİB Modeli), uyarlanabilir duygu düzenlemesinin kavramsallaştırılmasını sağlamak için geliştirilmiştir. Model, sağlıklı duygu düzenlemesini tanımlayarak, duygu düzensizliğinin nasıl ortaya çıkabileceğini açıklamaya yardımcı olur ve etkili duygu düzenlemesini geliştiren müdahaleler için yönergeler sağlar. Bu modelde; uyarlanabilir duygu düzenleme, yedi duygu düzenleme becerisi arasında, duruma bağlı bir etkileşim olarak kavramsallaştırılmıştır.

c. Farkındalık Becerisi

Duygu düzenleme, duygusal durumlar kişinin konfor alanı içinde kaldığı sürece tipik olarak bilinçsiz otomatik süreçler aracılığıyla gerçekleşmektedir (Gyurak ve Etkin, 2014; Koole ve Rothermund, 2011). Ancak, zorlayıcı duygular yalnızca bilinçdışı süreçlerle düzenlenemiyorsa, duyguyu tetikleyen sorunu çözmek ya da duyguyu ortaya çıkaran sorun çözülemediğinde duyguyu düzenlemek için duyguları etiketleme ve analiz etme gibi bilinçli faaliyetler başlatılmaktadır (Mauss ve Tamir, 2014). Bu tür bilinçli ve çaba gerektiren duygu düzenleme süreçleri, bir kişi yaşadığı duyguların bilinçli olarak farkına varmakta güçlük çektiğinde ciddi şekilde engellenmektedir. Dolayısıyla, bilinçli duygusal farkındalık eksikliği, etkili duygu düzenlemesini bozabilir ve olumsuz duyguların sürdürülmesine katkıda bulunabilmektedir (Sifneos, 1973).

d. Tanımlama ve Adlandırma Becerisi

Duygusal durumların tanımlanması ve etiketlenmesi, duygusal deneyimlerin uygun anlamsal kategorilerle eşleştirilmesi anlamına gelmektedir (örneğin, yaşadığım bu duygu öfke). Duygusal durumların farklılaştırılmış bilişsel temsillerinin mevcudiyeti ve deneyimleri bu belirli kategorilere doğru şekilde atama becerisi, uyarlanabilir düzenleme için faydalı olmuştur. Örneğin, bir duygunun öfke olarak tanımlanması, duygunun amacı (örneğin, iddialı davranışı arttırmak), potansiyel riskleri (başkaları aracılığıyla yaptırımlara yol açabilecek saldırganlığa işaret etmek) ve faydaları (uğruna savaşmam gerekse bile istediğimi elde etmek) ile etkili olması muhtemel düzenleme stratejileri (örneğin, dikkat dağıtma, rahatlama, yeniden değerlendirme ve şefkat) ve etkisiz olması muhtemel stratejiler (örneğin, uzun süreli maruz kalma) hakkında bilgi sağlamaktadır. Dolayısıyla, bir duygunun doğru bir şekilde tanımlanması ve etiketlenmesi, etkili duygulanım düzenlemesini ve dolayısıyla ruh sağlığı ve esenliğini teşvik etmektedir (Barrett, Gross, Christensen ve Benvenuto, 2001).

e. Anlama Becerisi

Duygusal bir durumu ortaya çıkaran ve sürdüren çeşitli faktörleri anlamının sağladığı birkaç önemli fayda vardır. İlk olarak, bir duyguya neyin sebep olduğunu ve onu neyin sürdürdüğünü belirlemek, zorlayıcı bir deneyimde anlam bulmamıza yardımcı olarak bu deneyime katlanmayı kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte; bir duygunun değiştirilip değiştirilemeyeceği değerlendirilir ve değiştirilemeyen bir duygu ise duygunun düzenleyici bir strateji olarak kabul edilmesini teşvik etmektedir (Roseman ve Smith, 2001).

f. Değişimleme Becerisi

Duyguları işlevsel bir şekilde aktif olarak değiştirme becerisi, istenmeyen sonuçları olmayan stratejiler kullanarak bir duygunun kalitesini, yoğunluğunu ve/veya süresini istenen şekilde değiştirmeyi içermektedir. Bu yetenek, olumsuz sonuçlar doğurma eğiliminde olan işlevsiz düzenleme stratejilerinin kullanımını azaltmaktadır. Araştırmalar, insanların duygularını değiştirebilme becerilerine dair inançları ile ruh sağlıkları arasında güçlü ilişkiler olduğunu göstermiştir (Catanzaro ve Greenwood, 1994; Kassel, Bornovalova ve Mehta, 2007). Son olarak, duyguları değiştirebilmekten kaynaklanan duygusal öz yeterlilik,

düzenleme becerilerini güçlendirmek ve pekiştirmek için ek fırsatlar sağlayan duygusal açıdan zorlu durumları deneyimleme isteğini kolaylaştırmaktadır.

g. Kabul ve Tolerans Becerisi

Duygusal durumların değiştirilemediği (en azından o an için) ya da değiştirmenin çok yüksek bir bedeli olduğu (zaman, enerji, vb.) durumlarda istenmeyen duyguların kabulü ve toleransı çok önemli bir beceri olmaktadır (Hayes, 1999). Duyguları değiştirme becerisine güvenmek bir kişinin esenliğini kolaylaştırmada önemli olsa da duygusal durumların değiştirilmesinin genellikle çok zor olduğunu veya hiç değiştirilemeyeceğini kabul etmek de önemlidir (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Duyguları salt irade gücüyle kontrol etmek zordur. Limbik sistem (duygusal deneyimle ilişkili), beynin amaçlı eylemle ilgili alanlarından büyük ölçüde özerkliğini korumuştur. Bir duyguyu değiştirmede yaşanan zorluklar, kişinin kendini kontrolden çıkmış hissetmesine neden olarak kontrolü yeniden kazanmak için işlevsiz düzenleme stratejilerinin kullanılmasına yol açabilmektedir. Bununla birlikte; olumsuz duyguları kabul etme ve tolere etme becerisine sahip olmak, kontrolü yeniden kazanmak için uyumsuz stratejiler kullanma ihtiyacını azaltmaktadır (Wupperman, Neumann, Whitman ve Axelrod, 2009).

h. Yüzleşme Becerisi

Önemli kişisel hedeflere ulaşmak için, genellikle olumsuz duyguları tetiklemesi muhtemel durumlara yaklaşmaya ve bunlarla yüzleşmeye istekli olmak gerekmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Olumsuz duygular uyandıran durumlara dahil olmak, mevcut duygu düzenleme becerilerini geliştirirken aynı zamanda yenilerini de geliştirmek için değerli fırsatlar sunmaktadır. Bu nedenle, zor durumlara yaklaşma ve bunlarla yüzleşme isteği, sıkıntılı zamanlarda uygulanabilecek duygu düzenleme kapasitelerini güçlendirmektedir.

i. Etkili Öz-Destek Sağlama Becerisi

Duyguları korku, öfke, üzüntü, suçluluk vb. etiketlerle tanımlamak, bu kelimelerle ilişkili sıkıntı verici duyguları uyandırma eğilimindedir. Bir duyguya neyin sebep olduğunu veya bu duyguyu neyin sürdürdüğünü anlamaya çalışmak, genellikle bu faktörlerin ve bunların çözümlenmesinin önündeki birçok engelin

acı verici bir şekilde kabul edilmesine yol açmaktadır. Olumsuz duyguları değiştirme çabaları genellikle başarısız olur ya da en azından beklendiği veya arzu edildiği kadar başarılı olmamaktadır. Bu da muhtemelen hayal kırıklığı, hüsrana ve nihayetinde umutsuzluk gibi duyguları tetiklemektedir. Olumsuz bir duyguyla mücadele etmek yerine onu kabullenmek ve tolere etmek, çaresizlik duygularına neden olabilmektedir. Öz destek sağlama becerisi sayesinde kişi bu durumlarda kendisi için öz şefkat, merhamet, yatıştırma ve cesaretlendirme sağlayabilmektedir.

3. Duygu Düzenleme Becerisi ve Terapi Yaklaşımları

Ruh sağlığı sorunlarının tedavisinde en önemli hedeflerinden biri, duygu düzenleme becerilerinin geliştirmek ve iyileştirme sağlamaktır.

a. Psikanalitik Terapi

Psikanalitik terapiler; bireyin duygusal çatışmalarını çözümlemeyi amaçlamaktadır. Bu çatışmaları çözümlerken, bireyin günlük hayatta zorlandığı içselleşmiş, bilinçdışı süreçleri analiz etmektedir (Knight, 2006). Ayrıca gündelik hayatı sembolize etmenin yanında, terapist, rüyalarda ortaya çıkan semboller üzerinden de ilerlemektedir. Psikanalitik terapide, duygular tatmin edilmemiş ihtiyaçları temsil eder. (Böylece panikten mustarip bir hasta bir şey kaybetmekten korkar, öfkeden mustarip bir hasta bir şey yüzünden hüsrana uğrar vb). O halde psikolojik tedavinin temel amacı, hastaların ihtiyaçlarını karşılamamanın daha etkili yollarını öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Bu da daha iyi duygu düzenlemesine yol açar. Bir duygusal bozukluğu tedavi etmek için, hastanın altta yatan ihtiyaçlarını karşılayamama durumu ele alınmaktadır (Solms, 2018).

Psikanalitik terapide psikanalist, danışana kendini ve yaşamını anlaması içsel çatışmalarını çözmesi için nötr duruşla, yargı ve eleştiri olmadan danışana ayna tutar. Bu nötr duruşta danışan bir öğrenci, terapist ise bir öğretmen rolüne geçer. Psikanalist, hastanın içgörülerini yorumlayarak, danışanın geçmiş deneyimlerinde sorun olmuş ve sorun olmaya devam eden içsel çatışmaları fark etme ve çözme becerileri çalışılmaktadır (Aslan, 2019). Psikanalitik terapide hastanın gelişimi ve değişimi için aktarım süreci takip edilir ve danışanın terapi esnasında söylediği her şeyin analitik yorum için bir önemi vardır.

b. Geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapistlere göre; duyguların düzenlenmesi açısından danışanın getirdiği semptomlar kümesi ile ilişkili olarak ortaya çıkma, duygu durumu değiştirmek ve danışanın düşüncelerine ve duygularına odaklanmaktadır. Bilişsel davranışçı terapilerde, bireyin düşünce-duygu-davranış girdilerinden biri değişse de tüm boyutlarda aynı anda değişim olduğu savunulur (Hollon ve Beck, 2013). Bu sebeple, öncelikle kişinin gündelik hayatında sorun yaratan otomatik düşünceleri bulma ve düzenleme, bilişsel çarpıtmaları bozma anlayışı hakimdir (Aslan, 2019). Klasik bilişsel terapi (Beck ve Emery, 1985), duyguya bilişin bir yan ürünü olarak yaklaşır. Duygulanım, yalnızca bilişsel etkinliğin bir sonucu olarak görülmektedir.

Sonuç olarak, duygusal işlev bozukluğunu inceleyen bilişsel-davranışçı araştırmalarda duygu genellikle bağımlı değişken statüsüne düşürülür (Greenberg ve Safran, 1987). Yayımlanan duygu işleme ile ilgili bir makalede; korkulan uyanlarla yüzleşirken duygusal uyarılmayı ve bununla ilişkili anlam öğelerini ortaya çıkarmanın önemini belirterek duyguların bilişsel-davranışsal tanımını genişletmeye başlamışlardır (Foa ve Kozak, 1986). Bu bakış açısı, duygusal deneyimin önemini vurgulamış ancak duygunun işlevsel yönlerini açıkça tartışmamıştır. Bunun yerine; duygu, hala yalnızca yıkıcı terimlerle ifade edilmiştir.

c. Üçüncü Kuşak Bilişsel Davranışçı Terapiler

Son yıllarda bir dizi bilişsel ve davranışsal müdahale, klasik bilişsel davranışçı terapiden farklı olarak duygusal fenomenleri daha fazla vurgulamaya başlamıştır. Duygu kavramı, her ne kadar zorlayıcı ve acı verici olursa olsun tüm duygusal deneyimlerin izin verilmesine ve kabul edilmesine odaklanan kabul temelli davranışçı terapilerde (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Linehan, 1993) fazlaca yer bulmuştur. Linehan (1993), duyguya bu yaklaşımı bilişsel-davranışçı bir tedavi paketine dahil eden ilk araştırmacılardan biri olmuştur. Ortaya çıkan, ampirik olarak bilgilendirilmiş tedavi olan Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) geniş çapta kabul görmüştür ve borderline kişilik bozukluğu için birinci basamak tedavi olarak kabul edilmektedir.

Kabul ve farkındalığa dayalı tedaviler, duygu düzenlemeyi desteklemek ve duygulara yanıt vermenin daha uyumlu yollarının geliştirilmesini kolaylaştırmak üzerine çalışmışlardır. Örneğin, kişinin duygularını gözleme ve tanımlama süreci (Diyalektik Davranış Terapisi Kabul ve Kararlılık Terapisi, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi dahil olmak üzere birçok dikkat ve kabul temelli tedavide ortak bir unsur), yaygın anksiyete bozukluğu için Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma ve Kabule Dayalı Davranış Terapisi (Linehan, 1993; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Segal, Williams ve Teasdale, 2002; KabatZinn, 2005; Roemer, Orsillo ve Salters-Pedneault, 2008) danışanların duygularını o anda ortaya çıktıkça gözlemlemeye ve onları nesnel olarak etiketlemeye teşvik edildiğinden, duygusal farkındalığı ve netliği artırması beklenmektedir. Üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapilerde; süreç boyunca, danışanların duygularıyla temasının artırılması hedeflenmiştir. Bununla birlikte; duygusal tepkilerinin farklı bileşenlerine dikkat çekmişlerdir. Duyguları tanımlama sürecinin, duygusal durumları tanımlama, etiketleme ve ayırt etme yeteneğini kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir.

d. Duygu Odaklı Terapi

Duygu Odaklı Terapi kuramı; Danışan Merkezli Terapi, Gestalt Terapi, Deneyimsel ve Varoluşsal Terapi kuramlarından doğmuş, modern, bilişsel ve duygusal süreçleri barındıran bir terapi kuramıdır. Duygu Odaklı Terapi, psikoterapötik değişimlerde duygunun rolünü anlamaya /hayatın anlamını anlamaya yönelik terapi sürecidir (Greenberg, 2004). Duygu odaklı terapinin amacı; duygunun yaşam boyunca değişimi ve psikoterapi anlamında oluşan değişimlere üzerinde detaylı ve birçok analiz sonucu ortaya koyulmaktadır. Hedef, yeni bir duygunun oluşumunu sağlamak, duyguların güçlendirilmesi ve yeni anlamlar kazanılmasıdır (Greenberg, 2017). Duygu odaklı terapide, danışanlara duyguları daha iyi tanımlamaları, deneyimlemeleri, kabullenmeleri, düzenlemeleri, irdelemeleri, anlatıma dönüştürmeleri, kullanmaları ve esnek olarak kontrol etmeleri konusunda yardımcı olunur. Danışanların daha önceleri sakındıkları duyguları daha iyi yönlendirebilmeleri ve duygularının merkezindeki ihtiyaçlarını, amaçlarını ve kaygılarını daha iyi tanımlamaları ve keşfetmeleri için farkındalık oluşturulur (Aslan, 2019: 111).

D. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Psikolojik Esneklik/ Psikolojik Katılık

Kabul ve kararlılık terapisi (KKT), psikolojik esnekliği, insanların huzuru için merkezi bir araç olarak geliştirmeyi amaçlayan bir bilişsel-davranışçı bir müdahaledir (Biglan vd., 2008). Kabul ve Kararlılık Terapisi; 1980'li yıllarda geliştirilen, içerisinde davranış analizinin parçaları olan bir tedavi yaklaşımıdır. Kabul ve kararlılık terapisi Steven Hayes tarafından ortaya konmuş olup meslektaşları Kelly Wilson, Kirk Strosahl, Robyn Walser tarafından geliştirilmiştir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Kabul ve Kararlılık Terapisi, üçüncü nesil bilişsel davranışçı terapiler arasında yer almaktadır. Günümüzde, davranış terapisi; geleneksel davranışçı terapi, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve nispeten bağlamsal yaklaşımların yer kapladığı üçüncü nesil (Hayes, 2004) olarak üç gruba ayrılmıştır. Üçüncü dalga bilişsel davranışçı müdahaleler arasında, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), Diyalektik Davranış Terapisi (DDT; Linehan, 1993), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (FTBT; Segal, Williams ve Çayyolu, 2001) ve Üst Bilişsel Yaklaşımlar (Kuyular, 2000) yer almaktadır.

Üçüncü dalga bilişsel ve davranışsal terapiler, yalnızca psikolojik fenomenlerin biçimine değil aynı zamanda bağlamlarına ve işlevlerine de duyarlıdır (Hayes, 2004). Böylece içerik odaklı ve deneyimsel değişim stratejilerine odaklanmaktadır. Değişim stratejileri arasında, bilişsel davranışçı terapilerden farklı olarak mindfulness, kabul veya bilişsel defüzyon bulunmaktadır.

Kabul ve kararlılık terapisi, doğrudan psikolojik olayları değiştirmeye odaklanmak yerine, bu olayların işlevini ve bireyin bunlarla olan ilişkisini, farkındalık, kabul veya bilişsel ayrışma gibi stratejiler yoluyla değiştirmeyi amaçlar. (Teasdale, 2003). Şimdiki anın farkındalığı (Mindfulness) ve Kabul temelli yaşantısal müdahaleleri kullanır. Bireylere acı veren duygu ve düşünceleri değiştirmek yerine, anlamlı yaşam sürme yolunda, bu duygu ve düşüncelere yargısız bir şekilde bakıp onlarla hayata devam etmeyi temel almaktadır (Hayes, 2004).

Psikolojik Esneklik, Kabul ve kararlılık terapisinin temel kavramıdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Kabul ve Kararlılık Terapisi; bireylerin hayattaki değerleri yönünde bir yaşam yaratabilmek için içsel süreçleri ve dışsal

deneyimleri ile ilişkisini değiştirip psikolojik esnekliklerini arttırmayı hedeflemektedir. Psikolojik esneklik; bireyin içsel ve dışsal deneyimlerine, şimdiki anın farkındalığı ile bakarak yargısız bir yaklaşımla, değerlerine farkındalıklı eylemlerle ulaşma becerisidir (Hayes, 2004). Bireyin amaçları ve değerleri tarafından yönlendirilen ve etkileşimli bilişsel süreçler ve doğrudan deneyimler bağlamında durumların ne sağladığına uyum sağlayan davranışı sürdürme veya değiştirme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006).

Psikolojik esneklik, içinde bulunulan an ile temas halinde olmak, duyguların, duyuların ve düşüncelerin tamamen farkında olmak, istenmeyen duygular da dahil olmak üzere duyguları hoş karşılamak ve seçilen değerlere hizmet etmek için bir davranış kalıbı içinde hareket etmek olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Strosahl, Wilson, Bissett ve Pistorrello, 2004). Daha basit bir ifadeyle, kişilerin düşünce ve duygularını kabul ederek kısa vadeli dürtüler, düşünceler ve duygular yerine uzun vadeli değerler üzerinde hareket etmek anlamına gelmektedir. (Hülshager vd., 2013).

Psikolojik esnekliğin zıttı olan psikolojik katılık; davranışın kişinin düşünceleri, duyguları ve diğer içsel deneyimleri tarafından aşırı derecede kontrol edildiği veya daha etkili ve anlamlı eylemler pahasına bu deneyimlerden kaçınıldığı bir kalıptır (Hayes, 2004). Psikolojik katılık; bireylerin, şu an ile temaslarını azaltan, istenmeyen içsel olayları deneyimlemekten kaçınmaya çalıştıklarında ortaya çıkar ve değerlere dayalı eylemlerde bulunma olasılıklarını azaltır. Böyle bir bağlamda, insanlar kontrol edilemez ve korkulan içsel deneyimleriyle sarsılırlar (Bond vd., 2011). Bu üst düzey yapı, bireylerin, bunu yapmanın zararlı sonuçlarına rağmen, kaçınmaya, kaçmaya veya zor düşünce ve duyguların ortaya çıkışını kontrol etmeye çalıştıkları, deneyimsel kaçınmayı içeren bir dizi temel alt süreçten oluşmaktadır (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996).

Deneyimsel kaçınma, kabul ve kararlılık terapisinin önemli bir kavramdır. Duygu, düşünceler ya da benzeri içsel süreçlerden kaçınmak, onları kontrol etmek anlamına gelmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Kabul ve kararlılık terapisi bakış açısına göre; psikopatoloji, davranış repertuarını kısıtlayıcı deneyimsel kaçınmalardan meydana gelir. Bu deneyimsel kaçınma sürecinde; kişi, değerleri ve hedefleri ile tutarsız olan eylemlere yol açar (örneğin, bunu

yaparken bile kaygıdan kaçınmak, insanları uzun süredir devam eden bir hedefin peşinden koşmaktan alıkoymaktadır) (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, ve Strosahl, 1996). Bu tutarsız eylemler, bireylerin değerlerine giden bir hayatı yaşamasına engel olur (Bilgen 2021). Deneyimsel kaçınma ise psikolojik katılık ile sonuçlanmaktadır (Hayes vd., 1996).

Deneyimsel kaçınma, istenmeyen özel düşünce, duygu ve duyuların aşırı olumsuz değerlendirilmesini, bu özel olayları deneyimleme isteksizliği ve bunları kontrol etmek veya onlardan kaçmak için kasıtlı çabaları içeren bir süreçtir (Hayes, 1994; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Deneyimsel kaçınma (Hayes vd., 2004), istenmeyen içsel olaylarla temasa geçme isteksizliği nedeniyle terk edilen değerli davranışlar, seçimler ve faaliyetler bağlamında yer almaktadır. Belirli içsel olayları olumsuz olarak değerlendirmeye, benliği bu içsel olaylarla tanımlamaya ve bunlardan kaçınmaya yönelik mücadeleye yönelik esnek olmayan eğilimler, yaklaşma-kaçınma çatışmalarına yanıt olarak bir yaklaşma-yöneliminin önünde bir engel işlevi görmektedir (Hayes, Luomaa, Bond, Masudaa ve Lillisa, 2006). Deneyimsel kaçınma, istenmeyen özel olayları yönetmeye, kontrol etmeye veya bunlarla mücadele etmeye çok büyük zaman, çaba ve enerjinin ayrıldığı katı ve esnek olmayan bir şekilde uygulandığında düzensiz bir süreç haline gelmektedir (Ciarrochi, Bilich ve Godsel, 2010). Endişe uyandıran durumlardan kaçınma, depresyondayken kendini geri çekme ve tecrit etme, aşırı yemek yeme ve madde kullanma, örneğin, rahatsız edici düşünce ve duyguların anında (veya en azından beklenen) hafifletilmesiyle pekiştirilebilmektedir (Yavuz, 2015).

Bu mücadelede değerli hedeflere doğru hareketin önüne geçmekte, mevcut deneyimlerle teması azaltmakta ve böylece işlevsellikte bozulmaya neden olmaktadır. Olumsuz olarak değerlendirilen özel olaylarla temas halinde kalma isteksizliği ve bu olayların veya ortaya çıktıkları bağlamların biçimini değiştirmeye yönelik kronik girişimlerin, psikopatolojiye içerikten (örn. yoğunluk, sıklık, olumsuz değerlik) daha güçlü bir katkıda bulunduğu ileri sürülmektedir (Hayes vd., 1999). Klinik ve klinik olmayan örneklerde; deneyimsel kaçınmanın, genel psikopatoloji ölçümleriyle (Hayes vd., 2004) ve belirli anksiyete ve depresyon ölçümleriyle (Forsyth, Parker ve Finlay, 2003; Marx ve Sloan, 2005) güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür (Ciarrochi, Bilich ve Godsel, 2010).

Değerli eylemlerde bulunma pahasına istenmeyen düşünce ve duygularla mücadele etmek hem depresyon hem de panik bozukluğun yanı sıra diğer birçok bozukluğun klinik özelliklerini karakterize edebilmektedir (Hayes, Luomaa, Bond, Masudaa ve Lillisa, 2006). Bu nedenle, bir dizi bozuklukla ilişkili sorunlu davranışlar, başlangıçta kaçınmacı, psikolojik olarak esnek olmayan uyum stratejileri olarak gelişebilmekte, zamanla daha katı ve şiddetli hale gelebilmektedir. Bu görüşle tutarlı olarak, psikolojik katılığın, duygudurum ve anksiyete bozuklukları (Venta, Sharp ve Hart, 2012), madde kullanım bozuklukları (Levin vd., 2012), yeme bozuklukları (Rawal, Park ve Williams, 2010) ve psikotik bozukluklar (Goldstone, Farhall, ve Ong, 2011) ile ilişkisi ortaya konmuştur. Bu çalışmalar, psikolojik esneklik modelinde patoloji ve sağlığın boyutsal bir kavramsallaştırılmasına yapılan vurgu ile tutarlıdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Bu perspektiften bakıldığında; psikolojik katılık, psikopatoloji için geçerli olan normal bir psikolojik süreç olarak kavramsallaştırılmıştır.

