

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK GÜVENGENLİK VE MİZAH TARZLARI*

Assertiveness and Humor Styles as Predictors of Resilience in High School Students

Ümmügülsüm AKGÜN

Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, İzmir, E-posta: ummu_gulsum_akgun@hotmail.com

Aslı UZ BAŞ

Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İzmir, E-posta: asliuzbas@gmail.com

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Geliş: 02 Haziran 2020

Kabul: 15 Kasım 2020

Anahtar Kelimeler:

Lise Öğrencileri, Psikolojik Sağlık, Güvengenlik, Mizah Tarzları

© 2020 PESA Tüm hakları saklıdır

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı güvengenlik ve mizah tarzlarının lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordama gücünü belirlemektir. Psikolojik sağlamlığın cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında İzmir ilindeki liselerde öğrenim gören 570 (337 kız, 233 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği (PSEGÖ), Kendini Belirleme (Güvengenlik) Envanteri, Mizah Tarzları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'dur. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 15.0 ve SPSS 22.0 paket programları kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu sınamak amacıyla Kolmogorov-Smirnov Testi kullanılmış, bunun sonucunda verilerin normal dağılımlı kitleden gelmediği saptanmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılan bu çalışmada veriler Spearman Korelasyonu, Aşamalı Regresyon Yöntemi (Stepwise Multiple Regression), Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Testi yöntemleri ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik sağlamlık ile güvengenlik arasında pozitif yönde; psikolojik sağlamlık ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde; psikolojik sağlamlık ile saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca güvengenlik, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizahın psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörler alt boyutunun % 10'unu; güvengenlik, saldırgan mizah ve kendini geliştirici mizahın psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörler alt boyutunun % 15'ini; güvengenlik, saldırgan mizah ve kendini geliştirici mizahın psikolojik sağlamlığın %13'ünü yordadığı görülmüştür. Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 02 June 2020

Accepted: 15 November 2020

ABSTRACT

The main purpose of this study is to determine predictive roles of assertiveness and humor styles as predictors of resilience in high school students. The secondary purpose of this study is to examine the differences in resilience scores in terms of gender, school type and grade variables. The sample consisted of 570 (337 females, 233 males) high school students in 2016-2017 academic year, İzmir. While collecting data The Resilience and Youth Development Module, Voltan Acar Assertiveness Scale, Humor Styles Scale and Personal Information Form were used. SPSS 15.0 and SPSS 22.0, Statistical Package for the Social Sciences, were used to analyze the data. Kolmogorov-Smirnov Test were used to examine

* Bu çalışma, Ümmügülsüm AKGÜN'ün, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinden uyarlanmış ve 24-27 Ekim 2019 tarihinde Antalya'da yapılan 21. Uluslararası PDR Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Keywords:

smartboard, FATİH project, metaphor, secondary school students

the normality of data. Accordingly it was determined that the data doesn't show normal distribution. Test of Spearman Correlation, Stepwise Multiple Regression, Test of Mann Whitney U and Test of Kruskal Wallis were utilized in dataanalyzing. Results indicated that resilience was positively correlated with assertiveness. Also resilience was positively correlated with affiliative humor and self-enhancing humor styles; negatively correlated with aggressive humor and self-defeating humor. On the other hand assertiveness, self-enhancing humor and self-defeating humor were significant predictors which explained 10 % of the external factors for resilience; assertiveness, aggressive humor and self-enhancing humor which explained 15 % of the internal factors for resilience; assertiveness, aggressive humor and self-enhancing humor which explained 13 % of resilience. Nevertheless, gender, school type and grade variables were not significantly different with respect to resilience.