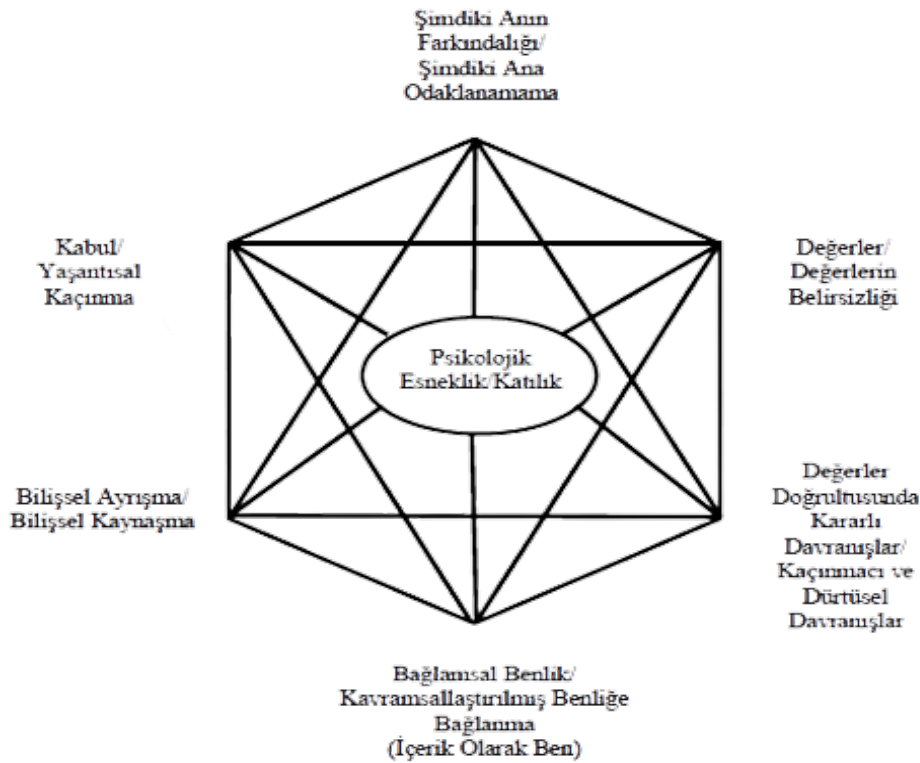
1. Psikolojik Esneklik Modeli

Kabul ve kararlılık terapisi; bireylerin, hayattaki değerleri yönünde bir yaşam yaratabilmek için içsel süreçleri ve dışsal deneyimleri ile ilişkilerini değiştirip psikolojik esnekliğin artmasını hedeflemektedir. Kabul ve kararlılık terapisi, insan ıstırabının özünde psikolojik katılık olduğunu ve bu psikolojik katılığın sözlü kurallar ve dildeki tuzaklardan doğduğunu öngörmektedir (Bilgen 2021).

Psikolojik esneklik; bir savunma olmaksızın, bireyin içinde bulunulan anla beraber, düşünce ve duygularıyla tam olarak temas kurabilmesi ve değerleri doğrultunda farkındalıklı eylemler atabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik, Şekil 1'de gösterildiği gibi altı temel kabul ve kararlılık terapisi süreci aracılığıyla sağlanır. Bu alanların her biri, yalnızca psikopatolojiden kaçınma yöntemi olarak değil, olumlu bir psikolojik beceri olarak kavramsallaştırılmıştır (Yavuz, 2015). Psikolojik esneklik uygulamada; kabul etme, ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik, değerler ve kararlı eylemler olarak ifade edilen birbiriyle ilişkili ve birbirlerinden ayrılamayan altı temel süreç üzerinden işlemektedir. KKT'nin altı çekirdek

süreçten oluşan bu modeline “esnek altıgen modeli” adı verilmektedir. Bu süreçler, bireyin psikolojik esneklik becerilerine işaret etmektedir (Ciarrochi vd., 2010; Hayes vd., 2012).

Kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esnekliği arttırmak için davranış değişim sürecinin yanı sıra kabul ve farkındalık süreçlerini de kullanan bir modeldir (Blackledge, Ciarrochi ve Deane, 2009). Kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki anın farkındalığı ve bağlamsal benlik süreçlerinin bir araya gelmesiyle farkındalık ve açıklık oluşmakta ve tüm süreçler değerler ve değerler doğrultusunda kararlı davranış sergilemeyi içeren eylemlere dayanmaktadır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Hem fonksiyonel bir tanı modeli hem de psikolojik değişim için bir tedavi oluşumu sağlayan KKT modelinin temelinde yer alan psikolojik esneklik ve psikolojik katılımı oluşturan 6 farklı psikolojik süreç, şekil 2’ deki altıgen (hexagon) üzerinde ve sonrasında detaylı bir şekilde açıklanmıştır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006: 6-10)



Şekil 2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Psikolojik Esneklik/Katılık Modeli

Kaynak: (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006: 6)

a. Bilişsel Ayırışma/ Defüzyon

“Bilişsel ayırışma”, akıldaki düşüncelere, resimlere ve hatıralara mesafe koyarak kişinin kendi düşünce sürecini fark etmesi ve izleyebilmesi anlamına gelmektedir (Harris, 2018). Bununla beraber; fark edilen düşünceler ile düşüncenin sahibi arasındaki ilişkiyi değiştirmeyi hedef alır. Düşüncelere perspektif alarak bakabilme sürecine bilişsel ayırışma denir (Yavuz ve Nalbant 2019). Kabul ve Kararlılık terapisi, psikolojik müdahaleler ile danışanlara becerilerin kazandırılması hedeflemektedir (Blackledge, Ciarrochi ve Deane, 2009).

Düşüncelerin değiştirilmesi ve yerine alternatif düşünce üretilmesi, geleneksel bilişsel terapinin hedef noktasıdır. Günümüzde, üçüncü dalga bilişsel terapiler düşünceleri farklı şekilde ele almayı hedeflemiştir. Bu süreçte, düşüncelerin içeriğini değiştirmeye odaklanmak yerine düşünceye mesafe alabilme becerisi geliştirme hedeflenmiştir (Linehan, 1993; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Segal, Williams ve Teasdale, 2002; KabatZinn, 2005). Üçüncü dalga bilişsel terapilerden olan Kabul ve kararlılık terapisi, düşünceleri ortadan kaldırmak ya da anlamını değiştirmektense düşünce ile olan ilişkiyi değiştirmeyi hedef almaktadır (Hayes, 1984).

Bilişsel ayırıştırma teknikleri; düşüncelerin ve diğer özel olayların istenmeyen işlevlerini, biçimlerini, sıklıklarını veya durumsal duyarlılıklarını değiştirmeye çalışmak yerine anlamlarını değiştirmeye çalışmaktadır (Hayes ve Strosahl, 2005). Kabul ve kararlılık terapisi, yardımcı olmayan işlevlerinin azaldığı bağlamlar yaratarak kişinin düşüncelerle etkileşim kurma veya onlarla ilişki kurma şeklini değiştirmeye çalışır (Twohig, 2012). Örneğin olumsuz bir düşünce tarafsız bir şekilde izlenebilir, yalnızca sesi kalana kadar yüksek sesle tekrarlanabilir veya ona bir şekil, boyut, renk, hız veya biçim verilerek dışarıdan gözlemlenen bir olay olarak ele alınabilmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bir kişi böyle ilginç bir düşünce için zihnine teşekkür edebilir, düşünme sürecini etiketleyebilir (iyi olmadığım düşüncesine sahibim) ya da bunu deneyimlerken ortaya çıkan tarihsel düşünceleri, duyguları ve anıları inceleyebilir. Bu tür prosedürler, düşüncenin doğrudan deneyimlendiği şey (düşünce) yerine atıfta bulunduğu şey (ben iyi değilim) olarak ele alınması

eğilimini zayıflatarak düşüncenin gerçek kalitesini düşürmeye çalışmaktadır (Ben iyi olmadığımı düşünüyorum) (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012: 986-988).

KKT terapistleri, seansların ilk aşamalarında itibaren ayrışmayı teşvik edici bir dil kullanmaya özen göstermektedirler (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Ayrışma müdahalelerinde temel amaç kişinin o anda sahip olduğu düşüncelere uzaktan bakabilme becerisini artırmak olduğu için klinisyenler görüşme esnasında düşünceler ile o düşünceleri gözlemleyen kişi arasında ayrımı vurgulamaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Ayrışma müdahalelerinde sık kullanılan tekniklerden bir diğeri ise kelime tekrarıdır (Blackledge ve Hayes, 2001). İlk kez Titchener (1916) tarafından vurgulanan kelime tekrarı, danışanın zihnine gelen düşüncüyü en az otuz saniye boyunca hızlı bir şekilde tekrar etmesi sonucunda o düşüncenin sadece bir düşünce olarak görülmesini ve düşünceyle ilişkili otomatik duygusal reaksiyonlarda değişikliğin ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

b. Kabul

“Kabul” terimsel olarak hem davranışsal isteklilik hem de psikolojik kabul anlamına gelmektedir. İsteklilik; özel deneyimlerle ya da olayların nedenleriyle temas kurma ve sürdürebilme konusunda gönüllü ve değerlere dayalı bir seçimi ifade etmektedir (Hayes, Strosahl ve Kirk, 2004). Psikolojik kabul ise; anda deneyimleneni açık, anlayışlı, esnek ve yargılayıcı olmayan bir duruşla kasıtlı olarak benimsenmesi olarak tanımlanır (Hayes vd., 2012). Panik atak gibi yoğun, potansiyel olarak rahatsız edici durumlar da dahil olmak üzere insan duygularının tüm yelpazesini deneyimlemeyi ve belirli bir durumda performans gösterme yeteneği hakkında kendinden şüphe etmesi ve kişinin yapması gerektiğini hissetmesi gibi bir dizi değerlendirici düşüncüyü içermektedir (Hayes ve Smith, 2020).

“Kabul” kelimesi, boğun eğme, razı olma anlamı taşımamaktadır (Hayes, Strosahl ve Kirk, 2004). KKT perspektifinde kabul, istemli yapılan aktif eylemler anlamını taşır. Bu noktada, boğun eğme yerine yer açma kelimesi ile ilişkilendirilmektedir (Hayes vd., 2012). Kişilerin zorlandıkları içsel süreçlere karşı tarafsız ve açık olmayı savunmaktadır. Duyguları bastırmak ya da uzaklaştırmak yerine, bireylere duygularıyla hareket edebilecek alan açmayı

hedeflemektedir (Ruiz ve Perete, 2015; Ruiz, Beltrán, Cifuentes ve Falcón, 2019). Olumlu ya da olumsuz özellikleri ne olursa olsun kişisel deneyimlere açık olabilmek de kabul olarak adlandırılmıştır. Kabul ve değerler doğrultusunda kararlı eylemler, kabul ve kararlılık terapisinin temel özelliklerinden kabul edilmiştir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Kabul, deneyimsel kaçınmaya bir alternatif olarak öğretilmektedir. İçsel deneyimlerden kaçınmak yerine onları kabul etmeye teşvik edip cesaretlendirmek amaçlanmaktadır (Hayes vd., 2012). Kabul, özellikle psikolojik zarara neden olacaksa sıklıklarını veya biçimlerini değiştirmek için gereksiz girişimlerde bulunmadan kişinin tarihinin neden olduğu bu özel olayları aktif ve bilinçli bir şekilde kucaklamayı içermektedir (Hayes, Strosahl ve Kirk, 2004). Kabul ve kararlılık terapisinde kabul, kendi içinde bir son değildir. Aksine kabul, değerlere dayalı eylemi artırmanın bir yöntemi olarak desteklenir. Değerler doğrultusundaki davranışları arttırmak ve zor deneyimlere yer açmak amaçlanmaktadır (Bilgen, 2021).

c. Şimdiki An ile Temas Kurmak

Kabul ve kararlılık terapisi, ortaya çıktıkça psikolojik ve çevresel olaylarla devam eden yargılayıcı olmayan teması teşvik etmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Amaç, danışanların dünyayı daha doğrudan deneyimlemelerini sağlamaktır, böylece davranışlarının daha esnek olması ve dolayısıyla eylemlerinin sahip oldukları değerlerle daha tutarlı olması sağlanmaktadır (Hayes vd., 2012).

Farkındalık egzersizleri, bilişsel ayrışmayı sağlamanın ve böylece davranışsal esnekliği artırmanın başka bir yoludur. Değerlendirici ve yargılayıcı bir dile kapılmadan burada ve şimdiki olaylarla temas kurmak, farkındalığın özüdür (Kabat-Zinn, 1994: 4). Mecazi olarak farkındalık; danışanlara düşüncelere, düşünceler tarafından yapılandırılmış olarak dünyaya değil, dünyadaki olaylar olarak bakmayı öğretmektedir. Kabul ve kararlılık terapisinde bir akarsudaki yapraklar gibi süzülürken birinin düşüncelerini izlediğini hayal etmek ve bu düşünceler kelimenin tam anlamıyla alındığında bunun nasıl imkansız hale geldiğini izlemek gibi çeşitli farkındalık egzersizleri kullanılır (Hayes, Strosahl ve Kirk, 2004: 10).

Şimdiki anda olmak, davranışların bilişsel birleşme ve deneyimsel kaçınma ile domine edilmesinin önüne geçmektedir (Hayes, Masuda, Bissett, Luoma ve Guerro, 2004). “Anda olma” kişinin dikkatini mevcut zamana verebilmesi ve anda gelişen durumları bilinçli bir şekilde fark edebilmesi anlamına gelmektedir. Anda kalmak; dikkati şimdiye düzenleme yeteneği, neler olduğunu açıkça ve tamamen deneyimlemek ve bu olayları yargılayıcı olmayan bir şekilde etiketlemek ve açıklamak gibi becerileri gerektirmektedir (Twohig, 2012: 503). Anda kalabilmek için bireyin bilincini dış dünyaya ve kendi iç dünyasına yönlendirebilmesi gerekir. Düşüncelerde kaybolmak ya da yaşamı otomatik pilota almak yerine şimdi ve burada olabilmektir (Harris, 2018).

d. Bağlamsal Benlik

Bir insanın düşünme, hissetme, duyumsama süreçlerini izleyen benliğine “gözlemleyen benlik” adı verilir (Yavuz, 2015). Bu saf bir farkındalık halidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi bu süreç için bağlamsal benlik terimini kullanmaktadır. Bu fikir hem kabul ve kararlılık terapisinin hem de ilişkisel çerçeve kuramının büyüdüğü tohumlardan birisidir (Hayes, 1984).

“Bağlamsal benlik” kavramsal benlikten farklı olarak değişen düşünme, hissetme, duyumsama süreçlerini izleyen benliğin değişmeyen kısmıdır (Harris, 2018). Bağlamsal benlik yaklaşımında benlik, deneyimin gerçekleşebileceği bir bağlam olarak görülür (Hayes ve Shenk, 2004). Sürekli olan ve yaşam olaylarını deneyimleyen ama aynı zamanda bu olaylardan farklı olan bir benliği ifade eder (Burke, 2013). Bağlamsal benlik; bireylerin içsel ve dışsal deneyimleriyle ayrışmak olarak adlandırılmaktadır. İçsel deneyimler (düşünce, duygu, his vb.) değişebilir fakat bireylerin onları deneyimleyen (fark eden) parçası asla değişmez. Bireylerin deneyimlerine bakan, deneyimlerini fark eden kısmı bağlamsal benliği oluşturmaktadır (Bilgen, 2021). Önemli olan, kişilerin deneyimlediği içsel yaşantıların değiştirilmeye veya ortadan kaldırılmaya gerek olmadıkları anlayışını geliştirmektir (Yavuz, 2015).

Her insanın, kendisi ile ilgili yargıları ve bu yargıları destekleyecek hikayeleri vardır (Yavuz, 2015). Bu ifadelere ve hikayelere bağlanmak kişinin davranışlarında daralma ve davranış katılığına sebep olur (Dahl, Stewart, Martell ve Kaplan, 2013). Kendiliği belirli ve sınırlı kavramlarla tanıtmak, bireyin

kavramsal benlik algısına zıt deneyimlerle karşılaştığında psikolojik rahatsızlıklar yaşama olasılığı artmaktadır (Yavuz, 2015).

Kabul ve kararlılık terapisi; bağlamsal benlik odaklı müdahalelerle kişilerin tecrübe ettikleri içsel yaşantıların kendilerini tanımlamadıkları sadece kendilerinde ortaya çıkan ayrı olaylar oldukları ve değiştirilmeye veya ortadan kaldırılmaya gerek olmadıkları bakışını geliştirmeyi amaçlamaktadır (Twohig, 2012: 503). Bu sayede kişi, kendisine dair öykülerini davranışları için referans almak zorunda kalmadan hayatına anlam katan uzun vadeli değerlerine yönlenebilmektedir (Yavuz 2015). Bağlam olarak benlik kısmen önemlidir, çünkü kişi, onlara bağlanmadan veya belirli deneyimlerin meydana geldiği bir yatırım olmadan kendi deneyimlerinin akışının farkında olabilir. Böylece ayrışma ve kabullenme teşvik edilmektedir. Bağlam olarak benlik, KKT’de farkındalık egzersizleri, metaforlar ve deneyimsel süreçlerle desteklenmektedir (Hayes, 1984).

Kavramsal benliğin bazı kısımları, süre olarak benliğin sonucu olarak oluşmaktadır (Zettle, 2007). Kişinin kendi davranışları, hisleri, anıları, bedensel duyuları ve düşünceleri hakkında fark ettikleri “süre olarak benliği” ifade etmektedir (Dahl, Stewart, Martell ve Kaplan, 2013). Fakat kavramsal benlik, benliğe katı biçimde bağlıken süre olarak benlik, benliğin sürmekte olan ve deneyimlenen kısmını oluşturmaktadır (Harris, 2009). Psikolojik esneklik modelinde bağlamsal benliğin mevcut olması gerekmektedir (McHugh ve Stewart, 2012).

e. Değerler

Değerler, hiçbir zaman nesne olarak elde edilemeyen, ancak an be an somutlaştırılabilen, amaçlı eylemin seçilmiş nitelikleridir (Harris, 2009). Değerler, kişinin gerçekte kim olmak istediğini ve neyi temsil etmek istediğini tanımlamaktadır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Kabul ve Kararlılık terapisi, içsel süreçlerimizi değiştirmek yerine onlarla kurduğumuz ilişkiyi değiştirmeye çalışır. Değerler, bu değişim sürecinde yol haritası olarak işlev görür (Bilgen, 2021).

Kabul ve kararlılık terapisti; danışanın çeşitli alanlarda (aile, kariyer, maneviyat vb.) yaşam yönlerini seçmesine yardımcı olmak için çeşitli alıştırmalar

kullanmakta ve kaçınma, sosyal uygunluk veya kaynaşmaya dayalı seçimlere yol açabilecek sözlü süreçleri zayıflatmaktadır ("Yapmalıyım" X değeri" veya "İyi bir insan Y'ye değer verir" veya "Annem Z'ye değer vermemi istiyor") (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006: 9). Kabul ve kararlılık terapisi perspektifinde kabul ve bilişsel ayrışma becerileri, terapinin sonuç hedefinden çok süreç hedefini oluşturmaktadır (Blackledge ve Hayes 2001). Eylem, kabul ve ayrışma süreçleri, değerler bağlamında mantıklı bir bütün haline gelmektedir.

Değerlere yapılan vurgu, KKT'yi birçok alternatif tedaviden ayırır. Eylem, kabul ve ayrışma ancak değerler bağlamında mantıklı bir bütün halinde bir araya gelmektedir (Bach ve Moran, 2008). Kabul ve kararlılık terapistleri, çoğu zaman diğer kabul ve kararlılık terapisi bileşenlerinden önce değerler açıklama çalışması yaparlar (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Değerler, davranışta somutlaştırılabilen ancak bir nesne gibi sahip olunmayan eylem nitelikleridir (Hayes vd., 1999). Erişilemeyen ve hedefler gibi sonuçlandırılmayan bir yönü temsil etmektedirler (Hayes, 2004).

KKT terapisti, değerlere ulaşmak için; danışandan aile, yakın ilişkiler, sağlık, maneviyat vb. gibi farklı yaşam alanlarındaki değerleri listelemesi isteyebilmektedir (Bach ve Moran, 2008). Temel değerler hakkında daha fazla netlik geliştirmek için çeşitli hatırlatıcı alıştırmalar kullanılmaktadır. Örneğin, KKT terapisti danışandan mezar taşında en çok ne görmek istediğini veya kendi cenazesinde duymak istediği övgüyü yazmasını isteyebilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Özünde bu egzersizler, sözlü süreçleri gerçeklerden psikolojik anlam ve motivasyona doğru odaklamaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

f. Değerler Doğrultusunda Kararlı Davranışlar

"Kararlı eylemler" değerler tarafından yönlendirilen etkili eylemlerdir (Hayes vd., 2006). Kararlı eylemler, kişilerin değerlerine hizmet eden davranışlarda bulunmasını içerir. Değerlere temas ile, harekete geçip değerlere hizmet etmek amaçlanmaktadır (Blackledge ve Hayes, 2001). Kişi yaşamda değerleri odağında kararlı eylemlerde bulunurken bu süreç hoş, tatsız, zevkli ya da acı verici pek çok duygu ve düşüncüyü beraberinde getirecektir (Harris, 2009).

Kararlı eylemler, rahatsız edici süreçle karşılaştığında bile “gereğini yapabilmeyi” ifade etmektedir. (Harris, 2018).

Kabul ve kararlılık terapisi, seçilen değerlerle bağlantılı daha büyük ve daha büyük etkili eylem kalıplarının geliştirilmesini teşvik etmektedir. Bu bağlamda, KKT, geleneksel davranış terapisine çok benzer ve maruz kalma, beceri edinme, şekillendirme yöntemleri, hedef belirleme ve benzerleri dahil olmak üzere hemen hemen her davranışsal olarak tutarlı davranış değiştirme yöntemi bir kabul ve kararlılık terapisi protokolüne yerleştirilebilmektedir (Hayes, Masuda, Bissett, Luoma, ve Guerrero, 2004).

Davranışçı terapilerde kullanılan maruz bırakma tekniği, kabul ve kararlılık terapisinde kararlı bir eylem olarak formülize edilmiştir (Bilgen, 2021). Sürekli olarak somutlaştırılan ancak hiçbir zaman bir nesne olarak ulaşılmayan değerlerin aksine, tutarlı değerler olan somut hedeflere ulaşılabilir ve KKT protokolleri neredeyse her zaman kısa, orta ve uzun vadeli davranış değişikliği hedefleriyle bağlantılı terapi çalışmalarını ve ev ödevlerini içermektedir (Bolderston, 2013). Davranış değişikliği çabaları, diğer KKT süreçleri (kabul, ayrışma vb.) aracılığıyla ele alınan psikolojik engellerle teması açmaktadır (Hayes, 1984).

Temel KKT süreçleri birbiriyle ilişkilidir. Bir bütün olarak ele alındığında, her biri diğerini desteklemekte ve hepsi psikolojik esnekliği hedeflemektedir. Bilinçli bir insan olarak şimdiki zamanla tam olarak temas kurma ve seçilen değerlerin hizmetinde davranışı sürdürme veya değiştirme sürecini kapsamaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

2. Psikolojik Esneklik/Katılık Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve

Kabul ve Kararlılık Terapisi, İşlevsel Bağlamcılık (Functional Contextualism) adı verilen felsefeye ve davranışın biliş ve dil ilişkisinden bahseden İlişkisel Çerçeve Kuramı'na (Relational Frame Theory) dayanmaktadır. Ayrıca Uygulamalı Davranış Analizi (Applied Behavioral Analysis) gibi davranışın temel prensiplerine dayalı süreçleri kullanan bir yöntemi de içerisinde barındırmaktadır (Hayes, 2004).

a. İşlevsel Bağlamcılık

Kabul ve Kararlılık Terapisi, Skinner'ın radikal davranışçılığını genişleten bir tür psikolojik pragmatizm olan işlevsel bağlamsalcılık üzerine kurulmuştur (Hayes, Hayes, Reese ve Sarbin, 1993). İşlevsel Bağlamcılık, tarihsel ve durumsal olarak düşünülen bir bağlam içinde ve bu bağlamda etkileşime giren tüm organizmaların kesinliği, kapsamı ve derinliği ile öngörü ve etkiyle bağlantılıdır (Hayes, 1993). Pragmatik bir bilim felsefesine dayalıdır. Kişinin pratik hedeflerine ulaşmasına katkıda bulunmayan kurallar veya teoriler göz ardı edilmekte veya reddedilmektedir. (Morris, 1993).