© 2020 PESA All rights reserved

GİRİŞ

Ruh sağlığı uzmanları, psikopatolojiyi açıklamak için derin bilgi sahibiyken gelişim ve uyuma dair kavramları araştırmayı çoğunlukla ihmal etmişlerdir. (Campbell-Sills ve diğer., 2006; Werner, 2005) Fakat pozitif psikoloji yaklaşımıyla bu soruna odaklı bakış açısı değişmeye başlamıştır. Kişilerin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde deneyimledikleri riskli olaylara rağmen yaşamlarının ileriki dönemlerinde nasıl sağlıklı birer yetişkin oldukları sorusu psikolojik sağlamlık araştırmalarının çıkış noktasını oluşturmuştur. Yapılan araştırmalar sonucunda bazı kişilerin aşırı stres verici olaylardan sonra bile psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı kalabildikleri görülmüştür (Beasley ve diğer., 2003). Travmalara, olumsuz yaşam deneyimlerine veya riskin herhangi bir türüne karşı gösterilen beklenmedik ve kayda değer başarılı uyum psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmıştır (Fraser ve diğer.,1999). Psikolojik olarak sağlam kişiler, engellerle karşılaşsalar bile bunların üstesinden gelerek gelişim görevlerini yerine getirmekte, başarılı olmakta ve yüksek düzeydeki riske uyumla karşılık vermektedirler (Fraser ve diğer., 1999; Masten ve Reed, 2005).

Psikolojik olarak sağlam çocuklar sosyal olarak duyarlıdır. Agbakwuru ve Stella (2012)'ya göre psikolojik sağlamlığı arttıran özelliklerden biri güvengenliktir. Güvengenlik, kişinin kendi haklarını diğerlerinin hakkına da saygı duyarak savunmasıdır (Jakubowski-Spector, 1973; Voltan-Acar ve diğerleri, 2008). Başka bir tanıma göre ise güvengenlik, bireylerin duygu ve düşüncelerini dürüst ve açık bir şekilde ifade etme davranışıdır (Jakubowski-Spector, 1973). Smith (1975) çalışmasında güvengen bireylerin sosyal uyumunun yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Başka bir çalışmada ise güvengen davranış özellikleri gösteren ergenlerin, diğerlerine göre daha kolay bir ergenlik dönemi geçirdikleri, kendilerini doğru ifade edebildikleri ve akademik olarak daha başarılı oldukları görülmüştür (Kılınç, 2011).

Mizah anlayışının psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı düşünülse de (Kuiper ve Martin, 1998) bazı çalışmalar göstermektedir ki; mizah, küçümseme ve özyıkıcılık yoluyla (Rieger ve McGrail, 2013) zarar verici de olabilmektedir (McGhee, 1989; Rieger ve McGrail, 2013). Martin ve arkadaşlarının (2003) oluşturduğu 2X2 modelinde açıklanan ilk boyut mizahın kişinin kendisini ya da başkalarıyla ilişkisini geliştirip geliştirmediği (Martin ve diğerleri, 2003); ikinci boyut ise mizahın olumlu/uyumlu veya olumsuz/uyumsuz olmasıdır. Bu modele göre mizahı kullanmada bireysel farklılıklar şu şekildedir; olumlu mizah tarzlarından katılımcı mizah, diğerlerini güldürme, diğerleriyle ilişkileri geliştirme, sosyal ortamda gerginliği azaltmak için eğlenceli şeylerden bahsetme ile karakterize olan boyuttur (Lefcourt, 2001); olumlu mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah, dünyaya ve olaylara mizahi bir şekilde bakmayı kapsayan mizah tarzıdır, hoşnutluk vermeyen duyguları azaltırken zorluklar karşısında olumlu ve gerçekçi bakışın sürdürülmesini sağlar (Mendiburo-Seguel ve diğerleri, 2015); olumsuz mizah tarzlarından saldırgan mizah, iğneleme, alay ve örtük davranışlarla mizahın manipülasyon amaçlı kullanıldığı tarzıdır (Janes ve Olson, 2000); olumsuz mizah tarzlarından kendini yerici mizahta kişi kendini aşağılayarak ve kendinden ödün vererek başkalarını eğlendirmeye çalışır (Martin ve diğerleri, 2003).