İşlevsel Bağlamcılık, davranışı analiz ederken, davranışın ortaya çıktığı bağlama odaklanmaktadır (Hayes, 2004). Organizmanın, bir davranışı sergilediğinde o davranışa uygun koşullar olduğunu ileri sürmektedir. Bu sebeple, davranışın değiştirilebilmesi için, davranışı etkileyen bağlamsal faktörleri belirlemek gerekmektedir. Davranışı incelemek ve etkilemek için davranışın işlevini incelemek ve neyi amaçladığı üzerinde çalışmak gerekmektedir (Törneke, 2010).

KKT, işlevsel bağlamcılığın pragmatik felsefesine dayanır (Biglan ve Hayes, 1996; Hayes, 1993; Hayes ve Reese, 1988). Bağlamsalcılık, psikolojik olayları, tüm organizmanın tarihsel ve durumsal olarak tanımlanmış bağlamlar içinde ve bunlarla etkileşime giren süregelen eylemleri olarak görmektedir.

b. İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel Çerçeve Kuramı (İÇK), geniş bir psikolojik fenomen yelpazesini bağlamsal ilişkilere dayalı birleşik bir dil teorisine entegre etmek için kurulmuştur (Levin ve Hayes, 2009). İnsan bilişi ve iletişiminin, uyaranlar arasındaki ilişkisel bağlantıları belirleme ve yaratma kapasitesinde temellendiğini ve "keyfi olarak uygulanabilir ilişkisel yanıt verme" yeteneğimiz tarafından mümkün kılındığını öne sürmektedir (Cullinan ve Vitale, 2009). İÇK' ye göre insan dili ve bilişi ilişkisel çerçevelere bağlıdır (Hayes, 2004). İlişkilendirme, başka uyaranlarla olan ilişkiye dayanarak bir uyarana yanıt verme şeklidir. İlişkilendirme çeşitleri doğrudan öğrenilmiş ve pekiştirilmiştir (Bilgen 2021).

Temel olarak, bir kavramı diğeriyle ilişkilendirmenin tüm insan dilinin temeli olduğu fikrine dayanmaktadır. Pek çok hayvan; nötr bir olay ile önemli bir

olay (örneğin, bir zil sesi duymak ve ardından yiyecek almak) arasındaki noktaları birleştirebilirken, insanların da nötr bir olayı birbirine bağlayabildiklerini savunmuşlardır (örneğin, yemek yedikten sonra zil sesi duymak, ama yine de zili yemek almakla ilişkilendirmek) (Törneke, Luciano, Barnes-Holmes ve Bond, 2015).

İnsanlar dünyayı yapılandırmak ve ona bir anlam yüklemek için dili kullanmaktadırlar. Dil, insanların deneyimlerini algılama ve onlara tepki verme biçimini etkilemektedir (Levin ve Hayes, 2009). Bu yeteneği ile tarihsel ve güncel durumları ilişkilendirebilmekte, olaylar arasında benzerlikler ve farklılıklar kurarak caydırıcı olayları sürdürebilmekte ve henüz yaşanmamış durumlar hakkında tahminlerde bulunabilmektedir (Hayes vd., 2012). Bu sebeple, dil insanların hayatında sorun yaratabilmektedir (Köroğlu, 2009). KKT ve İÇK, bu tür bir psikolojik katılığın, dil süreci üzerinde zayıf ve yararsız bir bağlamsal kontrolden ortaya çıkmakta olduğunu ifade eder (Hayes ve diğerleri, 2006). İlişkisel Çerçeve Kuramı, dili bağlamsal olarak kontrol edilen davranış olarak kavramsallaştırır ve insanın acı çekmesine neden olan temel dil süreçlerini incelemektedir (Ciarrochi, Bilich ve Godsel, 2010).

c. Uygulamalı Davranış Analizi

Davranış analistleri, davranışın geliştiği mevcut ve tarihsel bağlamı inceleyerek, çeşitli ortamlarda psikolojik olayları tahmin etmek ve değiştirmek için yararlı olan analitik kavramlar ve kurallar geliştirmeye çalışmışlardır (Skinner, 1974; Biglan ve Hayes, 1996).

Uygulamalı davranış analizi (UDA); Applied behavior analysis (ABA), sosyal açıdan önemli davranışları anlamlı bir düzeye çıkarmak için davranış ilkelerinden türetilen yöntemleri, sistematik olarak uygulayan ve davranışın geliştirilmesinden sorumlu yöntemlerin etkinliğini deneysel çalışmalarla kanıtlayan bir bilimdir (Foxy, 2008). UDA, nesnel olarak tanımlanabilen ve gözlemlenebilen sosyal açıdan önemli davranışlara odaklanır. Sadece davranışta bir değişiklik olup olmadığını değil, aynı zamanda kimin davranışının değiştiğini de araştırmaktadır (Birkan, 2013).

Uygulamalı davranış analizi, genelleştirilebilir davranış değişikliğini amaçlamaktadır. Bu ilke; yeni davranışın dayanıklı olması, birçok farklı ortamda

ortaya çıkması ve diğer farklı bağlamlardaki davranışlara yayılabilmesi gerektiği anlamına gelmektedir (Birkan, 2013). Kabul ve kararlılık terapisi perspektifinde; danışanın davranışını incelendiğinde, danışanın davranışının işlevselliği, danışanın kendi bağlamında incelenmektedir (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006).

E. Mizah

Moran (1994)'a göre olaylara gülerak yaklaşım ve bu yaklaşımın da sanatlı bir biçimle ifade edilmesiyle ortaya çıkan sanat dalına "mizah" denilmiştir. Bu tanımla mizah, oldukça genel ifade edilmiştir. Mizahın çok geniş bir tanımı vardır ve mizah üzerine pek çok araştırma ve analiz yapılmıştır (Eroğlu, 2003). Platon, Aristo, Çiçero, Kant, Spencer, Bergson, Freud bunların başında gelir (Morreal, 1997). Mizah kavramı farklı alanlarla ilgili olduğu için mizahın tanımı da gittikçe genişlemiştir.

Psikoloji literatüründe; mizah, 1940 yılları ve sonrasında psikanalitik temelli çeşitli çalışmalara konu olmuştur. Freud, "mizah" terimini, cinsel ve saldırgan dürtüleri ifade eden daha kaba şaka biçimlerini "zeka" olarak sınıflandırırken, hayatın saldırılarına sükunet ve eğlence ile karşı koyan olumlu ve sağlıklı bir yeteneğe atıfta bulunmak olarak bahsetmiştir (O'connell, 1969). Bu ayırım, geçmiş on yıllarda birçok psikodinamik teorisyen tarafından sürdürülmüştür (Grotjahn 1966; O'Connell 1960).

1940'lı yıllar sonrasında; psikanalitik çalışmalara beraber Eysenck (1942; 1943), mizah kategorilerinin belirlenmesinde faktör analizi yöntemlerini kullanan ilk araştırmacılardan biridir (Sayar 2012: 14). 1970'li yıllara gelindiğinde; Eysenck (1972), mizah duygusunun, karşımızdaki kişinin bizim güldüğümüz şeylere gülüyor olması (komformist anlam), hem kendisinin (nicesel anlam) hem de diğer insanların (üretici anlam) bu nedenle eğlenmesini kastetmek için kullanılabileceğini belirtmiştir (nicesel anlam) (Martin, 1998).

Hehl ve Ruch (1985) ise, mizah anlayışının bu kullanım listesini geliştirerek, mizah anlayışındaki bireysel farklılıkları, kişinin mizaha dair uyarınları anlamlandırmaları, mizahı ve mizaha verilen tepkileri aktarış tipleri, mizahı yorumları ifade etmedeki yetenekleri, farklı tipteki mizah barındıran

öğelerden hoşlanmaları, mizahi olayların zihinlerinde kalması ve mizahı bir baş etme yöntemi olarak kullanma yönelimleri ile bağlantılı olduğunu düşünmüştür (Martin, 1998).

Ek olarak, mizah duygusunun, Eysenck'in (1942), kişilik sisteminde pozitif psikolojik işlevsellik ile en yüksek düzeyde ilişkili boyut olan dışa dönüklük ile (Korotkov ve Hannah 1994; Ruch 1994b; Ruch ve Deckers 1993) önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur. Norman Cousins (1979) ciddi bir hastalıktan mizah ve kahkaha yoluyla iyileşmenin bir hesabını yayınladığından beri, popüler medyada mizahın fiziksel ve psikolojik sağlık için önemine çok dikkat edilmiştir (Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh, 2004).

Bununla birlikte, oldukça yakın zamana kadar, mizah ve esenlik arasındaki ilişki üzerine çok az deneysel araştırma yapılmıştır. Psikologlar; mizah anlayışındaki bireysel farklılıkları, mizaç, zeka, değerler, tutumlar ve hatta fiziksel yapı gibi diğer kişilik alanlarıyla ilişkilendirmeye çalışmıştır (Martin, 1998). 1980'lerin başından beri, bu araştırmaların çoğu, mizahın fiziksel ve psikososyal sağlık üzerindeki potansiyel yararlı etkilerine odaklanmıştır. Martin ve meslektaşlarının çalışmaları, mizah ile ilgili ilk araştırma hattını temsil etmektedir (Lefcourt ve Martin 1986; Martin 1989), Mizahın yararlı etkilerini daha fazla açıklayan Martin (1989), mizahın değerlendirme odaklı, duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma dahil olmak üzere birkaç farklı süreç aracılığıyla stresi azaltabileceğini varsaymıştır.

Mizahın tanımlanmasına yönelik her bir ifade, mizahın yalnızca belirli alanını ya da alanlarını ele aldığı, bireylerin farklılıkları ortaya çıkarabilecek veya mizahı çok yönlü bir şekilde ifade edebilecek bir tanımının olmadığını ortaya koymaktadır (Meyer, 2000). Bu belirsizliğin benzer bir şekilde mizah teorileri ve mizah anlayışı kavramlarını açıklama konusunda da geçerli olduğu görülmektedir (Yerlikaya, 2003). Martin (2000), bu durumun ana sebebinin, mizahın davranışsal, sosyal, bilişsel, duyuşsal ve fiziksel yönden farklı alanları içinde barındıran bir olgu olmasıyla ilgili olduğunu öne sürmüştür (Martin, 2007).

Martin'e göre, psikolojik bakış açısına dayanarak mizah süreci dört temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler "sosyal kaynak, bilişsel-algısal işlem süreci, duygusal bir tepki ve sesli-davranışsal gülme ifadesi" olarak ifade

edilmektedir (Martin, 2007). İnsanlar başkalarıyla beraberken yalnız oldukları zamanlardakinden daha fazla şaka yapıp gülmektedir. Bu da mizahın özünde sosyal bir olgu olduğunu göstermektedir (Provine ve Fischer, 1989). Mizahın sosyal bir olgu olmasının yanında, mizahın üretilebilmesi veya algılanması için kişinin bilgiyi belleğinde işlemesi ve yorumlaması gerekmektedir. Mizah algılandığında hoş bir duygusal tepkiyi harekete geçirmekte ve bu da gülme ya da gülümseme gibi davranışsal bir tepkiye dönüşmektedir (Yerlikaya, 2009).

Mizah duygusu; bilişsel bir yetenek, (şakaları yaratma, anlama, yeniden üretme ve hatırlama yeteneği; Feingold ve Mazzella, 1993); estetik bir tepki, (mizahın takdir edilmesi, belirli mizahi materyal türlerinden zevk alınması; Ruch ve Hehl, 1998); alışılmış bir davranış kalıbı, (sık sık gülme, fıkra anlatıp başkalarını eğlendirme, başkalarının fıkralarına gülme eğilimi; Craik, Lampert ve Nelson, 1996; Martin ve Lefcourt, 1984); duyguyla ilgili bir mizaç özelliği, (alışılmış neşe; Ruch ve Kohler, 1998); bir tutum ve (dünyaya şaşkın bakış, mizaha karşı olumlu tutum; Svebak, 1996); bir başa çıkma stratejisi veya savunma mekanizması (zorluklar karşısında mizahi bir bakış açısını sürdürme eğilimi; Lefcourt ve Martin, 1986) olarak kavramsallaştırılabilmektedir.

Mizahın benzer bir stres düzenleyici rol oynayabileceği fikri genellikle kabul görmüştür. Örneğin Freud (1959, 1960); mizahı, savunma mekanizmalarının en yükseği olarak değerlendirmiştir (Freud, 1960: 233). Freud'a göre mizah, duygusal enerjiden tasarruf sağlamaktadır. Ayrıca Freud; mizahın özünü kişinin durumun doğal olarak yol açacağı duygulanımlardan kaçınması ve bir şakayla böyle bir duygusal gösterim olasılığını geçersiz kılması olarak ifade etmiştir (Freud,1959: 216). Dixon (1980), mizahın stresle başa çıkmak için benzersiz bir insan stratejisi olarak evrimleşmiş olabileceğini ikna edici bir şekilde savunmuştur.

Lefcourt ve Martin (1986), bireyin bildirdiği duygudurum bozukluğunu (depresyon, kaygı, öfke vb.) kullanan bir dizi çalışma tamamlamıştır. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular; genellikle stresli yaşam olayları ile duygudurum bozukluğu arasındaki ilişkide mizah anlayışının önemli bir düzenleyici etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, düşük mizah anlayışı olan denekler arasında, daha yüksek düzeyde stresli olaylar, artan duygudurum bozukluğu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu düşünülmüştür.

Mizah duygusu genellikle sağlıklı, olumlu kişilik işleyişi ile ilişkili bir özellik veya özellik olarak görülmektedir (Yerlikaya, 2003). Araştırmalar, mizah anlayışının sosyal ve kişilerarası etkileşimleri kolaylaştırdığına dair kanıtlar sağlamıştır (Hampes, 1992). Yapılan bir çalışmada; daha yüksek düzeyde gülme duyarlılığına sahip katılımcılar arasında kişilerarası yakınlığın ve sosyal izolasyonun önemli ölçüde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kuiper ve Martin 1993).

Özetlemek gerekirse, önceki araştırmalar, mizah duygusunun bir dizi kolaylaştırıcı etkiye sahip, çok boyutlu, olumlu bir kişilik özelliği olarak görülebileceğine dair bazı kanıtlar sağlamıştır. Bunlar, yaşam olaylarının daha olumlu bilişsel değerlendirmelerinden daha kolay sosyal ve kişilerarası etkileşimlere kadar değişen stres azaltma ve olumlu iyileştirici etkileri içermektedir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Bu nedenle; mizah anlayışının, daha sonra artan psikolojik sağlığı etkileyebilecek daha geniş bir olumlu kişilik özelliği dizisinin bir yönü olduğu yönündeki popüler görüş kabul gören bir olgu olmuştur (Yerlikaya, 2003). Mizah ve psikolojik sağlık açısından, bireylerin mizahı hem kişilerarası hem de intrapsişik olarak günlük yaşamlarında nasıl kullandıklarını incelemek önemli görünmektedir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003: 50).

1. Mizah Kuramları

Tarihsel süreç içerisinde mizah kavramının çok farklı biçimlerde açıklandığı ve çok farklı içeriklere sahip olduğu öne sürülmüştür (Martin, 1998). Mizaha ilişkin kuramlar gözden geçirildiğinde birbirinden farklı yaklaşımlarla karşılaşmak mümkündür. Martin'e (1998) göre mizah ile ilgili öne sürülen kuramlar, bireysel farklılıklara değinmemiş, mizahın bireydeki süreçlerinin ne şekilde bilişsel, emosyonel ve motivasyonel süreçler barındırdığının üzerinde durmuştur. Son yüzyılda ise, konuya daha geniş bir bakış açısı ile bakıp geleneksel kuramları birlikte ele alan çağdaş kuramların belirlediğini öne sürmüştür (Martin, 2007).

Berger (1987); psikolojik mizah teorilerinin psikanalitik teoriler, üstünlük teorileri, uyumsuzluk teorileri ve bilişsel teoriler olmak üzere dört kategorili bir sınıflandırmayı önermiştir. Bu teoriler birçok yönden farklıdır.

Uyumsuzluk ve bilişsel teoriler, mizah içeriğinin ironisini ve sürprizini vurgularken (Attardo 1993; Berger 1987; Raskin 1985; Suls 1972), psikanalitik ve üstünlük teorileri, mizahçılar ile belirli bir bağlamda hedeflenen bireyler, gruplar veya nesnelere arasındaki antagonistik sosyal ilişkileri vurgulamaktadır (Berger 1987; Freud 1960 ; Zillmann 1983).

Mizah konusundaki yaklaşımlara ilişkin farklı sınıflandırmalar yapmak mümkün olmakla birlikte (Yerlikaya, 2003), tarih boyunca mizah konusuna olan yaklaşımlara bakıldığında bu konudaki kuramların üç ana başlıkta toplandıkları görülmektedir (Mosak, 1987). Bu çalışmada; mizah kuramlarından üstünlük kuramı, uyumsuzluk kuramları ve psikanalitik kuram olmak üzere üç ana bakış açısı doğrultusunda bahsedilecektir.

a. Üstünlük Kuramları (Superiority Theories)

Üstünlük kuramı, mizahı açıklayan en eski kuramlardan biridir ve geçmişi Platon ve Aristoteles'e kadar uzanmaktadır (Eroğlu, 2003). Platon, öz-bilgiden yoksun olanları (örneğin, gerçekte olduklarından daha iyi olduklarını düşünenleri) gülünç ya da gülünç bulduğumuzu ve bu tür talihsizliklerden ya da saçmalıklardan keyif aldığımızı öne sürmüştür (Morreall 1983). Üstünlük kuramı; gülmenin, bireyin diğer insanlar ve onların davranışlarına bağlı olarak kendini üstün ya da zafer kazanmış hissetmesi sonucu ortaya çıkan bir davranış olarak açıklamaktadır (Dadlez, 2011).

Bireyler, çevrelerindeki insanların içinde bulunduğu zor bir durumu gördüklerinde, aynı durumda olmadıkları için mutlu olmakta ve zor durumda olanlara karşı üstünlük hissetmektedirler (Gruner 1997). Diğer insanlara veya durumlara karşı zafer hissini kökleri, teorinin temelini oluşturmaktadır (Morreall 1983). Diğer insanlardan daha az aptal, daha az çirkin, daha az şanslı ve daha az güçsüz hissetmek bireyleri mutlu etmektedir (Yerlikaya, 2003).

Üstünlük ilkesine göre, alaycılık, alay etmek ve başkalarının aptalca davranışlarına gülmek, mizah deneyiminin merkezinde yer alır. Başka bir deyişle, üstünlük teorisi, alay ve göreceli üstünlük duygularının mizahın temel bileşenleri olduğunu savunur (Zillmann ve Cantor 1996)

Platon ve Aristoteles'in mizah üzerine geliştirdikleri üstünlük teorileri, onlardan sonra gelen düşünürleri de etkilemiştir. Hobbes, on yedinci yüzyılda bu

teoriyi daha güçlendirmiştir. Hobbes'un kahkaha hakkındaki düşünceleri onun paradigmatik ifadesi olarak kabul edilmektedir. Hobbes (1651), gülmenin, kişinin diğerlerinin zayıflıklarını ya da acizliklerini gözlemlemesi sonucunda aktive olduğunu, bu aktivasyonun ise kendi geçmişlerindeki zayıflık ya da acizlikleriyle karşılaştırma yapması ile kendi üstünlüğünün farkına varması sonrasında meydana geldiğini belirtmiştir (Hobbes, 1996).

Üstünlük yaklaşımını benimseyen daha modern teorisyenler arasında Bain (1865), Bergson (1911), Leacock (1935), Ludovici (1932) ve Sidis (1913) yer almaktadır (Eroğlu, 2003). Gruner (1978, 1997), bu yaklaşımın en açık sözlü çağdaş savunucularından biri olmuştur. Gruner (1997)'e göre alay, tüm mizahi malzemenin temel bileşenidir ve bir mizahi malzeme parçasını anlamak için sadece kimin, nasıl ve neden alay edildiğini bulmak gerekmektedir (Gruner 1978: 14). Ayrıca, gülmeye neden olmak için gerekli ve yeterli olanın, bir kaybeden, bir alay veya alay kurbanı ile ani kaybın birleşimi olduğunu öne sürmüştür (Gruner 1978: 31). Gruner, Freud'un espriler ve mizah arasındaki ayrımını da reddetmiş ve ikisi arasında bazı göreceli farklılıklar olmasına rağmen her ikisinin de üstünlük ve aşağılamaya dayalı olduğunu savunmuştur.

Üstünlük/aşağılama yaklaşımı tipik olarak mizah anlayışındaki bireysel farklılıkları tartışmamış, gruplar ile çalışmalar yürütülmüştür. Üstünlük teorisi, kahkahanın temelini, bir kişinin diğer insanlar üzerindeki zaferi ve bunun sonucunda ortaya çıkabilecek mizah çeşitleri olarak görmektedir (Gruner, 1997; KeithSpiegel, 1972; Morreall, 1983) Bu nedenle çalışma gruplarında sosyal mesafe ve statü ile ilgili şaka yapma davranışları, mizahın üstünlük kuramlarının genel grubuna ait olarak doğru bir şekilde sınıflandırılabilir. Bu, yönetimdeki mizah çalışmalarının en büyük itici gücü olmuştur (Morreall, 1983)

Statü ile yapılan çalışmalardan bir diğeri; Zillmann ve Cantor (1972) tarafından bir grup üniversite öğrencisine ve bir grup iş hayatında profesyonel olan orta yaşlı bireylerle yapılmıştır. Bu çalışmada; öğrencilerin astının astını aşağıladığı şakalara, üstünün astını aşağıladığı şakalardan daha yüksek komiklik puanları verirken, iş hayatında çalışan bireylerin puanları tam tersi bir ilişki ortaya koymuştur (Zillmann ve Cantor, 1972: 196-198).

Üstünlük kuramı, genellikle gruplarla çalışıyor olsa da Zillmann ve Cantor (1976) yalnızca grup üyeliklerine güvenmek yerine, bireylerin bir hedef gruba yönelik tutumlarını değerlendirmenin önemini vurgulamışlardır. Bireylerin diğer insanlara veya nesnelere karşı eğilimlerinin, aşırı olumlu duygulanımdan kayıtsızlık yoluyla aşırı olumsuz duygulanımlara kadar bir süreklilik boyunca değiştiğini öne sürdükleri bir "mizaçsal mizah modeli" önermişlerdir. Mizahın değerlendirilmesi, aşağılanan kişiye yönelik eğilimin olumluluğu ile ters orantılı olarak değişmekte ve onu aşağılayan kuruluş veya kuruluşa yönelik eğilimin olumluluğu ile doğru orantıda değişmekte olduğunu ileri sürmüşlerdir (Zillmann ve Cantor 1976: 100).

b. Uyuşmazlık Kuramı

Uyuşmazlık kuramına göre; mizah, normalde farklı iki fikri, kavramı veya durumu şaşırtıcı veya beklenmedik bir şekilde bir araya getirmeyi içermektedir (Berger, 1976; Deckers ve Divine, 1981; McGhee, 1979). Uyumsuzluk teorileri, mizahın bilişsel unsurlarına odaklanmaktadır (Meyer, 2000: 313). Kuramın öncüleri mizah anlayışını, yaratıcılık ve zekâ ile ilişkilendirmektedirler. Bu sebeple bireyin şakayı anlayabilecek kapasitede olması gerekmekte olduğu savunulmaktadır (Grimes, 1955b).

Aristoteles'e kadar uzanan uyumsuzluk kuramı, bugüne kadar en yaygın kabul gören felsefi mizah teorisidir (Eroğlu, 2003). Uyuşmazlık kuramına ilk vurgu yapan düşünür olan Aristoteles, bireylerde bir beklenti yaratıp, onları beklenmedik bir şekilde vurmanın iyi bir güldürme biçimi olduğunu belirtmiştir (Morreall, 1989). Kant'a göre gülmek, gergin bir beklentinin aniden hiçliğe dönüşmesinden kaynaklanan bir duygulanımdır (McCreadie ve Wiggins, 2008: 585). Başka bir deyişle, başlangıçta bir (çoğunlukla ciddi) anlamda algılanan şey, birdenbire tamamen farklı (genellikle mantıksız veya gülünç) bir perspektiften bakılır ve orijinal beklenti bir balon gibi patlar ve kahkaha eşliğinde zevkli bir deneyimle sonuçlanır. Schopenhauer ise gülmenin, birbiri ile ilişkili olduğu düşünülen nesnelere uyuşmazlığının aniden fark edilmesine bağlı olarak ortaya çıktığını ileri sürmektedir (Keith-Spiegel, 1972).

Morreall (1989) uyuşmazlık kuramına göre mizahı, zihinsel kalıplarımız ve beklentilerimizle çatışan bir şeyin keyfi olarak kavramsallaştırmaktadır. Örneğin,

ciddi bir müşteri bankaya geldiğinde, banka çalışanı palyaço burnu giyerek müşteriyi karşılarsa bu bir mizahi uyumsuzluk durumu ortaya çıkarmaktadır (Scheel, Tabea, Gockel, Christine, 2017: 13). Dolayısıyla, uyumsuzluk kuramı bilişselliği vurgulamaktadır. Zihinsel kapasite; anlamsız değişiklikleri not etmek, anlamak, kategorize etmek ve böylece mizahi bir durum yaşanmadan önce bu durumu ve bunun sonuçlarını kavramak üzerine çalışmaktadır (Scheel, 2017).

Uyumsuzluk teorilerinin bir diğer anlamı, mizah anlayışının yaratıcılık ve zeka ile yakından ilişkili olduğudur (O'Connell, 1976; Martin, 1998). Mizah duygusuna sahip bireyin referans çerçevesinde hızlı algısal-bilişsel geçişlerde yetenekli olduğunu öne sürmüştür (Yerlikaya, 2003). Bu yetenek, muhtemelen daha genel olarak yaratıcılıkta da önemlidir. Uyumsuzluk teorisine dayalı olarak, bir yaratıcılık biçimi veya alanı olarak mizah duygusu, Bleedorn (1982), Ferris (1972), Murdock ve Ganim (1993), O'Connell (1969a) gibi birçok yazar tarafından tartışılmıştır. Bu yaklaşımın, takdir yerine mizah üretimi veya anlayışını vurgulayan mizah anlayışı tanımlarına ve öz bildirimden ziyade yetenek, performans ve davranışsal gözlemi vurgulayan ölçüm yaklaşımlarına uygun olduğu düşünülmüştür (Hasır, 1985 ve Ziv, 1980).

c. Psikanalitik Kuram

Freud; Şakalar ve Bilinçdışıyla İlişkilerinde, özellikle insan cinselliği ve saldırganlığı konusunda bilinçsiz kargaşanın yaşandığı alanlarda şaka yapmanın katartik etkisini tartışmıştır. Bu katartik etki, insanların duygusal bir arınma veya bastırılmış saldırganlığın serbest bırakılmasını sağladığı için düşmanca veya aşağılayıcı mizahtan hoşlandığını içermektedir (Dimmer, Carroll ve Wyatt, 1990).

Freud (1960 [1905]), kasıtlı bir şaka durumundaki zevkin, aksi takdirde tatmini gerçekleşmeyecek olan bir amacın yerine getirilmesinden kaynaklandığını dile getirmiştir (Freud (1960 [1905]): 117). Ayrıca Freud, kasıtlı mizahtan elde edilen hazzın, bastırılmış dürtülerin olağan ketlenmesine harcanan psikolojik enerji tasarrufundan kaynaklandığını öne sürmüştür (Dundes, 1987) Mizah kavramı, psikanalitik teoride anlatıcının düşmanlıklarını daha yıkıcı yollarla ifade etmesini engelleyen güvenli bir çıkış yolu olarak görülmektedir.

Singer (1968), düşmanca dürtülerin serbest bırakılmasını sağlayarak, aşağılama mizahının bir arınma aracı olarak hizmet etmesi gerektiğini ifade etmiştir. Aşağılayıcı mizah, olumlu bir psikolojik işlev görmektedir. Mizahçıya; bilinçsiz, sosyal olarak kabul edilemez dürtüleri ifade etmek ve tatmin etmek için nispeten iyi huylu bir araç sağlar. Yıkıcı ifade araçları gereksiz kılındığından, bu dürtünün ortadan kaldırılması olumlu sosyal ilişkileri kolaylaştırmaktadır (Berger 1993; Gollob ve Levine, 1967; Sev'er ve Ungar, 1997).

Aşağılayıcı mizah, bireylere duygusal bir arınma sağladığı veya bireylerin bastırılmış saldırganlığının serbest bırakılmasını sağladığı için, bireylerin aşağılayıcı mizahtan hoşlandığı ileri sürülmüştür. Dundes (1987), kadınların aşağılanmasına odaklanan “aptal sarışın” şaka döngülerinin, erkeklerin kadınların değişen rolüyle ilgili kaygılarıyla baş etme mücadelesini yansıttığını iddia etmektedir (Dundes, 1987).

Psikanalitik teoriye göre aşağılama ya da düşmanca mizah, bir amacı olan mizahın bir biçimidir (Freud 1960 [1905]). Freud, düşmanca mizahın saldırgan amacını tanımlarken, düşmanımızı küçük, aşağı, aşağı veya komik yaparak, onu alt etmenin zevkini dolambaçlı bir şekilde elde edebileceğimizi ifade etmiştir (Freud, 1960: 103). Esprilerde, bireyin normalde bastırılacak olan bilinçsiz saldırgan ve cinsel dürtülerini kısaca ifade etmesine izin veren yer değiştirme, yoğunlaştırma ve birleştirme gibi bir dizi bilişsel teknik kullanılmaktadır (Schell, 1979).

Bazı araştırmalar düşmanca mizaha maruz kalmanın davranışsal olmayan önlemler üzerindeki saldırgan tepkileri azalttığını bulmuştur (Landy ve Mettee 1969; Mueller ve Donnerstein 1977; Şarkıcı 1968). Bununla birlikte; bazı araştırmalar düşmanca mizaha maruz kalmanın aslında saldırganlık ifadelerini arttırdığını göstermiştir (Baron 1978; Berkowitz 1970; Byrne 1961; Ryan ve Kanjorski 1998). Ryan ve Kanjorski (1998), cinsiyetçi mizahtan zevk almanın, çeşitli cinsel saldırganlık ölçütleriyle pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yapılan araştırmalardaki farklı sonuçlarla beraber; katarsis hipotezinin, sosyal psikolojik literatürde çok az ampirik destek aldığı görülmektedir (Richardson ve Baron 1994).

2. Mizah Tarzları:

Bir kişilik özelliği olarak görülen mizah, hem bilişsel hem de psikolojik boyutta ele alınmaktadır (Lefcourt, 2001; Martin, 2001). Bileşenlerinin bir kısmı olumlu olan duygularla alakalı iken diğer kısımları olumsuz duygularla ilişkilendirilmiştir. Mizah birçok değişimden geçerek bugünkü halini almıştır (Martin, 2003: 313-314). Mizah ölçütlerinin çoğu farklı stiller arasında ayırım yapmadığından, Mizah Stilleri Anketi (HSQ: Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003) geliştirilmiştir.

Mizahın; uyumlu ya da uyumsuz, kişinin kendi içine yönelik ya da kişiler arası oluşuna göre dört farklı tarzı vardır. Bu dört tarzdaki ilk ayırım mizahın bir kişi tarafından hangi amaçla kullanıldığıdır. Kişi mizahı kullanarak, kendi üstünlüğünü kendi geçmişi ya da başkaları üzerinde göstererek kendini iyi hissedebilir (Keith-Spiegel, 1972). Aynı zamanda mizah, gerilimli, baskılı, olumsuz durumlarda da birey tarafından olumlama amaçlı olarak kullanılabilir (Mishinsky, 1977). Benzer şekilde mizaha bağlı gülme davranışıyla, kişi stresli durumlarda rahatlayabilir (Dixon, 1980). Bu gibi durumlar, mizahın birey tarafından kendi yararına kullanılmasına örnektir.

Kişiler mizahı kendi yararına kullanılabileceği gibi başkalarıyla ilişki kurmak için de kullanabilmektedir (Ziv, 1984). Mizahın başkalarıyla ilişkileri geliştirmek için kullanımı ise kişiler arası mizahla ilgilidir. Birey diğer kişilerle ilişkili içinde olduğu ortamlarda iletişimi kolaylaştırmak, çatışmaları azaltmak, bağları kuvvetlendirmek ve hatta bazı durumlarda grup kimliğini güçlendirmek için de mizahı kullanır (Martineau, 1972).

Kişi, mizahı kendisi ya da kişiler arası ilişkilerini geliştirmek için kullanırken ne kendine ne diğer kişilere zarar vermeyecek bir tarz seçebilir veya kendi ve başkalarına zarar verecek bir tarz da benimseyebilmektedir (Hampes, 2006). İki uyumlu, ikisi uyumsuz olmak üzere dört farklı mizah tarzı ortaya konulmuştur. “Katılımcı mizah (affiliative humor)” ve “kendini geliştirici mizah (self-enhancing humor)” tarzları uyumlu, “saldırgan mizah (aggressive humor)” ve “kendini yıkıcı mizah (self-defeating humor)” tarzları ise uyumsuz mizah tarzlarıdır (Martin vd., 2003). Aynı zamanda “kendini geliştirici mizah” ve “kendini yıkıcı mizah” tarzları kişinin kendi içine dönük, “katılımcı mizah” ve

“saldırgan mizah” tarzları kişiler arası ilişkilerde kullanılan mizah tarzlarıdır (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003: 53-55).

a. Katılımcı Mizah

Bu boyutu yüksek olan bireyler, başkalarını eğlendirmek, ilişkileri kolaylaştırmak ve kişilerarası gerilimleri azaltmak için komik şeyler söyleme, fıkralar anlatma ve spontane esprili şakalar yapma eğilimindedir (Martin vd., 2003). Aynı zamanda kendilerini küçümseyen, kendileri hakkında komik şeyler söyleyen ve kendilerini aşırı derecede ciddiye almayan, aynı zamanda bir kendini kabul duygusunu koruyan mizahla meşgul olmaktadır (Vaillant, 1977). Bu, esasen düşmanca olmayan, hoşgörülü bir mizah kullanımudur. Kişi, kendini ve başkalarını onaylamakta ve muhtemelen kişilerarası uyumu ve çekiciliği arttırmaktadır (Davis, 1983). Bu mizah tarzının; dışa dönüklük, neşe, özsaygı, samimiyet, ilişki doyumu ve ağırlıklı olarak olumlu ruh halleri ve duygularla ilgili olması beklenmektedir (Martin vd., 2003:48-75).

b. Kendini Geliştirici Mizah

Bu boyut, hayata genel olarak mizahi bir bakış açısı, hayatın uyumsuzluklarıyla sık sık eğlenme eğilimi ve stres ya da zorluklar karşısında bile mizahi bir bakış açısı sürdürmeyi içermektedir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Mizahla başa çıkma kavramı (Martin, 1996), mizahın bir duygu düzenleme veya başa çıkma mekanizması olarak kullanımıyla ilgilidir (Dixon, 1980; Martin, Kuiper, Olinger, ve Dance, 1993). Mizahın, potansiyel olarak rahatsız edici bir duruma gerçekçi bir bakış açısını korurken olumsuz duygulardan kaçınmasına izin veren sağlıklı bir savunma mekanizması olarak mizahın Freudyen tanımıyla en tutarlı olanıdır (Freud, 1928). Katılımcı mizahla karşılaştırıldığında, mizahın bu kullanımı kişiler arası odaklanmadan daha çok intrapsişik bir odaklanmaya sahip ve bu nedenle dışa dönüklükle o kadar güçlü bir şekilde ilişkili olması beklenmemektedir. Kendini geliştirici mizahın, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygularla ve daha genel olarak nevrotilikle olumsuz, deneyime açıklık, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşla olumlu ilişkili olduğu varsayılmaktadır (Martin vd., 2003:48-75).

c. Saldırgan Mizah

Saldırgan mizah; alaycılık, alay etme, alay etme, alay etme, aşağılama veya aşağılayıcı mizahın kullanımı ile ilgilidir (Zillman, 1983). Ayrıca, zımnî bir alay tehdidi yoluyla başkalarını manipüle etmek için mizahın kullanımını da içermektedir (Janes ve Olson, 2000). Genel olarak, başkaları üzerindeki potansiyel etkisini (örneğin, cinsiyetçi veya ırkçı mizah) dikkate almadan mizahı ifade etme eğilimi ile ilgilidir ve kişinin karşı koymanın zor olduğu zorlayıcı mizah ifadelerini içermektedir (Hampes, 2006). Başkalarını incitme veya yabancılaştırma olasılığı olan komik şeyler söyleme dürtüsü içermektedir. Mizahın bu boyutunun nevroitiklik ve özellikle düşmanlık, öfke ve saldırganlık ile pozitif, ilişki doyumu, uyumluluk ve vicdanlılıkla negatif ilişkili olmasını beklenmektedir (Martin vd., 2003:48-75).

d. Kendini Yıkıcı Mizah

Kendini yıkıcı mizah; aşırı derecede kendini aşağılayan mizahı, kendini sevdirmek veya onay almak için kendi ihtiyaçları pahasına komik şeyler yaparak veya söyleyerek başkalarını eğlendirmeye çalışmakla ilişkilidir (Martin vd., 2003). Diğer kişilerle yakın olabilmek ve kendilerini onlara kabul ettirmek için kendilerini küçük düşürecek komik şeyler anlatma ve yapma, başkaları tarafından aşağılandığında onlarla gülme gibi davranışlar göstermektedirler (Hampes, 2010). Bu mizah boyutu yüksek olan bireyler, oldukça esprili veya eğlenceli olarak görülebilseler de duygusal kaçınma eğiliminde olabileceği görülmüştür. (Kubie, 1971). Bununla birlikte, mizah kullanımlarının altında düşük benlik saygısının yattığı düşünülmüştür (Fabrizi ve Pollio, 1987). Bu mizah tarzının, nevroitiklik, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygularla pozitif, tatmin edici ilişki ile negatif ilişkili olması beklenmektedir (Hampes, 2010).

III. YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, genç yetişkinlerin psikolojik esneklik ve mizah tarzları ile duygu düzenleme becerileri ilişkisini incelemeyi hedeflediği için, araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli iki veya daha fazla sayıda değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve varsa söz konusu değişimin derecesini ortaya koymayı amaçlamaktadır (Karasar, 2009). Yapılan çalışmada, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik ve mizah tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi yanında bazı bağımsız değişkenlere bağlı olarak genç yetişkinlik dönemindeki duygu düzenleme becerileri ile psikolojik esneklikleri ve mizah tarzlarında anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmak üzere fark analizlerini de içeren ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

B. Araştırma Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul'da yaşayan 20-40 yaş aralığında, uygun örnekleme yöntemiyle araştırmaya dâhil olan 210 genç yetişkin oluşturmaktadır. Çalışma için toplam 300 genç yetişkine çevirim içi ve yüz yüze anket dağıtımı yoluyla ulaşılmış ancak 90 anketin kullanılmayacak düzeyde eksiklikler barındırdığı görülerek analizlerden çıkarılmasına karar verilmiştir. Çalışma grubunda yer alan 210 genç yetişkinin demografik özellikleri Çizelge 2'de sunulmuştur.

C. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerinin elde edilebilmesi amacıyla Sosyo-demografik Bilgi Formu, duygu düzenleme becerileri düzeylerini ölçmek amacıyla Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, psikolojik esnekliklerini ölçmek

için psikolojik esnekliğin zıttı olan psikolojik katılığı ölçen Kabul ve Eylem Formu II (KEF-II) ve mizah tarzlarını ölçmek amacıyla da Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından çalışmanın amacı doğrultusunda katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşabilmek için sosyodemografik bilgi formu oluşturulmuştur. Bu formda katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi ve cinsiyeti öğrenilmeye çalışılmıştır.

2. Kabul ve Eylem Formu II (KEF-II)

Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu II, bireylerin psikolojik esneklik/katılık düzeylerini değerlendirmektedir. Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 7 madde ve tek bir alt boyuttan oluşmaktadır. KEF- II (1) Hiçbir zaman doğru değil, (2) Çok nadiren doğru, (3) Nadiren doğru, (4) Bazen doğru, (5) Sıklıkla doğru, (6) Neredeyse her zaman doğru ve (7) Daima doğru şeklinde puanlanan 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenilirliği kat sayısı ise .85 bulunmuştur. Ölçekte yüksek puan almak psikolojik esnekliğin düşük olduğuna işaret etmektedir. Bu sebeple, yüksek puan psikolojik katılık kavramına işaret etmektedir. (Yavuz vd, 2016). Türkçe formunun iç tutarlılığının Cronbach alfa katsayısı 0.84 ile iyi düzeyde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışma için Kabul ve Eylem Formu II ölçeğinin ne kadar uygun olduğu güvenilirlik katsayılarına yeniden bakılarak incelenmiştir. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı Kabul ve Eylem Formu II için .89 olarak saptanmıştır.

3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)

Bireylerin duygu düzenleme becerilerini belirlemek için Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe çevirisi Vatan ve Oruçlular-Kahya (2018)

tarafından yapılan Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 275 öğrenciden toplanan veriler ile yapılmıştır. Bu bağlamda ölçek, beşli likert tipi derecelendirmeli ve 27 sorudan oluşmaktadır. Farkındalık, Beden Duyumları, Netlik, Anlama, Kabul, Tolerans, Yüzleşmeye Hazırlanma, Öz Destek ve Değişimleme başlıklı dokuz alt maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, güvenilirlik çalışması kapsamında tüm test için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89 ve alt boyutlar için 0.49-0.75 arasında bulunmuştur. Geçerlilik çalışması kapsamında, genel olarak tüm alt boyutlar birbirleriyle ve bağıntılı geçerlilik için değerlendirilen ölçeklerle beklendik yönde ve 0.01 istatistiksel anlamlılık düzeyinde anlamlı korelasyon göstermişlerdir.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin bu çalışma için uygunluğu/güvenirliği yine Cronbach Alpha modeli kullanılarak incelenmiştir. Buna göre; ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği için .95, Farkındalık/Dikkat için .67, Beden Duyumları için .87, Netlik için .85, Anlama için .74, Kabul için .65, Tolerans için .73, Yüzleşmeye Hazırlanma için .76, Öz-Destek için .75, Değişimleme için .70 olarak saptanmıştır.

4. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Bireylerin mizah tarzlarını ölçmek için geliştirilen (Martin ve diğer. 2003) Yerlikaya (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 60 maddelik ölçek, Martin ve ark. Tarafından revize edilerek 32 maddeye indirilmiştir. Ölçek 7li likert tipine sahiptir. Ölçekte bulunan dört alt ölçek; ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz mizah tarzını ölçmektedir. Katılımcı mizah, Kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah, Kendini yıkıcı mizah başlıklı dört alt maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters olarak kodlanmış 11 madde (1-7-9-15-16-17-22-23-25-29-31) bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında her bir alt ölçeğe ilişkin elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; Katılımcı Mizah için, .74, Kendini Geliştirici Mizah için, .78, Saldırgan Mizah için .69 ve Kendini Yıkıcı Mizah için .67 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin zamana karşı güvenilirlik katsayılarının ise sırasıyla; .88, .82, .85, .85 olduğu görülmüştür (Yerlikaya, 2003). Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach

Alpha katsayısı Katılımcı Mizah için .76, Kendini Geliştirici Mizah için .79, Saldırgan Mizah için .72, Kendini Yıkıcı Mizah için .75 olarak saptanmıştır.

D. Verilerin Analizi

Veri analizine başlamak için katılımcılar tarafından toplanan veriler uygun formata getirildikten sonra SPSS 25 programına aktarılmıştır. Bir sonraki aşama olan normal dağılım varsayımını değerlendirilmiştir. Normal dağılım varsayımını değerlendirmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına kontrol edilmiştir. Bu iki katsayının $-2 +2$ değer aralığı içinde olması normal dağılım varsayımının karşılandığı anlamına gelmektedir (HahsVaughn & Lomax, 2020). Bu işlemler sonucunda, parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiş ve analize devam edilmiştir. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Çizelge 1. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Basıklık	Çarpıklık
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	-.569	-.201
Farkındalık/Dikkat	-.071	-.286
Beden Duyumları	-.249	-.714
Netlik	-.268	-.603
Anlama	-.208	-.248
Kabul	-.332	-.133
Tolerans	-.342	-.161
Yüzleşmeye Hazırlanma	-.497	-.002
Öz-Destek	-.342	-.295
Değişimleme	-.348	-.191
Kabul ve Eylem Formu-II (Psikolojik Katılık)	-.531	.368
Mizah Tarzları Ölçeği		
Katılımcı Mizah	.013	-.503
Kendini Geliştirici Mizah	-.477	-.360
Saldırgan Mizah	-.928	.190
Kendini Yıkıcı Mizah	-.354	-.146

Parametrik test grubunda olan ve değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson korelasyon analizi, değişkenleri gruplara göre karşılaştırmak için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Yordayıcılık analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı için değer aralığı; 0.000*-0.300 arası zayıf, 0.301-0.700 arası orta, 0.701-1.000 arası yüksek derecede ilişki olarak tanımlanmaktadır.

IV. BULGULAR

A. Frekans Analizi ve Tanımlayıcı İstatistikler

Bu bölümde, katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımları ve yaşlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir. Bunlara ek olarak Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğine ilişkin tanımlayıcı istatistiklerde verilmiştir. Bulgulara ilişkin sonuçlar Çizelge 2 ve 3 ve 4’de verilmiştir.

Çizelge 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyetiniz	Kadın	106	50.5
	Erkek	104	49.5
	Toplam	210	100.0
Eğitim Durumunuz	Ortaokul	13	6.2
	Lise	13	6.2
	Üniversite	142	67.6
	Yüksek lisans/ Doktora	42	20.0
	Toplam	210	100.0

Katılımcıların %50.5’i kadın, %49.5’i erkek, %6.2’si ortaokul mezunu, %6.2’si lise mezunu, %67.6’sı üniversite mezunu, %20’si yüksek lisans/doktora mezunudur.

Çizelge 3. Katılımcıların Yaşlarına Ait Tanımlayıcı Değerler

	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Yaş	210	20	40	29	5

Çalışmaya katılanların yaşlarının ortalaması ($\bar{X}=29$, $SS=5$), minimum yaş 20, maksimum yaş 40'dır.

Çizelge 4. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	210	2	5	3.43	0.66
Farkındalık/Dikkat	210	1	5	3.54	0.71
Beden Duyumları	210	1	5	3.38	1.04
Netlik	210	1	5	3.57	0.94
Anlama	210	2	5	3.74	0.70
Kabul	210	1	5	3.19	0.80
Tolerans	210	1	5	3.22	0.80
Yüzleşmeye Hazırlanma	210	2	5	3.37	0.81
Öz-Destek	210	1	5	3.50	0.82
Değişimleme	210	2	5	3.39	0.74
Kabul ve Eylem Formu-II	210	7	46	22.10	8.99
Mizah Tarzları Ölçeği					
Katılımcı Mizah	210	18	56	42.56	7.77
Kendini Geliştirici Mizah	210	15	53	34.91	8.39
Saldırgan Mizah	210	8	44	21.69	7.88
Kendini Yıkıcı Mizah	210	8	51	27.08	8.27

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=3.43$, $SS=0.66$), Farkındalık/Dikkat ortalaması ($\bar{X}=3.54$, $SS=0.71$), Beden Duyumları ortalaması ($\bar{X}=3.38$, $SS=1.04$), Netlik ortalaması ($\bar{X}=3.57$, $SS=0.94$), Anlama ortalaması ($\bar{X}=3.74$, $SS=0.70$), Kabul ortalaması ($\bar{X}=3.19$, $SS=0.80$), Tolerans ortalaması ($\bar{X}=3.22$, $SS=0.80$), Yüzleşmeye Hazırlanma ortalaması ($\bar{X}=3.37$, $SS=0.81$), Öz-Destek ortalaması ($\bar{X}=3.50$, $SS=0.82$), Değişimleme ortalaması ($\bar{X}=3.39$, $SS=0.74$), Kabul ve Eylem Formu-II ortalaması ($\bar{X}=22.10$, $SS=8.99$), Katılımcı Mizah ortalaması ($\bar{X}=42.56$, $SS=7.77$), Kendini Geliştirici Mizah ortalaması ($\bar{X}=34.91$, $SS=8.39$), Saldırgan Mizah ortalaması ($\bar{X}=21.69$, $SS=7.88$), Kendini Yıkıcı Mizah ortalaması ($\bar{X}=27.08$, $SS=8.27$)'dir.

1. Korelasyon Analizi

Bu bölümde değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bulgulara ilişkin sonuçlar Çizelge 5 ve 6'da verilmiştir.

Çizelge 5. Yaş ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişki

	Yaş
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Toplam Puanı	.146*
Farkındalık/Dikkat	.145*
Beden Duyumları	.066
Netlik	.105
Anlama	.129
Kabul	.079
Tolerans	.168*
Yüzleşmeye Hazırlanma	.038
Öz-Destek	.177*
Değişimleme	.181**
Kabul ve Eylem Formu-II	-.045
Mizah Tarzları Ölçeği	
Katılımcı Mizah	-.126
Kendini Geliştirici Mizah	-.027
Saldırgan Mizah	-.147*
Kendini Yıkıcı Mizah	-.014

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Çizelge 5' teki bulgular değerlendirildiğinde, Yaş ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ($r = .146$, $p < 0.05$), Yaş ile Farkındalık/Dikkat ($r = .145$, $p < 0.05$), Yaş ile Tolerans ($r = .168$, $p < 0.05$), Yaş ile Öz-Destek ($r = .177$, $p < 0.05$), Yaş ile Değişimleme ($r = .181$, $p < 0.05$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Yaş ile Mizah Tarzları Ölçeğinin saldırgan mizah ($r = -.147$, $p < 0.05$) değişkenleri arasında negatif yönlü zayıf düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Çizelge 6. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	1														
Toplam Puanı															
2-Farkındalık/Dikkat	.799**	1													
3-Beden Duyumları	.811**	.593**	1												
4-Netlik	.823**	.636**	.819**	1											
5-Anlama	.843**	.713**	.683**	.730**	1										
6-Kabul	.851**	.668**	.595**	.615**	.623**	1									
7-Tolerans	.820**	.590**	.524**	.558**	.616**	.780**	1								
8-Yüzleşmeye Hazırlanma	.679**	.479**	.416**	.362**	.481**	.612**	.545**	1							
9-Öz-Destek	.794**	.501**	.571**	.608**	.652**	.620**	.655**	.465**	1						
10-Değişimleme	.842**	.692**	.549**	.539**	.655**	.699**	.739**	.624**	.701**	1					
11-Kabul ve Eylem Formu-II															
12. Mizah Tarzları Ölçeği	-.425**	-.363**	-.203**	-.182**	-.247**	-.418**	-.539**	-.332**	-.350**	-.521**	1				
12-Katılımcı Mizah	.134	.120	.098	.113	.147*	.027	.068	.146*	.135	.126	-.331**	1			
13-Kendini Geliştirici Mizah	.188**	.155*	.000	.004	.127	.120	.207**	.239**	.289**	.300**	-.339**	.439**	1		
14-Saldırgan Mizah	-.312**	-.204**	-.344**	-.397**	-.318**	-.195**	-.178**	-.092	-.310**	-.171*	.119	-.122	-.019	1	
15-Kendini Yıkıcı Mizah	-.353**	-.274**	-.306**	-.302**	-.248**	-.313**	-.358**	-.211**	-.261**	-.273**	.382**	-.020	.038	.391**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Çizelge 6' daki bulgular değerlendirildiğinde, Kabul ve Eylem Formu-II ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ($r=-.425, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Farkındalık/Dikkat ($r=-.363, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Beden Duyumları ($r=-.203, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Netlik ($r=-.182, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Anlama ($r=-.247, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Kabul ($r=-.418, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Tolerans ($r=-.539, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Yüzleşmeye Hazırlanma ($r=-.332, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Öz-Destek ($r=-.350, p<0.01$), Kabul ve Eylem Formu-II ile Değişimleme ($r=-.521, p<0.01$) değişkenleri arasında negatif yönlü zayıf ve orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Katılımcı Mizah ile Anlama ($r=.147, p<0.05$), Katılımcı Mizah ile Yüzleşmeye Hazırlanma ($r=.146, p<0.05$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Katılımcı Mizah ile Kabul ve Eylem Formu-II ($r=-.331, p<0.05$) değişkenleri arasında negatif yönlü orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Kendini Geliştirici Mizah ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ($r=.188, p<0.01$), Kendini Geliştirici Mizah ile Farkındalık/Dikkat ($r=.155, p<0.05$), Kendini Geliştirici Mizah ile Tolerans ($r=.207, p<0.01$), Kendini Geliştirici Mizah ile Yüzleşmeye Hazırlanma ($r=.239, p<0.01$), Kendini Geliştirici Mizah ile Öz-Destek ($r=.289, p<0.01$), Kendini Geliştirici Mizah ile Değişimleme ($r=.300, p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü zayıf ve orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Kendini Geliştirici Mizah ile Kabul ve Eylem Formu-II ($r=-.339, p<0.05$) değişkenleri arasında negatif yönlü orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Saldırgan Mizah ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ($r=-.312, p<0.01$), Saldırgan Mizah ile Farkındalık/Dikkat ($r=-.204, p<0.01$), Saldırgan Mizah ile Beden Duyumları ($r=-.344, p<0.01$), Saldırgan Mizah ile Netlik ($r=-.397, p<0.01$), Saldırgan Mizah ile Anlama ($r=-.318, p<0.01$), Saldırgan Mizah ile Kabul ($r=-.195, p<0.01$), Saldırgan Mizah ile Tolerans ($r=-.178, p<0.01$), Saldırgan Mizah ile Öz-Destek ($r=-.310, p<0.01$), Saldırgan Mizah ile Değişimleme ($r=-.171, p<0.05$) değişkenleri arasında negatif yönlü zayıf ve orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Kendini Yıkıcı Mizah ile Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği ($r=-.353$, $p<0.01$), Kendini Yıkıcı Mizah ile Farkındalık/Dikkat ($r=-.274$, $p<0.01$), Kendini Yıkıcı Mizah ile Beden Duyumları ($r=-.306$, $p<0.01$), Kendini Yıkıcı Mizah ile Netlik ($r=-.302$, $p<0.01$), Kendini Yıkıcı Mizah ile Anlama ($r=-.248$, $p<0.01$), Kendini Yıkıcı Mizah ile Kabul ($r=-.313$, $p<0.01$), Kendini Yıkıcı Mizah ile Tolerans ($r=-.358$, $p<0.01$), Kendini Yıkıcı Mizah ile Yüzleşmeye Hazırlanma ($r=-.211$, $p<0.01$), Kendini Yıkıcı Mizah ile Öz-Destek ($r=-.261$, $p<0.01$), Kendini Yıkıcı Mizah ile Değişimleme ($r=-.273$, $p<0.01$) değişkenleri arasında negatif yönlü zayıf ve orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

Kendini Yıkıcı Mizah ile Kabul ve Eylem Formu-II ($r=.382$, $p<0.01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır.

2. Regresyon Analizi

Bu bölümde değişkenler arasındaki yordayıcılığın incelenmesi için basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bulgulara ilişkin sonuçlar Çizelge 7’ de verilmiştir.

Çizelge 7. Psikoloji Esnekliğin ve Mizah Tarzlarının Duygu Düzenleme Becerilerini Yordaması

	B	SH	β	t	p
Duygu Düzenleme Becerileri Toplam Puanı	4.56	0.14		31.53	.001*
Kabul ve Eylem Formu-II	-0.03	0.00	-0.39	-6.48	.001*
Saldırgan Mizah	-0.02	0.01	-0.27	-4.38	.001*
$R=.50$ $R^2=.24$ $F=34.44$ $p<0.001$*					

* $p<0.05$ Uygulanan testin ismi: Adımlama Yöntemi: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Çizelge 7’ deki bulgular değerlendirildiğinde, psikolojik esneklik, saldırgan mizahın duygu düzenleme becerisi için anlamlı yordayıcı olduğu bulgulara göre tespit edilmiştir ($R=.50$, $R^2=.24$, $p<0.05$). Yapılan analizde; psikolojik esnekliğin, kendini geliştirici mizah tarzı ve kendini yıkıcı mizah tarzını kapsadığı görülmüş ve analizde bu sebeple elenmişlerdir. Elde edilmiş regresyon modelindeki bağımsız değişkenler duygu düzenleme becerisindeki değişimin %24’ünü oluşturduğu saptanmıştır. Betaya göre görece etki sırası psikolojik esneklik ($\beta=-$

.39), saldırgan mizah ($\beta=-.27$) şeklindedir. Duygu düzenleme becerisindeki değişimi en iyi açıklayan değişkenin psikolojik esneklik olduğu saptanmıştır.

3. Karşılaştırma Analizi

Bu bölümde Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğinin puanları demografik değişkenlere göre karşılaştırılması Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testi ile yapılmıştır. Bulgulara ilişkin sonuçlar Çizelge 8 ve 9’da verilmiştir.

Çizelge 8. Cinsiyet Durumuna Göre Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Toplam Puanı	Kadın	106	3.48	0.65	1.01	208	.311
	Erkek	104	3.39	0.68			
Farkındalık/Dikkat	Kadın	106	3.61	0.73	1.45	208	.147
	Erkek	104	3.47	0.68			
Beden Duyumları	Kadın	106	3.55	0.99	2.41	208	.017*
	Erkek	104	3.21	1.07			
Netlik	Kadın	106	3.66	0.92	1.39	208	.167
	Erkek	104	3.48	0.96			
Anlama	Kadın	106	3.79	0.72	1.10	208	.274
	Erkek	104	3.68	0.68			
Kabul	Kadın	106	3.22	0.81	0.54	208	.591
	Erkek	104	3.16	0.80			
Tolerans	Kadın	106	3.17	0.80	-0.78	208	.437
	Erkek	104	3.26	0.81			
Yüzleşmeye Hazırlanma	Kadın	106	3.40	0.79	0.42	208	.678
	Erkek	104	3.35	0.84			
Öz-Destek	Kadın	106	3.53	0.85	0.53	208	.596
	Erkek	104	3.47	0.80			
Değişimleme	Kadın	106	3.38	0.72	-0.17	208	.868
	Erkek	104	3.40	0.76			
Kabul ve Eylem Formu-II	Kadın	106	21.84	9.03	-0.42	208	.673
	Erkek	104	22.37	8.99			
Katılımcı Mizah	Kadın	106	42.65	8.64	0.17	208	.867
	Erkek	104	42.47	6.82			
Kendini Geliştirici Mizah	Kadın	106	34.09	8.91	-1.43	208	.156
	Erkek	104	35.74	7.78			
Saldırgan Mizah	Kadın	106	20.13	7.78	-2.93	208	.004*
	Erkek	104	23.27	7.71			
Kendini Yıkıcı Mizah	Kadın	106	26.01	8.51	-1.91	208	.058
	Erkek	104	28.17	7.90			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Çizelge 8’deki bulgular değerlendirildiğinde, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Farkındalık/Dikkat, Netlik, Anlama, Kabul, Tolerans, Yüzleşmeye Hazırlanma, Öz-Destek, Değişimleme, Kabul ve Eylem Formu-II, Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu cinsiyet

değişkenini üzerinden karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık göstermediği saptanmıştır.

Beden Duyumları alt ölçeğinden ($t(208)=2.41, p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Saldırgan Mizah alt ölçeğinden ($t(208)=-2.93, p<0.05$) aldıkları puanlar cinsiyet değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Çizelge 9. Eğitim Durumuna Göre Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p	Farkın Kaynağı
Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği	Ortaokul/Lise ¹	26	2.99	.78	G.Arası	5.74	2	2.87	6.94	.001*	3>1
	Üniversite ²	142	3.50	.63	G.İçi	85.65	207	.41			2>1
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	3.49	.60	Toplam	91.39	209				
	Toplam	210	3.43	.66							
Farkındalık/Dikkat	Ortaokul/Lise ¹	26	3.06	.82	G.Arası	6.83	2	3.42	7.19	.001*	3>1
	Üniversite ²	142	3.60	.68	G.İçi	98.39	207	.48			2>1
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	3.63	.64	Toplam	105.23	209				
	Toplam	210	3.54	.71							
Beden Duyumları	Ortaokul/Lise ¹	26	2.56	1.18	G.Arası	22.84	2	11.42	11.59	.000*	3>1
	Üniversite ²	142	3.57	.95	G.İçi	203.95	207	.99			2>1
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	3.27	1.02	Toplam	226.79	209				
	Toplam	210	3.38	1.04							
Netlik	Ortaokul/Lise ¹	26	2.88	1.08	G.Arası	14.24	2	7.12	8.62	.000*	3>1
	Üniversite ²	142	3.69	.84	G.İçi	17.87	207	.83			2>1
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	3.63	1.01	Toplam	185.11	209				
	Toplam	210	3.57	.94							
Anlama	Ortaokul/Lise ¹	26	3.23	.91	G.Arası	7.61	2	3.80	8.20	.000*	3>1
	Üniversite ²	142	3.80	.65	G.İçi	96.04	207	.46			2>1
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	3.83	.63	Toplam	103.64	209				
	Toplam	210	3.74	.70							

Çizelge 9. (devamı) Eğitim Durumuna Göre Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Mizah Tarzları Ölçeğinin Karşılaştırılması

Kabul	Ortaokul/Lise ¹	26	2.87	.83	G.Arası	3.16	2	1.58	2.48	.087	
	Üniversite ²	142	3.21	.78	G.İçi	132.14	207	.64			
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	3.29	.84	Toplam	135.30	209				
	Toplam	210	3.19	.80							
Tolerans	Ortaokul/Lise ¹	26	2.97	.84	G.Arası	2.11	2	1.05	1.64	.197	
	Üniversite ²	142	3.23	.80	G.İçi	133.22	207	.64			
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	3.33	.77	Toplam	135.32	209				
	Toplam	210	3.22	.80							
Yüzleşmeye Hazırlanma	Ortaokul/Lise ¹	26	3.05	.88	G.Arası	3.17	2	1.58	2.42	.092	
	Üniversite ²	142	3.41	.82	G.İçi	135.50	207	.65			
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	3.46	.71	Toplam	138.67	209				
	Toplam	210	3.37	.81							
Öz-Destek	Ortaokul/Lise ¹	26	3.24	.85	G.Arası	2.06	2	1.03	1.53	.219	
	Üniversite ²	142	3.55	.84	G.İçi	139.55	207	.67			
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	3.48	.73	Toplam	141.61	209				
	Toplam	210	3.50	.82							
Değişimleme	Ortaokul/Lise ¹	26	3.06	.81	G.Arası	3.19	2	1.60	3.00	.052	
	Üniversite ²	142	3.44	.73	G.İçi	11.19	207	.53			
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	3.44	.66	Toplam	113.39	209				
	Toplam	210	3.39	.74							
Kabul ve Eylem Formu-II	Ortaokul/Lise ¹	26	22.15	7.15	G.Arası	114.44	2	57.22	.71	.495	
	Üniversite ²	142	22.52	9.60	G.İçi	16774.46	207	81.04			
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	20.64	7.82	Toplam	16888.90	209				
	Toplam	210	22.10	8.99							
Katılımcı Mizah	Ortaokul/Lise ¹	26	38.81	6.55	G.Arası	856.00	2	428.00	7.52	.001*	3>1
	Üniversite ²	142	42.25	7.99	G.İçi	11777.70	207	56.90			3>2
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	45.93	6.45	Toplam	12633.70	209				
	Toplam	210	42.56	7.77							
Kendini Geliştirici Mizah	Ortaokul/Lise ¹	26	34.50	5.85	G.Arası	562.01	2	281.01	4.11	.018*	3>2
	Üniversite ²	142	34.02	9.03	G.İçi	14143.27	207	68.32			
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	38.17	6.62	Toplam	14705.28	209				
	Toplam	210	34.91	8.39							
Saldırgan Mizah	Ortaokul/Lise ¹	26	26.54	6.57	G.Arası	867.74	2	433.87	7.41	.001*	1>2
	Üniversite ²	142	20.48	7.50	G.İçi	12125.52	207	58.58			
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	22.76	8.70	Toplam	12993.26	209				
	Toplam	210	21.69	7.88							
Kendini Yıkıcı Mizah	Ortaokul/Lise ¹	26	30.96	6.30	G.Arası	477.22	2	238.61	3.58	.030*	1>2
	Üniversite ²	142	26.75	8.15	G.İçi	13806.41	207	66.70			1>3
	Yüksek lisans/ Doktora ³	42	25.79	9.18	Toplam	14283.62	209				
	Toplam	210	27.08	8.27							

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Eğitim durumu; katılımcılara dağıtılan sosyodemografik ölçekte, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans/doktora olmak üzere dört kategori şeklinde sorulmuştur. Analize alınan anketlerde; ortaokul mezunu 13 kişinin, lise mezunu ise 13 kişinin olduğu görülmüştür. Kişi sayılarının az olması sebebiyle, analizlerin daha anlamlı çıkabilmesi adına iki kategori birleştirilip analize dahil edilmiştir. Çizelge 9'daki bulgular değerlendirildiğinde, Kabul, Tolerans, Yüzleşmeye Hazırlanma, Öz-Destek, Değişimleme, Kabul ve Eylem Formu-II, Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu eğitim durumuna değişkenini üzerinden karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık göstermediği saptanmıştır.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinden ($F(2,207)=6.94$, $p<.05$) elde edilen puanları eğitim durumuna göre karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Grup varyanslarının homojen dağıldığına ilişkin bulgular Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p>.05$). Tukey bulguları incelediğinde, yüksek lisans/doktora ($3.49\pm.60$) ve üniversite mezunu ($3.50\pm.63$) olanların aldığı puanların ortaokul/lise mezunu ($2.99\pm.78$) olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Farkındalık/Dikkat alt ölçeğinden ($F(2,207)=7.19$, $p<.05$) elde edilen puanları eğitim durumuna göre karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Grup varyanslarının homojen dağıldığına ilişkin bulgular Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p>.05$). Tukey bulguları incelediğinde, yüksek lisans/doktora ($3.63\pm.64$) ve üniversite mezunu ($3.60\pm.68$) olanların aldığı puanların ortaokul/lise mezunu ($3.06\pm.82$) olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Beden Duyumları alt ölçeğinden ($F(2,207)=11.59$, $p<.05$) elde edilen puanları eğitim durumuna göre karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Grup varyanslarının homojen dağıldığına ilişkin bulgular Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p>.05$). Tukey bulguları incelediğinde, yüksek lisans/doktora ($3.27\pm.1.02$) ve üniversite mezunu ($3.57\pm.95$) olanların aldığı puanların ortaokul/lise mezunu (2.56 ± 1.18) olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Netlik alt ölçeğinden ($F(2,207)=8.62, p<.05$) elde edilen puanları eğitim durumuna göre karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Grup varyanslarının homojen dağıldığına ilişkin bulgular Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p>.05$). Tukey bulguları incelediğinde, yüksek lisans/doktora (3.63 ± 1.01) ve üniversite mezunu ($3.69\pm.84$) olanların aldığı puanların ortaokul/lise mezunu (2.88 ± 1.08) olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anlama alt ölçeğinden ($F(2,207)=8.20, p<.05$) elde edilen puanları eğitim durumuna göre karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Grup varyanslarının homojen dağıldığına ilişkin bulgular Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p>.05$). Tukey bulguları incelediğinde, yüksek lisans/doktora ($3.83\pm.63$) ve üniversite mezunu ($3.80\pm.65$) olanların aldığı puanların ortaokul/lise mezunu ($3.23\pm.91$) olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcı Mizah alt ölçeğinden ($F(2,207)=7.52, p<.05$) elde edilen puanları eğitim durumuna göre karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Grup varyanslarının homojen dağıldığına ilişkin bulgular Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p>.05$). Tukey bulguları incelediğinde, yüksek lisans/doktora mezunu (45.93 ± 6.45) olanların aldığı puanların ortaokul/lise (38.81 ± 6.55) ve üniversite mezunu (42.25 ± 7.99) olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeğinden ($F(2,207)=4.11, p<.05$) elde edilen puanları eğitim durumuna göre karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların varyanslarının homojen dağılmadığına ilişkin bilgilere ulaşılmıştır($p<.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora mezunu (38.17 ± 6.62) olanların aldığı puanların üniversite mezunu (34.02 ± 9.03) olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Saldırgan Mizah alt ölçeğinden ($F(2,207)=7.41, p<.05$) elde edilen puanları eğitim durumuna göre karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Uygulanan Levene's testinden sonra grupların

varyanslarının homojen dağılmadığına ilişkin bilgilere ulaşılmıştır ($p < .05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlanmadığında yapılan Games-Howell testi bulguları sonuçlarına göre, ortaokul/lise mezunu (26.54 ± 6.57) olanların aldığı puanların üniversite mezunu (20.48 ± 7.50) olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeğinden ($F(2,207) = 3.58, p < .05$) elde edilen puanları eğitim durumuna göre karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Grup varyanslarının homojen dağıldığına ilişkin bulgular Levene's testi ile tespit edilmiştir ($p > .05$). Tukey bulguları incelediğinde, ortaokul/lise mezunu (30.96 ± 6.30) olanların aldığı puanların yüksek lisans/doktora (25.79 ± 9.18) ve üniversite mezunu (26.75 ± 8.15) olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

V.TARTIŞMA

Araştırmanın amacı genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik ve mizah tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Uygulanan ölçekler ve bu ölçeklerin analiz sonuçları literatürde yer alan benzer ölçeklerin kendi aralarındaki ilişkisi çalışmalarla karşılaştırılıp tartışılacaktır. Bu bölümde, örneklemin duygu düzenleme becerisi, psikolojik esneklik ile mizah tarzları düzeylerinin birbirleri ile olan ilişkilerine ve sosyodemografik değişkenlere göre gösterdikleri farklılıklarına ilişkin bulgular yorumlanacaktır.

Araştırmada ilk etapta duygu düzenleme becerileri, psikolojik esneklik ve mizah tarzları değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişkisini incelemek amacı ile korelasyon analizi yapılmış ve Çizelge 6'da analizlere yer verilmiştir. Analiz sonucunda, Kabul ve Eylem Formu-II toplam puanının, duygu düzenleme becerileri ölçeği "Farkındalık/Dikkat", "Beden Duyumları", "Netlik", "Anlama", "Kabul", "Tolerans", "Yüzleşmeye Hazırlanma", "Öz-Destek", "Değişimleme" alt boyutları ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanı ile negatif yönlü zayıf ve orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır. Araştırma sonucu, psikolojik katılığın arttıkça duygu düzenleme becerilerinde düşüş olduğunu göstermektedir. Bu durum, psikolojik esnekliğin arttıkça duygu düzenleme becerilerinin de arttığını göstermektedir.

Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin alt boyutlarından olan öz destek, beden duyumları, farkındalık, netlik, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, anlama, kabul gibi kavramların psikolojik esneklik yapılarından olan şimdiki an farkındalığı, kabul gibi birçok ortak alt yapıyı veya tekniği paylaştığı düşünüldüğünde aralarındaki ilişkinin anlamlı çıkması literatür ile tutarlıdır. Duygu düzenleme becerilerinin alt kavramlarından biri olan farkındalık, duygular hakkında bilinçli olarak farkındalığın oluşması anlamına gelmektedir. Duygu düzenlemenin bilinçli olarak başlatılabileceğini; bilinçli duygusal farkındalığın eksikliğinde duygu düzenleme becerilerinin bozulabileceğine işaret edilmektedir

(Seligowski ve Orcutt, 2015). Anlama, duygunun ortaya çıkma ve devam etme nedenlerini belirleyebilme becerisidir. Yaşantıyı kabullenebilmeyi, değiştirilebilirlik bilgisini ve duygunun tetikleyicilerinin içsel ve dışsal olarak değiştirilmesini sağlar. Tanımlama ve adlandırma, duygu yaşantısını kategorize etme ve doğru adlandırmayı belirtmektedir (McRae ve Gross, 2020).

Psikolojik esneklik ise; sıkıntı verici içsel deneyimlerin (yani düşünceler, duygular, hisler) sıklığını veya yoğunluğunu doğrudan değiştirmeye çalışmak yerine, bilinçli bir insan olarak şimdiki anla temasla bireylerin sıkıntı verici içsel deneyimlerle nasıl ilişki kurduklarını değiştirmeye ve bu deneyimlerden bağımsız olarak değerlere dayalı eylemlerde bulunmaya odaklanmaktadır (Bond, Hayes, Barnes-Holmes, 2006). Psikolojik esnekliğe müdahale, duygusal kaynaşma, duygulara ayrılan zaman ve duygular tarafından endişelenme, duygusal durumlarda dürtüsel davranma, deneyimsel kaçınma ve kabul etmeme kalıplarına yol açma ile ilişkilidir (Hayes, Strosahl, Wilson, Bissett, Pistorello, Toarmino ve McCurry, 2004). Aynı zamanda kabullenme, hedeflere ulaşma ve duygu ve hislerin farkındalığı ile ilişkilidir. Bu sebeple; duygu düzenleme becerilerinin alt boyutları, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerden olan kabul ve kararlılık terapisi bileşenlerini büyük ölçüde içermektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema 2010). Araştırmada; duygu düzenleme becerilerinden olan, duyguları işlevsel bir şekilde aktif olarak değiştirme becerisini ifade eden “Değişimleme” alt ölçeğinin de Kabul ve Eylem Formu II ile arasında ilişki bulunduğu görülmüştür. Bu sonucun, psikolojik esneklik özelliklerinden biri olan duyguları değiştirmeden olduğu gibi kabullenme becerisi ile ters düştüğü düşünülmüştür. Bu sonuçla birlikte, değişimleme becerisinin düşünceyi değiştirmekten ziyade düşüncelerin anlamını değiştirme olarak algılanabileceği düşünülmüştür.

Psikolojik esnekliğe sahip bireyler alternatif açıklamalar kullanır, entelektüel çerçevelerini olumlu bir şekilde yeniden yapılandırır ve zorlu veya stresli durumları kabul ederler (DeGaetano, Wolanin, Marks ve Eastin, 2016). Başka bir deyişle, psikolojik esnekliğe sahip bireyler daha uygun ve uyarlanabilir duygusal düzenleme stratejileri benimsemektedirler (Moreira ve Canavarro, 2020). Duygusal düzenleme, duygulardaki artışın derecesini ve süresini, bunların süresini ve bu duyguların deneyimlenmesini ve ifade edilmesini etkileyebilen stratejileri ifade etmektedir (Karbadehi, Abolghasemi ve Karbadehi, 2018).

Ayrıca, duygusal düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, ne zaman sahip olduklarını ve duygularını nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini etkileme sürecini ifade eder. Bu sonuçlara paralel olarak, Çizelge 9’ da, değişkenler arasında yürütülen regresyon analizlerinin sonuçlarına bakıldığında duygu düzenleme becerisindeki değişimi en iyi açıklayan değişkenin psikolojik katılık olduğu görülmüştür. Bu durum, psikolojik esnekliğin duygu düzenleme becerilerini pozitif yönde yordadığını göstermektedir.

Psikolojik esneklik kavramı, üzerinde yeni yeni çalışmalara başlanmış bir kavramdır. Psikolojik esnekliğe benzer bir şekilde; bilişsel esneklik kavramı, bireylerin bilişsel işleme stratejilerini çevredeki yeni ve beklenmedik koşullara uyarlama becerisidir (Ghosh ve Halder, 2020). Psikolojik esneklik ve duygu düzenleme becerilerine dair çalışmalardan ziyade bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri ilişkilerine dair çalışmalar literatürde çoğunluktadır. Literatürdeki çalışmalarda, bilişsel esnekliğin uygun duygu düzenleme becerilerinde rol oynadığına dair çalışmalar mevcuttur (Kalia ve Knauft, 2020; Moreira, Sahi, Ninova, Parkinson ve Silvers, 2022; Güler ve Aydın, 2022; Özcan, Çekici ve Reyhan, 2019). Bu çalışmalar da araştırmamıza referans oluşturmaktadır.

Psikolojik esneklik kavramlarından biri olan kabul, duygu düzenleyici bir strateji olarak iyi sonuçları teşvik ettiği görülmüştür (Hayes ve ark., 1999; Heffner, Eifert, Parker, Hernandez ve Sperry, 2003). Buna karşın, psikolojik katılığı içeren bastırma, kaçınma ve ruminasyon gibi kavramlar uyumsuz duygu düzenleme stratejileri olarak tanımlanmış ve uzun zamandır çeşitli stres faktörlerine verilen uyumsuz tepkiler, (örn. depresyon ve anksiyete) uyumsuz davranışlar (özellikle madde bağımlılığı; Carver ve ark., 1989; Folkman ve Lazarus, 1980) için risk faktörleri olarak görülmüştür (Mayer ve Stevens, 1994). Çalışma, psikolojik esnekliğin bir duygu düzenleme faktörü olarak tanımlayan önceki çalışmalarla (Aldao ve Nolen-Hoeksema 2010; Ehrenreich-May ve Chu 2013; Fernandez ve ark. 2016; Kring 2010; Watkins 2015) benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu olarak; mizah tarzları ölçeğinin alt boyutları olan “Kendini Geliştirici Mizah” ve “Katılımcı Mizah” ile duygu düzenleme becerileri ölçeği “Farkındalık/Dikkat”, “Beden Duyumları”, “Netlik”, “Anlama”,

“Kabul”, “Tolerans”, “Yüzleşmeye Hazırlanma”, “Öz-Destek”, “Değişimleme” alt boyutları ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanı ile pozitif yönlü zayıf ve orta düzeylerde ilişkilere rastlanmıştır. Mizah tarzları ölçeğinin alt boyutları olan “Kendini Yıkıcı Mizah” ve “Saldırgan Mizah” ile duygu düzenleme becerileri ölçeği “Farkındalık/Dikkat”, “Beden Duyumları”, “Netlik”, “Anlama”, “Kabul”, “Tolerans”, “Yüzleşmeye Hazırlanma”, “Öz-Destek”, “Değişimleme” alt boyutları ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanı ile negatif yönlü zayıf ve orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır. Yapılan çalışmada; mizah tarzlarının tüm alt boyutlarının duygu ve düzenleme süreçleri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca, Çizalge 7’de gösterilen regresyon analizi sonucunda; uyumsuz mizah tarzlarından olan “Kendini Yıkıcı Mizah” ve “Saldırgan Mizah” tarzlarının duygu düzenleme becerilerini olumsuz düzeyde yordadığı ve uyumlu mizah tarzlarından olan “Kendini Geliştirici Mizah” tarzının ise duygu düzenleme becerilerini pozitif düzeyde yordadığı görülmüştür. Bir dizi çalışma uyumlu mizah tarzlarının uyarlanabilir bir duygu düzenleme becerisi olarak rolünü desteklemektedir (Abel, 2002; Gross, 2001; Guiliani, McRae ve Gross, 2008; Kuiper, Martin ve Olinger, 1993; Lehman, Burke, Martin, Sultan ve Czech, 2001; Samson ve Gross, 2012; Samson ve Gross, 2014).

Mizahın yalnızca başa çıkma doğasına odaklanmaktan ziyade uyumlu ve uyumsuz tarzlar biçimindeki mizaha yönelik yeni yaklaşımın benimsenmesinden sonra (Lefcourt ve Martin, 1986), mizahın esenlik ve zihinsel sağlıkla nasıl ilişkili olduğuna dair yeni bir ilgi olmuştur (Veselka, 2016). Önceki literatür, başa çıkmada (Samson ve Gross, 2014) ve strese karşı dayanıklılığı artırmada (Martin vd., 2003) uyarlanabilir mizahın rolünü desteklese de, mizah stillerinin duygu düzenleme ve düzensizlik üzerindeki doğrudan etkisine daha az vurgu yapılmaktadır. (Mathews, 2016). Yapılan araştırma sonucunda, kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah gibi uyarlanabilir mizah tarzları kullanımı arttıkça duygu düzenleme becerilerinin de arttığı söylenebilmektedir. Bununla birlikte kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah gibi uyarlanamayan mizah düzeyleri, uyarlanabilir mizah düzeylerinden farklı olarak, duygu düzenleme becerileri ile negatif bir ilişkiye sahiptir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara

rastlanmaktadır (Yip ve Martin, 2006; Amjad ve Dasti, 2020; Young ve Kyranides, 2022).

Kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah gibi uyarlanabilir mizah tarzlarını kullanan bireylerin olumsuz duygularını "kabul etme", planlamaya yeniden odaklanma ve hoş olmayan olayların anlamını "yeniden değerlendirme" olasılıkları daha yüksektir (Kuiper ve McHale, 2009). Ayrıca, mizah yapıcı bir şekilde kullanıldığında, bireyin sadece zorlayan duygularla değil, aynı zamanda bireyi zorlayan olaylarla da arasına mesafe koyabileceği şekilde bakış açısını yeniden yapılandırmasına yardımcı olmaktadır (Martin vd., 2003). Mizah, çabalara rağmen hızlı bir şekilde değiştirilemeyen duyguların kabullenilmesine de yardımcı olabilmektedir. Dolayısıyla mizah, duyguları düzenleme becerisine katkıda bulunarak ruh sağlığının teşvik edilmesi ve sürdürülmesinde rol oynayabilir (Gross ve Munoz, 1995). Ayrıca, Lehman ve arkadaşlarının (2001) yaptığı çalışmada, katılımcılara stresli bir durumun ruh hali ve kaygı durumu üzerindeki etkisini bireylerin mizah tarzlarını değerlendirmek için deney yapmışlardır. Çalışma sonucunda; daha yüksek miktarda mizahi anlatı üreten bireylerin stresle daha etkili bir şekilde baş ettiği ifade edilmiştir (Lehman, Burke, Martin, Sultan ve Czech, 2001).

Uyumsuz mizah türlerinden olan kendini yıkıcı mizah, fazlaca kullanıldığında benliğin aşağılanmasını içerdiğinden, potansiyel olarak duygu düzenleme becerilerinde güçlüğü ve dolaylı olarak iyi oluşa zarar verici olarak görülmektedir (Mathews, 2016). Başkalarını eğlendirmek ve onay almak için kendini yıkıcı mizah tarzının kullanılması, genç yetişkinlik döneminde baskın olan onaylanma ihtiyacını karşılayabilmekte ancak bireyin benlik saygısının düşmesine, duygu düzenleme güçlüğüne ve daha da önemlisi ruh sağlığının ve iyiliğinin düşmesine neden olabilmektedir (Cann ve Matson, 2014). Bu tür mizah, kişinin duygusal ihtiyaçlarını kabul etmemesi, stresli durumlarda kendini suçlaması ve altta yatan çelişkili duygularla uğraşmaktan kaçınması gibi uyumsuz duygu düzenlemesi ile doğrudan ilişkilidir (Özyeşil, 2009). Genç yetişkinlerin günlük yaşamlarında saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarını kullandıklarında, zorlayıcı duygusal durumlarını kabul etme olasılıklarının daha düşük olduğunu ve ayrıca hedeflerine ulaşma çabalarını sürdürmede sorun yaşadıklarını ve bunun da daha yüksek duygu düzensizliği ile sonuçlandığını göstermektedir. (Kuiper ve

McHale, 2009; Martin vd., 2003; Vaughan, Zeigler-Hill ve Arnau, 2014). Bununla birlikte uyumsuz mizah tarzlarının, sıkıntıdan kısa süreli rahatlama sağlayan, ancak zaman içinde sıkıntıyı sürdürme ve hatta artırma eğiliminde olan duygulardan uzaklaşma veya kaçınma işlevine hizmet edebileceği düşünülmektedir (Barwick, 2012; Martin vd., 2003).

Yapılan bir diğer analizde, mizah tarzları ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye dair bulgulara bakıldığında Kabul ve Eylem Formu-II toplam puanının mizah tarzları ölçeğinin “Kendini Geliştirici Mizah”, “Katılımcı Mizah”, “Kendini Yıkıcı Mizah” alt boyutları puanları ile pozitif ve negatif yönlü orta düzeylerde ilişkiler saptanmıştır. Araştırma sonucu, psikolojik katılığın arttıkça kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzlarının azaldığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin arttıkça kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları kullanımının da arttığını göstermektedir.

Kendini geliştirici mizah stiline sahip kişiler, hoş gitmeyen durumlara gerçekçi bir bakış açısı sağlayabilmekte ve bunlarla mizahi bir şekilde başa çıkabilmektedir (Martin vd., 2003). Katılımcı mizah tarzına sahip kişiler, kendilerini kabul etme tarzında kendilerine gülebilirler (Martin vd., 2003) ve kendini kabul etme, belirli tanımlarda iyi oluşun bir parçası olmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Literatür incelendiğinde, mizah tarzları ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki yeterince araştırılmamıştır. Bununla birlikte, mizahın zorlayıcı duygularla başa çıkma mekanizması olarak geliştirilmesine öncülük eden KKT yaklaşımı ile yapılan bir çalışma bulunmaktadır. Baisley ve Grunberg (2019), çevrimiçi bir mizah atölyesinin geliştirilmesi amacı ile mizah ve terapötik kavramların kavramsal entegrasyonu incelemiştir. Bu çalışmada; mizah, psikolojik mesafe yaratmak için bir defüzyon biçimi olarak düşünülebileceği ifade edilmiştir. (McGraw ve Warren, 2010; McGraw, Warren, Williams ve Leonard, 2012; McGraw, Williams ve Warren, 2013). Bilişsel defüzyon stratejileri, duygusal mesafe yaratabilmekte ve bireyleri zorlayan düşüncelerin mizahi çarpıtmalarıyla anlamlarının değişmesine katkı sağlayabilmektedir (McGraw ve Warren, 2010; McGraw, Warren, Williams ve Leonard, 2012; McGraw, Williams ve Warren, 2013). Psikolojik esnekliğin ve belirli mizah tarzlarının örtüşen parçaları, bu yapıların bağlantılı olabileceğini düşündürmüştür.

Yapılan çalışmada, uyumsuz mizah tarzlarından olan saldırgan mizahın psikolojik katılık ile ilişkisine rastlanmamıştır. Piltz (2018)'in 245 kişi ile gerçekleştirdiği yüksek lisans tezinde, bireylerin uyarlanabilir mizah tarzları olan kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah düzeyleri, psikolojik esneklikle olumlu yönde ilişkilirken, kendini yıkıcı mizah tarzı, psikolojik esneklik ile negatif bir ilişki göstermektedir. Ayrıca, uyumsuz mizah tarzlarından olan saldırgan mizah tarzı, psikolojik esneklik ile ilişkili çıkmamıştır (Piltz, 2008 ss: 18). Öte yandan; Martin ve arkadaşlarının (2003), kendi kendini yıkıcı mizah tarzlarının daha az iyi oluşla ilişkili olduğunu, saldırgan mizah tarzı ile ise iyi oluş arasındaki ilişkinin henüz net olmadığını belirten bulgularını da destekleyebileceği düşünülmüştür (Martin vd., 2003; Cann ve Etzel, 2008; Cann, Stilwell ve Taku, 2010). Bu sonuçlardan hareketle, saldırgan bir mizah tarzı sergileyen biri, bir başkasına agresif davranırsa bile kendisi için uyumsuz davranmak zorunda olmadığı düşünülmüştür. Bununla birlikte, kendini yıkıcı mizah direkt olarak birey ile ilişkilidir. Literatüre bakıldığında; Cann ve arkadaşları (2010), yalnızca kendi kendini yöneten mizah tarzlarının, yani kendi kendini yıkıcı ve kendini geliştirici mizah tarzının bireylerin iyi oluşları üzerinde bir etkiye sahip olduğunu, buna karşılık kişilerarası ilişkileri temsil eden mizah tarzlarının, yani katılımcı ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının bu etkiye sahip olmadığını bulmuştur (Cann, Stilwell ve Taku, 2010). Bu sonuçlar ışığında; kişilerarası mizah tarzlarındansa bireysel mizah tarzlarının, bireylerin psikolojik esnekliklerini daha çok etkileyebileceği söylenmektedir.

Araştırmanın devamında, örneklemin duygu düzenleme becerileri, mizah tarzları ve psikolojik esnekliklerinin sosyodemografik özelliklerden biri olan yaş değişkeni ile ilişkileri Çizelge 5' te incelenmiştir. Bununla beraber; örneklemin duygu düzenleme becerileri, mizah tarzları ve psikolojik esnekliklerinin cinsiyet, eğitim seviyesi gibi sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Sosyodemografik özelliklerden olan cinsiyet ile değişkenler arasındaki farklar Çizelge 8'de, eğitim seviyesi ile değişkenler arasındaki farklar Çizelge 9' da incelenmiştir. İlk olarak; duygu düzenleme becerileri ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde; duygu düzenleme becerileri ölçeği "Farkındalık/Dikkat", "Netlik", "Anlama", "Tolerans", "Öz-Destek", "Değişimleme" alt boyutları ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanı

ile pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Araştırma sonucu, yaşın arttıkça duygu düzenleme becerilerinin de arttığını göstermektedir.

Literatüre göre, insanlar yaşlandıkça, büyük geçmiş yaşam deneyimlerine başvurabilmekte, stresli, olumsuz olaylara karşı duygusal tepkileri yönetme becerilerinde daha fazla başarı göstermektedirler (Mather ve Carstensen, 2005; (Aldao ve Nolen-Hoeksema 2010; Nolen-Hoeksema ve Aldao 2011). Bazı araştırmalar, yaş faktörünün ilerledikçe bireylerin özellikle olumsuz durumlara karşı duygusal tepkileri yönetme becerilerinin geliştiğini gösteren sonuçlar ile bu önermeyi desteklemiştir (Lantrip ve Huang, 2017; Charles ve Piazza, 2009; Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Bu yönüyle, çalışma literatürü desteklemektedir. Tüm bu sonuçlarla birlikte, bireylerin ilerleyen yaş ile birlikte olaylar karşısında hangi adımların atılacağına dair plan yapabilirlik ve olaylara olumlu anlam yükleyebilirlik tecrübe ve farkındalığa dayalı olarak duygu düzenleme becerilerinin artacağı düşünülmüştür.

Duygu düzenleme becerileri ile cinsiyet değişkeni incelendiğinde, cinsiyet faktörü ile duygu düzenleme becerileri alt ölçeğinden “Beden Duyumları” arasında anlamı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin diğer alt boyutları olan “Farkındalık/Dikkat”, “Beden Duyumları”, “Netlik”, “Anlama”, “Kabul”, “Tolerans”, “Yüzleşmeye Hazırlanma”, “Öz-Destek”, “Değişimleme” alt boyutları arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011) tarafından yapılan araştırmada, kadınların duygu düzenleme stratejilerini erkeklere kıyasla daha fazla kullandığı sonucu elde edilmiştir, ancak duyguları tanımada veya ifadede güçlük çekme durumunun erkeklerde daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Gross ve John, 2003; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011; Tamres vd., 2002). Cinsiyetin duygu düzenleme becerilerini yordadığı çalışmalar literatürde mevcut olsa bile (Grupta vd., 2017; McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli ve Gross, 2008) bulgularla orantılı olarak cinsiyetin duygu düzenleme becerilerine etkisi olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Hébert, Langevin ve Oussaïd, 2018; Peh vd., 2017; Jennissen, Holl, Mai, Wolff ve Barnow, 2016).

Yapılan çalışmada, kadınların beden duyularını erkeklere oranla daha çok fark etmekte olduğu bulunmuştur. Beden duyularının direkt olarak cinsiyet üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma olmamasına karşın anksiyete bozukluklarının kadınlarda daha sık görüldüğüne dair pek çok çalışmaya rastlanmıştır. İlgili çalışmalar düşünüldüğünde, anksiyete bozuklukları etiolojisinde yer alan anksiyete duyarlılığının cinsiyet ile bir ilişkinin olması akla uygun gelmektedir. Anksiyete duyarlılığı, anksiyeteye bağlı duyum ve belirtilerin zararlı fiziksel ve/veya toplumsal sonuçları olduğuna dair aşırı bir korku olarak nitelendirilmektedir (Reiss ve McNally 1985). Bir çalışmada, anksiyete duyarlılığı puanının daha yüksek olduğu kadınların panik atağı geliştirme olasılıklarının erkeklere oranla daha fazla olduğu belirtilmiştir (Cox, Endler ve Swinson, 1991a). Anksiyete duyarlılığı alt boyutları açısından da cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Kadınların fiziksel belirtiler ve toplam anksiyete duyarlılığı puanlarının erkeklerden daha yüksek, erkeklerde ise sosyal ve bilişsel boyutların, fiziksel boyuta göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Stewart, Taylor ve Baker, 1997b; Foot ve Koszycki 2004). Tüm bu sonuçlar kadınların beden duyularını erkeklere göre farklı yorumladıklarına örnek oluşturabileceği düşünülmüştür. Yapılan bir diğer çalışmada, stres faktörlerine verilen fizyolojik tepkide cinsiyet farklılıkları olduğunu göstermektedir (Schmidt, Woolaway-Bickel, Trakowski, Santiago, Storey, Koselka ve Cook, 2000). Ayrıca, kadınların strese karşı daha fazla kardiyovasküler tepki gösterdikleri bulunmuştur (Stoney, Davis ve Matthews, 1987). Kadınların beden duyularını erkeklere göre daha çok fark edebilme durumunun tam olarak nedenleri bilinmese de erkek ve kadınların bedenlerine ve bedensel işlevlerine farklı kültürel anlamlar yükleyip yüklediği yapılacak sonraki araştırmaların konusu olabileceği düşünülmüştür.

Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin “Farkındalık/Dikkat”, “Beden Duyuları”, “Netlik”, “Anlama”, alt boyutları ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği toplam puanının eğitim seviyesine göre karşılaştırdığımızda ortalamaların anlamlı seviyede farklılık gösterdiği saptanmıştır. Araştırma sonucunda yüksek lisans ve lisans eğitimi alan genç yetişkinlerin diğer okullardan mezun bireylere göre duygu düzenleme becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar daha yüksektir. McRae ve arkadaşları (2008), yaptıkları çalışmada bireylerin eğitim seviyelerinin artmasının duygu düzenleme becerileri de geliştirdiğini bulmuşlardır (McRae,

Ochsner, Mauss, Gabrieli ve Gross, 2008). Bu bulgu çalışmamızı desteklemektedir.

Mizah tarzları ile ilgili sosyodemografik bilgiler incelendiğinde; yaş ile mizah tarzları ölçeğinin “Saldırgan Mizah” alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf düzeylerde ilişki saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre, yaş artıkça saldırgan mizah düzeyinin azalacağını göstermektedir. Mizah tarzlarının diğer alt boyutları olan katılımcı mizah, kendini gerçekleştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Mizah kullanımında yaşa bağlı farklılıklara ilişkin araştırmalar, ilerleyen yaşla birlikte bireyin mizahı anlama ve takdir etme becerisinin, özellikle de doğası gereği alaycı olan mizahın azaldığını göstermektedir (Bell vd., 1986; Erickson ve Feldstein, 2007 Ayrıca, genç yetişkinler yaşlı yetişkinlere kıyasla uyumsuz mizah kullanmaya daha yatkın bulunmuştur (Stanley, Lohani ve Isaacowitz, 2014). Bu nedenle, genç yetişkinlerin mizah kullanımını ve bunun yaşamlarında iyi oluş açısından etkilerini araştırmak, mizahi uyarınları daha iyi anlayıp kullandıkları göz önünde bulundurulduğunda büyük önem kazanmaktadır.

Cinsiyet faktörü ile mizah tarzları alt ölçeğinden “Saldırgan Mizah” arasında anlamı düzeyde bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Mizah tarzlarının diğer alt boyutları olan katılımcı mizah, kendini gerçekleştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında anlamlı bir farkındalığın olmadığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, Fındıklı (2013), erkek yöneticilerin, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzı gibi uyumsuz mizah tarzlarını daha çok kullandıklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde, Akdur (2014)’ un çalışmasında, erkek katılımcıların uyumsuz mizah tarzlarını kadınlara oranla daha çok kullandıkları görülmüştür Saroglou ve Scariot, (2002)’ ın çalışmasında erkeklerin uyumsuz mizah tarzlarından saldırgan mizahı daha çok kullandığı görülmüştür. İlgili literatür mevcut çalışmayı desteklemektedir. Erkeklerin mizahı iğneleme, alay etme, yerme amacıyla kullanma oranı daha kadınlara oranla daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Dyck ve Holtzman, 2013; Martin vd., 2003; Torres-Marín, Navarro-Carrillo ve Carretero-Dios, 2018).

Eğitim seviyesi ile mizah tarzları alt ölçeklerinden “Katılımcı Mizah”, “Kendini Gerçekleştirici Mizah” ve “Saldırgan Mizah” arasında anlamı düzeyde

bir farklılığın olduğu saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah alt ölçeklerinden elde edilen puanlar göre, yüksek lisans/doktora mezunu olanların aldığı puanların üniversite, lise, ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Uçar (2021)'in yaptığı çalışmada, lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcıların Katılımcı mizah skorlarının lise mezunu katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek lisans ya da doktora gibi eğitim seviyesini ilerleten insanların kendilerine yaptıkları yatırımın fazla olduğu ve uyumlu mizah tarzlarını daha çok tercih ettikleri düşünülmüştür.

Psikolojik esneklik ile sosyodemografik bilgiler incelendiğinde, yaş ile Kabul ve Eylem Formu II toplam puanı arasında ilişkiye rastlanmamıştır. Bu durum, psikolojik katılım ile yaş değişkeni arasında bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde; Labouvie-Vief (2003), yaşlı bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında kendilerini koruyucu stratejiler geliştirdikleri ve olayların olumlu yönlerine odaklandıklarını, dolayısıyla bu tarz duygusal başa çıkma becerilerinin psikolojik esnekliklerini arttırdığını belirtmektedir. Bunun yanı sıra, yaş ve psikolojik esneklik arasında ilişki olmadığını destekleyen çalışmalar da mevcuttur. Fonseca, Trindade, Mendes ve Ferreira, (2019) psikolojik esneklik ile depresyon belirtileri arasında negatif ve güçlü bir ilişki bulurken psikolojik esneklik ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Usubini ve arkadaşları (2021) da iyi oluş ve psikolojik esneklik kavramlarını araştırmıştır. Psikolojik esneklik ile iyi oluş arasında ilişki olduğunu ifade ederken psikolojik esnekliğin cinsiyet ve yaş faktörü gibi demografik değişkenlerle ilişkisine rastlanmamıştır (Usubini, Varallo Granese, Cattivelli, Consoli, Bastoni, Volpi, Castelnuovo ve Giusti, 2021). Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde, bireylerin psikolojik esnekliklerinin kişisel yaşantılarıyla birlikte ilişkisel deneyimlerinden de etkilendiği hem bireysel hem sosyal faktörlere göre değişkenlik gösterebilen bir yapısı olduğu düşünülmektedir

Psikolojik esneklik düzeylerini cinsiyet değişkenini ile karşılaştırdığımızda psikolojik katılım düzeyi ortalamalarının anlamlı seviyede farklılık göstermediği saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde psikolojik esneklik ve cinsiyet arasında ilişki bulunmamış çalışmalar mevcuttur (Kuşçu, 2012; Aktepe, 2016; Binzaqr, 2017, Holmberg 2021). Benzer şekilde kabul ve eylem formu II'nin geliştirme ve

uyarlama çalışmalarında da psikolojik esneklik düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Bond vd., 2011; Yavuz vd., 2016). Bu bağlamda psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmıyor oluşu psikolojik esnekliğin gelişimsel bir faktör olmaktan ziyade kazanılabilecek bir beceri olduğu görüşünü destekler niteliktedir. Psikolojik esnekliğin yaş ile anlamlı bir ilişkisinin çıkmaması, cinsiyet ve eğitim seviyesi özelliklerine göre farklılaşmaması, psikolojik esnekliğin genel bir kavram olup beceri yoluyla kazanılabileceğini düşündürmüştür. Bununla birlikte; psikolojik esnekliğin kazandırılması hedeflenen kabul ve kararlılık terapisinde; yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi farklılıkların terapi sürecinde farklı teknik ve yaklaşımları gerektirmeyeceği ve her bireyin psikolojik esneklik becerisini kazanmakta eşit şansı olabileceği düşünülmüştür.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanlar, çeşitli yaşam koşullarıyla nasıl başa çıktıklarına göre farklılık göstermektedir. Bu kavram, genç yetişkinler düşünüldüğünde özellikle önemlidir. Genç yetişkinlik dönemi bir geçiş çağıdır ve bireyler; iş yaşamı, eş seçimi, ekonomik özgürlük gibi bir dizi yeni stres kaynağına maruz kalmaktadır. Bu sebeple, genç yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerini, psikolojik esneklik becerilerini ve mizahı kullanımlarını araştırmak genç yetişkinlerin daha yüksek anlaşılabilirliklerini sağlamak açısından önem taşımaktadır. Örneklem olarak; Erikson'un genç yetişkinlik kavramını temsilen 20-40 yaş (Zastrow ve Kirst-Ashman 2015) arasındaki katılımcılar kullanılmıştır. Yapılan çalışmada; psikolojik esnekliğin ve uyumlu mizah tarzı kullanımlarından olan kendini geliştirici mizah tarzının duygu düzenleme becerilerini olumlu düzeyde etkilemekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik esneklik, uyarlanabilir bir strateji olarak duygu düzenlemeyle veya bireyler için iyi bir sağlık ve esenlik sonucuyla ilişkili olan stratejilerle ilişkilendirilmiştir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010). Başka bir deyişle, psikolojik esnekliğe sahip bireyler daha uygun ve uyarlanabilir duygusal düzenleme stratejileri benimsemektedirler. Bu sebeple; ruh sağlığı çalışanlarının, genç yetişkinlerin KKT aracılığı ile psikolojik esneklik becerilerinin geliştirilmesine yönelik bireysel çalışmaların yanında atölye çalışmaları, seminerlerin yapmasının duygu düzenleme becerilerinin artırılmasında yararı olacağı düşünülmektedir.

Bireylerin farklı mizah tarzı kullanımlarının duygu düzenleme becerilerinin farklı şekillerde etkilediğine ulaşılmıştır. Zorlu koşullar altında kendini geliştirici mizah gibi uyumlu mizah tarzı kullanan bireylerin duygularını fark etme, duygularına tolerans gösterme ve onlarla yüzleşmeye hazırlanma gibi duygu düzenleme becerilerinin de arttığı söylenebilmektedir. Bununla birlikte; kendini geliştirici mizah kullanan bireylerin psikolojik esnekliklerinin de artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Kendini geliştirici mizah, hayata genel olarak mizahi bir bakış açısıyla bakmakla ilgilidir. Bu mizah tarzını kullanan bireylerin, başlarına

gelen durumlara (bilişsel defüzyona benzer bir strateji ile) duygusal mesafe olarak yaşadıkları durumla baş etmeleri beklenebilmektedir. Gelecek araştırmaların, mizahın psikolojik esneklik tarafından mı uyumlu hale geldiği yoksa mizahın psikolojik esneklik yaratmaya mı yardımcı olduğunu açıklayacak nedensellik içeren çalışmalar üzerinde durabileceği düşünülmektedir. İleriki çalışmalar, üç değişkenin aralarındaki birbirlerini ne şekilde etkilediğine odaklanıp duygu düzenlemenin becerilerini geliştirmek için, psikolojik esneklik kavramını çalışan KKT' nin terapötik müdahalelerine mizah stillerinin uyarlamalı kullanımının dahil edilip edilmemesini tartışabileceği düşünülmüştür.

Mevcut araştırma bulguları ışığında, gelecekteki çalışmalar, klinik ve klinik olmayan popülasyon arasındaki farklılıklarını araştırabileceği düşünülmüştür. Ayrıca; mizah tarzlarını kullanmaları ve tercih etmelerini ve duygu düzenleme güçlüklerinin psikopatolojideki etkisi çalışılabilir. Gelecekte; farklı yaş gruplarını veya farklı yaşam alanlarından katılımcıları kapsayarak mizah tarzları, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi araştırmak için çalışmalar yapılabilir. Dahası, gelecekteki çalışmalar kişilerarası ilişkiler bağlamında mizah tarzlarının rolünü incelemeyi içerebilir. Benzer şekilde, psikolojik sorunların danışmanlığında veya yönetiminde psikolojik esnekliğin ve mizah tarzlarının terapötik etkilerini test etmek için araştırma yapılabileceği önerilmektedir.

VII. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ADLER, A. (2011). **İnsan Doğasını Anlamak**, Çev. Deniz Başkaya, İzmir, İlyä.
- ATALAY, Z. (2020). **Mindfulness: Bilinçli Farkındalık, Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı**, İstanbul, İnkılap Kitabevi.
- BECK, A. T. (1976). **Cognitive Therapy and The Emotional Disorders**, New York, International Universities Press.
- BERKING, M. ve WHITLEY, B. (2018). **Duygulanım Düzenleme Eğitim Uygulayıcı El Kitabı**, Çev. Sevginar Vatan, Birinci Basımdan Çeviri, Şubat.
- BİLGEN, İ. (2021). **Terapide Psikolojik Esneklik, Kabul ve Adanmışlık Terapisi**, İstanbul, Epsilon Yayınevi, 1. Baskı
- BLACKLEDGE, J. T., CIARROCHI, J., ve DEANE, F. (2009). **Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice**, Bowen Hills, Australia, Australian Academic Press.
- BOND, F. ve HAYES, S. C. (2002). "ACT At Work", In F. Bond ve W. Dryden (Eds.), **Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy**, ss.117-140, Chichester, England: Wiley.
- DIXON, N.F. (1980). "Humor: A Cognitive Alternative To Stress?", In I.G. Sarason & C.D. Spielberger (Eds.), **Stress And Anxiety**, cilt 7, ss. 281–289, Washington, Hemisphere.
- EKMAN, P. (2003). **Emotion Revealed**. New York, Times Books.
- FRIJDA, N. H. ve MESQUİTA, B. (1994). "The Social Roles and Functions of Emotions", In S. Kitayama ve H. R. Markus (Eds.), **Emotion And Culture: Empirical Studies Of Mutual İnfluence**, ss.51–87, American Psychological Association.

- GRATZ, K. L. ve TULL, M. T. (2010). "Emotion Regulation as a Mechanism of Change in Acceptance-and Mindfulness-Based Treatments". R. A. Baer (Ed.), **Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change**, ss. 107-133. Oakland, New Harbinger Publications.
- GREENBERG, L. S. ve SAFRAN, J. D. (1987). **Emotions in Psychotherapy**, New York, Guilford Press.
- GROSS, J. J. ve THOMPSON, R. A., (2007). "Emotion Regulation: Conceptual Foundations", In J.J. Gross (Ed), **Handbook of Emotion Regulation**, (Bölüm 1, ss. 3-24). New York: Guilford Publications.
- GYURAK, A. ve ETKİN, A. (2014). "A Neurobiological Model of Implicit and Explicit Emotion Regulation In", J.J. Gross (ed.), **Handbook Of Emotion Regulation**, ss.23-42, New york, Guilford Press.
- HARRIS, R. (2016). **ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç**. T. H. Karatepe ve K. F. Yavuz (çev. ed.), İstanbul, Litera Yayıncılık, 4. Baskı,
- HARRIS, R. (2019). **Gerçeğin Tokadı**. Çev. Ed. M. H. Türkçapar ve K. F. Yavuz, İstanbul. Litera Yayıncılık, 4. Baskı,
- HARRIS, R. (2019). **Özgüven Boşluğu**, Çev. Ç. Balkanlı, İstanbul, Diyojen Yayıncılık.
- HARRIS, R. (2020). **Mutluluk Tuzağı**. Çev. Ed. M. H. Türkçapar ve K. F. Yavuz, İstanbul. Litera Yayıncılık, 8. Baskı,
- HAYES, L. L., CIARROCHI, J. (2019). **Gelişen Genç: Ergenlerle Çalışırken Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Pozitif Psikoloji**. Çev. Ed. K. F. Yavuz ve N. Ö. Terkuran, İstanbul: Litera Yayıncılık, 1. Basım.
- HAYES, S. C. (2004). "Acceptance And Commitment Therapy and The New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance and Relationship", In S. C. Hayes, V. M. Follette, ve M. Linehan (Eds.), **Mindfulness And Acceptance: Expanding The Cognitive Behavioral Tradition**, ss.1-29, New York: Guilford.

- KABAT-ZINN, J. (2016). **Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık: Yaşadığımız Andan İtibaren Hayatınızın Değerini Bilin**, Çev. S. S. Tezcan, İstanbul, Pegasus Yayınları, 1. Baskı
- KARASAR, N. (2013). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Ankara, Nobel Yayınevi.
- KOOLE, S. L., (2010). “The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review”, In. J. D. Houwerand and D. Hermans (Eds.), **Cognition and Emotion: Reviews of Current Research and Theories**, ss.128-167, Psychology Press.
- KÖKNEL, Ö. (2010). **Gülerek Bilgilenmek**, İstanbul, Altın Kitaplar.
- KUIPER, N.A., & MARTIN, R.A. (1998). “Is Sense of Humor A Positive Personality Characteristic?”, In W. Ruch (Ed.), **The Sense Of Humor: Explorations Of A Personality Characteristic**, ss.159–178, New York, Mouton de Gruyter.
- LAZARUS, R. S., (1991). **Emotion and Adaption**, New York, Oxford University Press,
- LEWIS, M. E. (2008). “The Emergence of Human Emotions”, L. B. M. Lewis, JM Haviland-Jones (Ed.), **Handbook of Emotions**, ss. 304–319, New York, Guilford Press.
- LINEHAN, M. M. (1993). **Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder**, New York, Guilford Press.
- LINEHAN, M. M., BOHUS, M. ve LYNCH, T. R. (2007). “Dialectical Behavior Therapy for Pervasive Emotion Dsyregulation”, J. Gross (Ed.), **Handbook of Emotion Regulation** (ss. 581-605).
- MARTIN, R. A. (2007). **The Psychology of Humor: An Integrative Approach**. Burlington, MA, Elsevier.
- MORREALL, J. (1997). **Gülmeyi Ciddiye Almak**, Çev. Aysevener, Kubilay ve Şenay Soyer, İstanbul, İris Yayıncılık.
- PLUTCHIK, R. (2003). **Emotions and Life: Perspectives From Psychology, Biology, and Evolution**, American Psychological Association.

- SANDERS, B. (2001). **Kahkahanın Zaferi: Yıkıcı Tarih Olarak Gülme**, İstanbul, Ayrıntı
- STROSAHL, K., ROBINSON, P., GUSTAVSSON, T. (2019). **Radikal Değişimler İçin Kısa Müdahaleler, Yoğunlaştırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi**, Çev. Ed. T. H. Karatepe ve K. F. Yavuz, İstanbul, Litera Yayıncılık, 4. Baskı
- THOMPSON, R. A., (1994). “Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition” In: N. A. Fox (Eds.), **Monographs of the Society for Research in Child Development**, ss.25-52, cilt 59, sayı 2-3, Chicago, IL: University of Chicago Press.
- ZASTROW C., KIRST-ASHMAN K.K. (2015) **İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre II: Yetişkinlik ve Yaşlılık**, Çev. Ed. Türközü, B Alparslan ve O Uraz, Ankara, Nika Yayınevi.
- ZILLMAN, D. (1983). “Disparagement Humor”, In P.E. McGhee & J.H. Goldstein (Eds.), **Handbook of Humor Research**, cilt 1, ss. 85–108, New York, Springer.

MAKALELER

- AKTU, Y. (2016). Levinson’un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 8, sayı 2, ss.162-177.
- ALDAO, A, NOLEN-HOEKSEMA, S. VE SCHWEIZER, S. (2010). “Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review”, **Clinical Psychology Review**, cilt 30, sayı 2, ss.217–237.
- AMJAD, A. ve DASTI, R. (2020). “Humor Styles, Emotion Regulation and Subjective Well-Being in Young Adults”, **Current Psychology**, cilt 4, ss.6326-6335.
- ARNETT, J. J. (2000). “Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties”, **American Psychologist**, cilt 55, sayı 5, ss.469–480.

- ASIKAINEN, H. HAILIKARI, T. ve MATTSON, M. (2018): “The Interplay Between Academic Emotions, Psychological Flexibility and Self-Regulation as Predictors of Academic Achievement”, **Journal of Further and Higher Education**, cilt 42, sayı 4, ss.439-453.
- ATKINS, P. W. ve PARKER, S. K. (2012). “Understanding Individual Compassion in Organizations: The Role of Appraisals and Psychological Flexibility”. **Academy of Management Review**, cilt 37, sayı 4, ss. 524-546.
- AYDIN, Y. ve AYDIN, G. (2020). “Acceptance and Commitment Therapy Based Psychoeducation Group for Test Anxiety: A Case Study of Senior High School Students”. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 50, ss.180-200.
- BAGWELL, C. L. (2005). “Friendship Quality and Perceived Relationship Changes Predict Psychosocial Adjustment in Early Adulthood”, **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 22, sayı 2, ss. 235–254.
- BAISLEY, M.C. ve GRUNBERG, N.E. (2019). “Bringing Humor Theory into Practice: An Interdisciplinary Approach to Online Humor Training”, **New Ideas in Psychology**, cilt 55, ss.24–34.
- BECKER-ASANO, C. VE WACHSMUTH, I. (2008). “Affect Simulation with Primary and Secondary Emotions”, **Intelligent Virtual Agents**, ss.25-28.
- BEKKER (1996). “Agoraphobia and Gender: A Review”, **Clinical Psychology Review**, cilt 16, sayı 2, ss.129-146.
- BERKING, M., NEACSOU, A., COMTOIS, K. A. ve LINEHAN, M. M. (2009). “The Impact of Experiential Avoidance on the Reduction of Depression In Treatment for Borderline Personality Disorder”, **Behaviour Research and Therapy**, cilt 47, sayı 8, ss.663-670.
- BERKING, M., ORTH, U., WUPPERMAN, P., MEIER, L. L., ve CASPAR, F. (2008). “Prospective Effects of Emotion Regulation Skills on

- Emotional Adjustment”. **Journal of Counseling Psychology**, cilt 55, ss.485-494.
- BERKING, M., WHITLEY, B. (2014). “The Adaptive Coping with Emotions Model (ACE Model)”, **Affect Regulation Training**, ss.19–29.
- BERKING, M., WUPPERMAN, P., ALEXANDER R., TANJA P., DIPPEL, A. ve ZNOJ, H. (2008). “Emotion-Regulation Skills as A Treatment Target in Psychotherapy”, **Behaviour Research and Therapy**, cilt 46, sayı 11, ss.1230-1237.
- BERMAN, N. C., WHEATON, M. G., MCGRATH, P. ve ABRAMOWITZ, J. S. (2010). “Predicting Anxiety: The Role Of Experiential Avoidance And Anxiety Sensitivity”, **Journal of Anxiety Disorders**, cilt 24, sayı 1, ss.109-113.
- BIRON, M. ve VELDHOVEN, M.V. (2012). “Emotional Labour in Service Work: Psychological Flexibility and Emotion Regulation”, **Human Relations**, cilt, 65, sayı 10, ss.1259–1282.
- BİRKAN, B. (2013). “Otizm ve Uygulamalı Davranış Analizi: Toplum Temelli Uygulamalar”, **Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi**, cilt 1, sayı 2, ss. 92-96.
- BONANNO G.A., PAPA, A., LALANDE, K. WESTPHAL, M. ve COİFMAN, K. (2004). “The Importance of Being Flexible”. **Psychological Science**, cilt 15, sayı 7, ss.482–487.
- BOND FW., HAYES, S.C. ve BARNES-HOLMES D. (2006). “Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior”, **Journal of Organizational Behavior Management**, cilt 26, sayı 1-2, ss.25–54.
- BOND, F. W., HAYES, S.C., BAER, R. A., CARPENTER, K., ORCUTT, H. K., WALTZ, T. ve ZETTLE, R.D. (2011). “Preliminary Psychometric Properties of The Acceptance And Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Flexibility and Acceptance”, **Behavior Therapy**, cilt 42, sayı 4, ss. 676–688.
- BOND, F. W., LLOYD, J. ve GUENOLE, N. (2013). “The Work-Related Acceptance and Action Questionnaire: Initial Psychometric Findings

And Their Implications for Measuring Psychological Flexibility in Specific Contexts”, **Journal Of Occupational And Organizational Psychology**, cilt 86, sayı 3, ss.331-347.

CANN, A. STILWELL, K. ve TAKU, K. (2010). “Humor Styles, Positive Personality and Health”, **Europe’s Journal of Psychology**, cilt, 6, sayı 3, ss. 213-235.

CANN, A. ve ETZEL, K.C. (2008). “Remembering and Anticipating Stressors: Positive Personality Mediates the Relationship with Sense of Humor”, **International Journal of Humor Research**, cilt 21, sayı 2, ss.157-178.

CASSIDY, J. (1994). “Emotion Regulation: Influences of Attachment Relationships”, **Monographs of the Society for Research in Child Development**, cilt 59, sayı 2–3, ss.228–249.

CHEN, G.H., MARTIN, R A. (2003). "A Comparison of Humor Styles, Coping Humor, and Mental Health Between Chinese and Canadian University Students", **Humor: International Journal of Humor Research**, cilt 20, sayı 3, ss.215-234.

CHU, C., ROGERS, ML., GAI, A.R.ve JOINER, T.E. (2017) "Role of Thwarted Belongingness and Perceived Burdensomeness in the Relationship Between Violent Daydreaming and Suicidal Ideation in Two Adult Samples", **Journal of Aggression, Conflict and Peace Research**, cilt 10, sayı 1, ss.11-23.

COBOS-SANCHEZ, L., FLUJAS-CONTRERAS, J.M. ve BECERRA, I.G. (2020). “Relation Between Psychological Flexibility, Emotional Intelligence and Emotion Regulation in Adolescence”, **Current Psychology**, cilt 41, ss.5424-5443.

COLE, P. M., MICHEL, M. K., ve TETI, L. O. (1994). “The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective”, **Monographs of the Society for Research in Child Development**, cilt 59, ss.73-100.

- CRAIK, K. H., LAMPERT, M. D., ve NELSON, A. J. (1996). "Sense of Humor and Styles of Everyday Humorous Conduct. Humor", **International Journal of Humor Research**, cilt 9, ss.273–302.
- CULLEN, C. (2008). "Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Third Wave Behaviour Therapy", **Behavioral and Cognitive Psychotherapy**, cilt 36, sayı 6, ss.667-673.
- DALRYMPLE, K. L., ve HERBERT, J. D. (2007). "Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Social Anxiety Disorder: A Pilot Study", **Behavior Modification**, cilt 31, ss.543-568.
- DEMİRTAŞ, A. S., (2018). "Duygu Düzenleme Stratejileri ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı", **Turkish Studies**, cilt 13, sayı 11, ss.487-503.
- DICK, A.M. NILES, B.L, STREET, A.E., DIMARTINO, D.M. ve MITCHELL, K.S. (2014). "Examining Mechanisms of Change in a Yoga Intervention for Women: The Influence of Mindfulness, Psychological Flexibility, and Emotion Regulation on PTSD Symptoms", **Journal of Clinical Psychology**, cilt 70, sayı 12, ss.1170–1182.
- DOORLEY, J. D., GOODMAN, F. R., KELSO, K. C., KASHDAN, T. B. (2020). "Psychological Flexibility: What We Know, What We Do Not Know, and What We Think We Know", **Social and Personality Psychology Compass**, cilt 14, sayı 12, ss.1-11.
- DOUVAN, E. (1997). "Erik Erikson: Critical Times, Critical Theory", **Child Psychiatry and Human Development**, cilt 28, sayı 1, ss.15–21.
- EKMAN, P. (1992). "An Argument for Basic Emotions", **Cognition and Emotion**, cilt 6, sayı 3–4, ss.169–200.
- ERENTAY, S. (2012). "Mizahi Mizaç Her Derde İlaç", **Psikeart Mizah Dergisi**, cilt 22, ss.36-38.
- FARB, N.A.S., ANDERSON, A.K. ve SEGAL, Z.V. (2012), "The Mindful Brain and Emotion Regulation in Mood Disorders", **CanJPsychiatry**, cilt 57, sayı 2, ss.70–77

- FISCHER J. L. (1981). "Transitions in Relationship Style from Adolescence to Young Adulthood", **J. Youth Adolescence**, cilt 10, sayı 1, ss.11–23.
- FLETT, G. L., BLANKSTEIN, K. R., & OBERTYNSKI, M. (1996). "Affect Intensity, Coping Styles, Mood Regulation Expectancies, and Depressive Symptoms", **Personality and Individual Differences**, cilt 20, ss.221-228.
- FONSECA, S., TRINDADE, I.A., MENDES, A.L., FERREIRA, C. (2019). "Clinical The Buffer Role of Psychological Flexibility Against The Impact of Major Life Events on Depression Symptoms", **Clinical Psychologist**, cilt 24, sayı 1, ss.82-90.
- FREUD, S. (1928). "Humour", **International Journal of Psychoanalysis**, cilt 9, sayı 1–6.
- GAUDIANO, B. A., ve HERBERT, J. D. (2006). "Acute Treatment of Inpatients With Psychotic Symptoms Using Acceptance and Commitment Therapy: Pilot Results", **Behaviour Research and Therapy**, cilt 44, ss.415-437.
- GOLDIN, P.R., MCRAE, K., RAMEL, W. ve GROSS J.J. (2008). "The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression of Negative Emotion". **Biol Psychiatry**, cilt 63, sayı 6, ss.577–586.
- GRATZ, K. L. ve ROEMER, L., (2004). "Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale", **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, cilt 26, sayı 1, ss.41-54.
- GRATZ, K. L., ve ROEMER, L. (2008). "The Relationship Between Emotion Dysregulation and Deliberate Self-Harm Among Female Undergraduate Students at An Urban Commuter University", **Cognitive Behaviour Therapy**, cilt 37, ss.14-25.
- GROSS, J J. (1998). "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review", **Review of General Psychology**, cilt 2, sayı 3, ss.271–299.

- GROSS, J. J. (2015). "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects", **Psychological Inquiry**, cilt 26, sayı 1, ss.1–26.
- GROSS, J. J. ve MUNOZ, R. F. (1995). "Emotion Regulation and Mental Health", **Clinical Psychology: Science and Practice**, cilt 2, sayı 2, ss.151–164.
- GROSS, J. J., (1998b). "Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 74 sayı 1, ss.224-237.
- GROSS, J. J., (2001). "Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything", **Current Directions in Psychological Science**, cilt 10, sayı 6, ss.214-219.
- GROSS, J. J., (2002). "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences", **Psychophysiology**, cilt 39, sayı 3, ss.281-291.
- GROSS, J. J.; JOHN, O. P. (2003). "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 85, sayı 2, ss.348–362.
- GROSS, J.J., (1998A). "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review", **Review of General Psychology**, cilt 2, sayı 3, ss.271-299.
- HAYES S., LUOMA J., BOND, F., MASUDA, A. ve LILLIS, J. (2006). "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes", **Behaviour Research and Therapy**, cilt 44, sayı 1, ss.1–25.
- HAYES, S. C. (2004). "Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies", **Behavior Therapy**, cilt 35, sayı 4, ss.639-665.
- HAYES, S. C., WILSON, K. G., GIFFORD, E. V., FOLLETTE, V. M. ve STROSAHL, K. (1996) "Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and

Treatment”, **Journal Of Consulting Psychology**, cilt 64, sayı 6, ss.1152-1168.

HOFFMANN, D., HALSBOE, L., EILENBERG, T., JENSEN, J. S., FROSTHOLM, L. (2014). “A Pilot Study of Processes of Change in Group-Based Acceptance and Commitment Therapy for Health Anxiety”, **Journal Of Contextual Behavioral Science**, cilt 3, sayı 3, ss.189-195.

INWOOD, E., FERRARI, M. (2018). “Mechanisms of Change in the Relationship Between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review”, **Applied Psychology: Health and Well-Being**, cilt 10, sayı, 2 ss.215-235.

IZARD, C. E. (2010). “The Many Meanings/Aspects of Emotion: Definitions, Functions, Activation, and Regulation”, **Emotion Review**, cilt 2, sayı 4, ss.363–370.

İLHAN, T. ve BACANLI, H. (2007). “Mizah Tarzları Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş Bir Model Denemesi”, **Eğitim Bilimleri Uygulama**, cilt 6, sayı 11, ss.33-50.

JİANG, F., LU, S., JIANG, T., JIA, H. (2020). “Does the Relation Between Humor Styles and Subjective Well-Being Vary Across Culture and Age? A Meta-Analysis”, **Frontiers in Psychology**, cilt 11.

JOHN, O. P., ve GROSS, J. J. (2004). “Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development”, **Journal of personality**, cilt 72, sayı 6, ss.1301-1334.

KALLINY, M. (2006). “Differences Between American, Egyptian and Lebanese Humor Styles: Implications for International Management”, **International Journal of Cross Cultural Management**, cilt 6, sayı 1, ss.121–134.

KASHDAN, T.B., BARRIOS, V., FORSYTH, J.P. ve STEGER M.F. (2006). “Experiential Avoidance as a Generalized Psychological Vulnerability: Comparisons with Coping and Emotion Regulation

- Strategies”, **Behaviour Research and Therapy**, cilt 44, sayı 9, ss.1301-1320.
- KASHDAN, T.B., ROTTENBERG, J. (2010). “Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health”, **Clinical Psychology Review**, cilt 30, sayı 7, ss.865-878.
- KOHLER, G., ve RUCH, W. (1996). “Sources of Variance in Current Sense of Humor Inventories: How Much Substance, How Much Method Variance?”, **Humor: International Journal Of Humor Research**, cilt 9, sayı 3-4 ss.363–397.
- KOOLE, S.L. ve ROTHERMUND, K. (2011). ““I Feel Better But I Don't Know Why”: The Psychology of Implicit Emotion Regulation”, **Cognition and Emotion**, cilt 25, sayı 3, ss.389–399.
- KROGER, J. (2018). “The Epigenesis of Identity – What Does It Mean?”, **Identity**, cilt 18, sayı 4, ss.334–342.
- KUBIE, L.S. (1971). “The Destructive Potential of Humor in Psychotherapy”, **American Journal of Psychiatry**, cilt 127, ss.37–42.
- KUIPER N.A.ve MCHALE N. (2009) “Humor Styles as Mediators Between Self-Evaluative Standards and Psychological Well-Being”, **The Journal of Psychology**, cilt 143, sayı 4, ss.359-376,
- KUIPER, N. A., MARTIN, R. A., ve OLINGER, L. J. (1993). “Coping Humour, Stress, and Cognitive Appraisals”, **Canadian Journal of Behavioural Science**, cilt 25, ss.81–96
- LANTRIP, C., HUANG, J.H. (2017). “Cognitive Control of Emotion in Older Adults: A Review”, **Clinical Psychiatry**, cilt 3, sayı 1, ss.9
- LEFCOURT, H. M., DAVIDSON, K., PRKACHIN, K. M., ve 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**, cilt 31, ss.523–542.
- LEHMAN, K.M., BURKE, K.L., MARTIN, R. SULTAN, J. CZECH, D. (2001). “A Reformulation of the Moderating Effects of Productive Humor”,

Humor – International Journal of Humor Research, cilt 14, sayı 2, ss.131-161.

LEVIN, M. E., HILDEBRANDT, M. J., LILLIS, J., ve HAYES, S. C. (2012). “The Impact of Treatment Components Suggested by the Psychological Flexibility Model: A Meta-Analysis of Laboratory-Based Component Studies”, **Behavior Therapy**, cilt 43, sayı 4, ss.741-756.

LEVIN, M. E., LILLIS, J., SEELEY, J., HAYES, S. C., PISTORELLO, J. ve BIGLAN, A. (2012). “Exploring the Relationship Between Experiential Avoidance, Alcohol Use Disorders, and Alcohol-Related Problems Among First-Year College Students”, **Journal of American College Health**, cilt 60, sayı 6, ss.443-448.

LEVIN, M. E., MACLANE, C., DAFLOS, S., SEELEY, J. R., HAYES, S. C., BIGLAN, A. ve PISTORELLO, J. (2014). “Examining Psychological Inflexibility as a Transdiagnostic Process Across Psychological Disorders”, **Journal of Contextual Behavioral Science**, cilt 3, sayı 3, ss.155-163.

LEVIN, M.E., HILDEBRANDT, M.J., LILLIS, J. ve HAYES S.C. (2012). “The Impact of Treatment Components Suggested by the Psychological Flexibility Model: A Meta-Analysis of Laboratory-Based Component Studies”, **Behavior Therapy**, cilt 43, sayı 4), ss.741-756.

MANNING, M. L. (2002). “Havighurst's Developmental Tasks, Young Adolescents, and Diversit”, **The Clearing House**, cilt 76, sayı 2, ss.75–78.

MANTAR, A., YEMEZ, B. ve ALKIN T. (2011), “Anksiyete Duyarlılığı ve Psikiyatrik Bozukluktaki Yeri”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 22, sayı 3, ss.187- 193.

MARKEY, P. M., SUZUKI, T. ve MARINO, D. P. (2014). “The Interpersonal Meaning of Humor Styles”, **Humor**, cilt 27, sayı 1, ss.47-64.

MARTIN, R. A., KUIPER, N. A., OLINGER, L. J. ve DANCE, K. A. (1993). “Humor, Coping with Stress, Self-Concept, and Psychological

Well-Being”, **Humor: International Journal of Humor Research**, cilt 6, sayı 1, ss.89-104.

MARTIN, R. A., PUHLIK-DORIS, P., LARSEN, G., GRAY, J., ve WEIR, K. (2003). “Individual Differences in Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-Being:

MARTIN, R. A. ve LEFCOURT, H. M. (1983). “Sense of Humor as a Moderator of the Relation Between Stressors and Moods”, **Journal Of Personality And Social Psychology**, cilt 45, sayı 6, ss.1313–1324.

MASUDA, A., HAYES, S. C., FLETCHER, L. B., SEIGNOUREL, P. J., BUNTING, K., HERBST, S. A., LİLLİS, J. (2007). “Impact of Acceptance and Commitment Therapy Versus Education on Stigma Toward People with Psychological Disorders”, **Behaviour Research And Therapy**, cilt 45, sayı 11, ss.2764-2772.

MCCRACKEN, L. M., BARKER, E. VE CHILCOT, J. (2014). “Decentering, Rumination, Cognitive Defusion, and Psychological Flexibility in People with Chronic Pain”, **Journal Of Behavioral Medicine**, cilt 37, sayı 6, ss.1215-1225.

MCCRACKEN, L. M. ve VOWLES, K. E. (2014). “Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness for Chronic Pain: Model, Process, and Progress”, **American Psychologist**, cilt 69, sayı 2, ss.178– 187.

MCCRACKEN, L.M. ve MORLEY S. (2014). “The Psychological Flexibility Model: A Basis for Integration and Progress in Psychological Approaches to Chronic Pain Management”, **The Journal of Pain**, cilt 15, sayı 3, ss.221–234.

MCCRACKEN, L.M. ve GAUNTLETT-GILBERT, J. (2011). “Role of Psychological Flexibility in Parents of Adolescents with Chronic Pain: Development of a Measure and Preliminary Correlation Analyses”, **Pain**, cilt 152, sayı 4, ss.780–785.

MCLAUGHLIN, K. A., HATZENBUEHLER, M. L., MENNIN, D. S., ve NOLEN-HOEKSEMA, S. (2011). “Emotion Dysregulation and

- Adolescent Psychopathology: A Prospective Study”, **Behaviour Research And Therapy**, cilt 49, sayı 9, ss.544-554.
- MCRAE, K., ve GROSS, J. J. (2020). “Emotion Regulation”, **Emotion**, cilt 20, sayı 1, ss.1–9.
- MCRAE, K.; OCHSNER, K. N.; MAUSS, I. B.; GABRIELI, J. J. D. ve GROSS, J. J. (2008). “Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal”, **Group Processes & Intergroup Relations**, cilt 11, sayı 2, ss.143–162.
- MODELL, J.; FURSTENBERG, F. F.; HERSHBERG, T. (1976). “Social Change and Transitions to Adulthood in Historical Perspective.”, **Journal of Family History**, cilt 1, sayı 1, ss.7–32.
- MORTON, J., SNOWDON, S., GOPOLD, M. ve GUYMER, E. (2012). “Acceptance and Commitment Therapy Group Treatment for Symptoms of Borderline Personality Disorder: A Public Sector Pilot Study”, **Cognitive and Behavioral Practice**, cilt 19, sayı 4, ss.527-544.
- MUNLEY P. H. (1977). “Erikson's Theory of Psychosocial Development and Career Development”, **Journal of Vocational Behavior**, cilt 10, sayı 3, ss.261-269.
- MUNLEY, P. H. (1975). “Erik Erikson's Theory of Psychosocial Development and Vocational Behavior”, **Journal of Counseling Psychology**, cilt 22, sayı 4, ss.314–319.
- NALBANT, A. ve YAVUZ, K. F. (2019). “Dil Kozasından Çıkış: Bilişsel Ayrışma”, **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, cilt 8, sayı 1, ss.58-62.
- ORTONY, A., ve TURNER, T. J. (1990). “What's Basic About Basic Emotions?”, **Psychological Review**, cilt 97, sayı 3, ss.315–33.
- OTRAR, M. ve FINDIKLI, E.B. (2014). “Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Ataşehir Örneği”, **Eğitim Bilimleri Dergisi**, cilt 39, ss.145-157.

- PAIVIO, S. C., ve LAURENT, C. (2001). "Empathy and Emotion Regulation: Reprocessing Memories of Childhood Abuse", **Journal of Clinical Psychology**, cilt 57, sayı 2, ss.213-226.
- PALENCIK, J. T. (2007). "William James and the Psychology of Emotion: From 1884 to the Present" **Transactions of the Charles S. Peirce Society**, cilt 43, sayı 4, ss.769–786.
- PRICE, J. L., MONSON, C. M., CALLAHAN, K., ve RODRIGUEZ, B. F. (2006). "The Role of Emotional Functioning in Military-Related PTSD and Its Treatment", **Journal of Anxiety Disorders**, cilt 20, sayı 5, ss.661-674.
- RAWAL, A., PARK, R. J. ve WILLIAMS, J. M. G. (2010). "Rumination, Experiential Avoidance, and Dysfunctional Thinking in Eating Disorders", **Behaviour Research and Therapy**, cilt 48, sayı 9, ss.851-859.
- REILLY, E. D., RITZERT, T. R., SCOGLIO, A. A., MOTE, J., FUKUDA, S. D., AHERN, M. E., KELLY, M. M. (2019). "A Systematic Review of Values Measures in Acceptance and Commitment Therapy Research", **Journal of Contextual Behavioral Science**, cilt 12, ss.290-304.
- RICHARDS, (1992). "The Influence of Sphincter Control and Genital Sensation on Body Image and Gender Identity in Women", **The Psychoanalytic Quarterly**, cilt 61, sayı 3, ss.331–351.
- ROSS, E. D., HOMAN, R. W., ve BUCK, R. (1994). "Differential Hemispheric Lateralization of Primary and Social Emotions: Implications for Developing a Comprehensive Neurology for Emotions, Repression, and the Subconscious", **Neuropsychiatry, Neuropsychology, & Behavioral Neurology**, cilt 7, sayı 1, ss.1–19.
- ROTTENBERG, J. ve GROSS, J. J. (2007). "Emotion and Emotion Regulation: a Map for Psychotherapy Researchers", **Clinical Psychology: Science and Practice**, cilt 14, sayı 4, ss.323–328.

- RUCH, W. (1996). "Measurement Approaches to the Sense of Humor: Introduction and Overview", **Humor: International Journal of Humor Research**, cilt 9, ss.239–250.
- SAROGLOU, V. ve SCARIOT, C. (2002). "Humor Styles Questionnaire: Personality and Educational Correlates in Belgian High School and College Students", **European Journal Of Personality**, cilt 16, sayı 1, ss.43–54.
- SCHMIDT, N.B. WOOLAWAY-BICKEL, K., TRAKOWSKI, K., SANTIAGO, H., STOREY, J., KOSELKA, M. ve COOK, J. (2000). "Dismantling Cognitive-Behavioral Treatment for Panic Disorder: Questioning the Utility of Breathing Retraining", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, cilt 68, sayı 3, ss.417–424.
- SCHMIDT, N.B., KOSELKA M. (2000). "Gender Differences in Patients with Panic Disorder: Evaluating Cognitive Mediation of Phobic Avoidance", **Cognitive Therapy and Research**, cilt 24, ss.533-550.
- SELIGOWSKI, A.V., LEE, D.J., BARDEEN, J.R. ve ORCUTT, H.K. (2015). "Emotion Regulation and Posttraumatic Stress Symptoms: A Meta-Analysis", **Cognitive Behaviour Therapy**, cilt 44, sayı 2, ss.87–102.
- SLEE, N., SPINHOVEN, P., GARNEFSKI, N., ve ARENSMAN, E. (2008). "Emotion Regulation as Mediator of Treatment Outcome in Therapy for Deliberate Self-Harm", **Clinical Psychology ve Psychotherapy**, cilt 15, sayı 4, ss.205-216.
- SVEBAK, S. (1996). "The Development of the Sense of Humor Questionnaire: From SHQ to SHQ-6", **Humor: International Journal of Humor Research**, cilt 9, ss.341–361.
- TEISL, M., VE CICCHETTI, D. (2008). "Physical Abuse, Cognitive and Emotional Processes, and Aggressive/Disruptive Behaviour Problems", **Social Development**, cilt 17, sayı 1, ss.1–23.
- TULL, M.T., RODMAN, S.A. ve ROEMER, L. (2008). "An Examination of the Fear of Bodily Sensations and Body Hypervigilance as Predictors of Emotion Regulation Difficulties Among Individuals with a Recent

- History of Uncued Panic Attacks”, **Journal of Anxiety Disorders**, cilt 22, sayı 4, ss.750–760.
- VATAN, S. (2016). “Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry**, cilt 8, sayı, 3 ss.190-203.
- VATAN, S. ve ORUÇLULAR KAHYA, Y., (2018). “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, cilt 19, sayı 2, ss.192-201.
- WALLER, E., ve SCHEIDT, C. E. (2004). “Somatoform Disorders as Disorders of Affect Regulation: A Study Comparing the TAS-20 with Non-Self-Report Measures of Alexithymia”, **Journal of psychosomatic research**, cilt 57, sayı 3, ss.239-247.
- WU, C.L., ZHONG, S., CHAN, Y.C., CHEN, H.C. ve HE, Y. (2018). “White-Matter Structural Connectivity in Relation to Humor Styles: An Exploratory Study”, **Frontiers in Psychology**, cilt, 9.
- YAVUZ, F., ULUSOY, S., İSKİN, M., ESEN, F. B., BURHAN, H. S., KARADERE, M. E., ve YAVUZ, N. (2016). “Turkish Version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A Reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-Clinical Samples”, **Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology**, cilt 26, sayı, 4, ss.397-408.
- YAVUZ, K. F. (2015). “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış”, **Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics**, cilt 8, sayı 2, ss.21-27.
- YAVUZ, K. F., ALPTEKİN, F.B. (2017). “Davranışın İşlevsel Analizi ve Klinikte Kullanımı”, **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**; cilt 6, sayı 2, ss.88–94.
- YAVUZ, K. F., BURHAN, H. (2020). “Kural-Güdümlü Davranış: Psikopatoloji ve Psikoterapilerde Temel Bir Süreç”, **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, cilt 9, sayı 1, ss. 57-66.

YIP, J.A., MARTİN R.A. (2006). “Sense of Humor, Emotional Intelligence, and Social Competence”, **Journal of Research in Personality**, cilt 40, sayı 6, ss.1202–1208.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Kökleri. (2020, Temmuz). TÜRBAD. Erişim adresi: http://www.baglamsalbilimler.org/kabul-vekararlilik-terapisi.*

MCLEOD, S. A., “Erik Erikson’s Stages Of Psychosocial Development. Simply Psychology”, [https:// www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html](https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html) (Erişim Tarihi: 3 Mayıs 2022)

TÜRK DİL KURUMU GÜNCEL TÜRKÇE SÖZLÜK (TDK), <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi:30 Nisan 2022)

TEZLER

AKAN, Ş. (2014). “Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross' un Süreç Modeline Göre İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.

AKDUR, S. (2014). Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzlarının Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

AKKOÇ ARABACI, L. N. (2020). “Zaman Perspektifi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü”, (Yüksek lisans tezi.) İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul

ALBAL, E. (2019). “Madde Bağımlılarında Şema ve Psikolojik Esneklik Yaklaşımlarının Madde Bağımlılığı Şiddetine Etkisi”, (Yüksek lisans tezi.) İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

- AVCI, N. (2012). “Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının, Psikolojik Belirtiler ve Ölüm Kaygısı ile İlişkisi”. (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- AYDIN, İ. S. (2006). “Türkçe Derslerinde Mizah Kullanımının Öğrenci Tutum ve Başarısına Etkisi. Doktora Tezi”, (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- DEMİRCİ-SEYREK, Ö. (2017). “Üniversite Öğrencilerinde Kabul ve Kararlılık Terapisine Dayalı Psikoeğitim Programının Yaşamın Anlamı Düzeyine Etkisi” (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Samsun.
- DURMUŞ, Y. (2000). “Mizah Duygusu ile Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki”. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- FİDANOĞLU, O. (2006). “Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki”, (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- HEKİMOĞLU, F. M., (2019). “Duygu Düzenleme Süreçleri, Kadınsılık - Erkeksilik Algısı, Beden Memnuniyetsizliği İle Yeme Tutumları Arasındaki İlişki: Bir Model Önerisi”, (Doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- UÇAR S (2021), “Narsisistik Kişilik Özelliğinin Mizah Tarzları ve Baş Etme İle İlişkisi” (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- YERLİKAYA, E.E. (2009). “Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- YERLİKAYA, N. (2007). “Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana

EKLER

EK A: Sosyodemografik Bilgi Formu

EK B: Duygu Düzenleme Becerileri  leği (Ddb )

EK C: Kabul ve Eylem Formu II (Kef-II)

EK D: Mizah Tarzları  leği (MTÖ)

EK E: Etik Kurul Kararı

EK 1- Demografik Bilgi Formu

Aşağıda kişisel ve mesleki durumunuzla ilgili sorular bulunmaktadır. Lütfen her soru için size uygun olan seçeneği (X) şeklinde işaretleyerek ya da açıklama yazarak yanıtlayınız. Lütfen boş soru bırakmayınız.

I. Cinsiyetiniz

1. Kadın 2. Erkek 3. Diğer

II. Yaşınız

V. Eğitim Durumunuz

İlköğretim Ortaöğretim Lise Üniversite Yüksek Lisans/ Doktora

EK 2- Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Bireylerin duygu düzenleme becerilerini belirlemek için Berking ve Znoj (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe çevirisi Vatan ve Oruçlular-Kahya (2018) tarafından yapılan Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır.

Aşağıda işinizle ilgili bazı duygu ve durumları içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelerde belirtilen duygu ve durumları yaşıyıp yaşamadığınızı düşünerek size en uygun olan seçeneği (X) şeklinde işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız.

Duygularla Baş Etme: Son bir hafta içerisinde...	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Neredeyse Her Zaman
1. Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2. Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya çıkarabildim.	0	1	2	3	4
3. Duygusal tepkilerimi anladım.	0	1	2	3	4
4. Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	0	1	2	3	4
5. Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	0	1	2	3	4
6. Hislerimi adlandırabildim.	0	1	2	3	4
7. Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	0	1	2	3	4
8. Olumsuz hislerle karşı karşıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	0	1	2	3	4
9. Sıkıntılı durumlarda kendime güvence vermeye çalıştım.	0	1	2	3	4
10. Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	0	1	2	3	4
11. Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.	0	1	2	3	4
12. Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	0	1	2	3	4
13. Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	0	1	2	3	4
14. Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	0	1	2	3	4
15. Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.	0	1	2	3	4
16. Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	0	1	2	3	4

17. Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	0	1	2	3	4
18. Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	0	1	2	3	4
19. Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
20. Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	0	1	2	3	4
21. Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.	0	1	2	3	4
22. Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.	0	1	2	3	4
23. Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
24. Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.	0	1	2	3	4
25. Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	0	1	2	3	4
26. Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	0	1	2	3	4
27. Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	0	1	2	3	4

EK-3 Kabul ve Eylem Formu – II(KEF II)

Bond ve diğeri (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu II, bireylerin psikolojik esneklik/katılık düzeylerini değerlendirmektedir. Yavuz ve diğeri (2016) tarafından Türkçe' ye uyarlanan ölçek 7 madde ve tek bir alt boyuttan oluşmaktadır

Aşağıda birtakım ifadeler verilmiştir. Sizden istenen verilen ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneğin karşısındaki kutucuğun içerisine (X) koyarak işaretlemenizdir.

	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Her zaman doğru
1.Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2.Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3.Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4.Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5.Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6.İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7.Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4- Mizah Tarzları Ölçeği

Martin ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen Mizah Tarzları Ölçeği, bireylerin mizah tarzlarını değerlendirmektedir. Yerlikaya (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Sizden istenen verilen ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneğin karşısındaki kutucuğun içerisine (X) koyarak işaretlemenizdir.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1.Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
2.Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3.Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.	1	2	3	4	5	6	7
4.İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5.İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez – doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
6.Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.	1	2	3	4	5	6	7
7.İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	1	2	3	4	5	6	7
8.Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9.Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.	1	2	3	4	5	6	7
10.Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11.Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu	1	2	3	4	5	6	7

nasıl kaldıracağını pek önemsemem.							
12.Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
13.Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
14.Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.	1	2	3	4	5	6	7
15.İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
16.Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
17.Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
18.Tek başınıysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19.Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
20.Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
21.İnsanları güldürmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
22.Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.	1	2	3	4	5	6	7
23.Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.	1	2	3	4	5	6	7
24.Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.	1	2	3	4	5	6	7
25.Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
26.Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.	1	2	3	4	5	6	7
27.Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.	1	2	3	4	5	6	7
28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.	1	2	3	4	5	6	7

30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.	1	2	3	4	5	6	7

EK E: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.03.2022-45184



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-45184
Konu :Etik Onayı hk.

16.03.2022

Sayın Gizem SAVRUK

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 10.03.2022 tarihli ve 2022/04 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSU4DBDS6Z Pin Kodu : 32582

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Keş Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr

Bilgi için : Hüseyin KAZAN

Unvanı : Müdür Yardımcısı



ÖZGEÇMİŞ

AD SOYAD: GİZEM SAVRUK

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans: 2019, İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Yüksek lisans: 2023, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü

Sertififalar:

2021- “Kabul ve Kararlılık Terapisi Temel Eğitimi”, Türkiye Bağlamsal Bilimler Derneği (TÜRBAD).

2020- “Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Modülü Eğitimi”, Dr. Ayşe Meltem Budak

AKADEMİK YAYINLAR:

SAVRUK, G. (2022), “Psikolojide Hayal Kurmak Üzerine Bir Derleme”, 8. Uluslararası Akdeniz Sosyal Bilimler Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, İstanbul, Ubak Yayınevi