Ergenlerin değişiklikler ve riskli durumlar ile nasıl baş edebildikleri, bunlara rağmen nasıl sağlıklı yetişkinler olabildikleri psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklanabilir. Güvengenliğin ergenlikte iyi-oluşa ve psikolojik sağlamlığa katkıda bulunan olumlu özelliklerden biri olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlığı arttırdığı bilinen özelliklerden biri de mizah anlayışıdır (Vance ve Sanchez, 1998). Bireye güçlülere karşı neyin yardımcı olduğu bilinebilirse bu bilgilerle yeni yöntemler oluşturulabilir (Fraser ve diğerleri, 1999). Bu bağlamda bu çalışma ile güvengenliğin ve mizah tarzlarının lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyini yordama gücü araştırılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada güvengenlik ve mizah tarzlarının lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordama gücünü belirlemek amacıyla nicel betimsel desenlerden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel desenler, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin araştırılmasında kullanılırlar (Heppner ve diğer., 2008; Karasar, 2011). Betimsel yöntemler belirli bir olgunun varlığını ve özelliklerini tanımlamaya yarar (Heppner ve diğer., 2008).

Evren ve Örneklem

Araştırma 9., 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. 12.sınıf öğrencileri, üniversiteye giriş aşamasındaki sınava odaklı motivasyonları ve ölçekleri uygulama konusundaki muhtemel isteksizlikleri gerekçesi ile araştırmaya dahil edilmemiştir. İzmir ilinin farklı ilçelerinin temsil edilmesi amacıyla tabakalı örnekleme yöntemiyle merkez ilçeler seçilmiştir. Örneklemin genellenebilirliği, bir örneklemin, bir evrenden tesadüfi seçilmesiyle beklendiğinden (Heppner ve diğer., 2008) uygulama yapılacak okullar Milli Eğitim Bakanlığı resmi internet sitesindeki okullar arasından basit tesadüfi örnekleme yöntemi olarak kura yöntemiyle seçilmiştir. Gerekli örneklem büyüklüğü %5 güven aralığı ve %95 güven düzeyi için 383 olarak hesaplanmışsa da (Kaynak: <http://www.surveysystem.com/sscalc.htm>) katılımcı sayısı arttıkça örneklemin evreni temsil etme ihtimali de artacağından (Heppner ve diğer., 2008) uygulama esnasında 608 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilerden 38'inin veri toplama araçlarına eksik veya hatalı yanıt verdikleri tespit edildiğinden bu öğrencilere ait veriler araştırmaya dahil edilmemiş, analiz işlemlerine 570 öğrencinin verileri dahil edilmiştir. Tablo 1'de araştırmanın katılımcılarının cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyine göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo 1: Örneklemin Cinsiyet, Yaş, Sınıf Düzeyi ve Okul Türüne Göre Dağılımları

| Değişkenler | N | % | |
|--------------|----------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kız | 337 | 59.1 |
| | Erkek | 233 | 40.9 |
| Yaş | 14 | 104 | 18.2 |
| | 15 | 201 | 35.3 |
| | 16 | 173 | 30.4 |
| | 17 | 92 | 16.1 |
| Okul Türü | Meslek Lisesi | 286 | 50.2 |
| | Anadolu Lisesi | 284 | 49.8 |
| Sınıf Düzeyi | 9.Sınıf | 212 | 37.2 |
| | 10.Sınıf | 187 | 32.8 |
| | 11.Sınıf | 171 | 30 |

Tablo 1'de görüleceği üzere araştırmanın örneklemini 337 (% 59.1) kız öğrenci, 233 (% 40.9) erkek öğrenci olmak üzere 570 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşlarının 14-17 aralığında ve yaş ortalamasının 15.4 olduğu görülmektedir. Okul türü değişkeni açısından incelendiğinde katılımcıların 286'sının (% 50.2) meslek lisesi, 284'ünün (% 49.8) anadolu lisesi öğrencisi olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların 212'si (% 37.2) 9.sınıf, 187'si (% 32.8) 10.sınıf, 171'i (% 30) 11.sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Süreci ve Analizi

Veriler 2016-2017 eğitim-öğretim yılında İzmir ilinin merkez ilçelerindeki 8 liseden elde edilmiştir. Uygulama sırasında veri toplanacak sınıflar, uygulama esnasında sınavı olmayan ve okulda bulunan sınıflardan basit tesadüfi örnekleme yöntemi olarak kura yöntemiyle seçilmiştir. İlgili okullarda her sınıf düzeyinde en az bir sınıfta uygulama yapılmıştır. Ölçekler sınıf ortamında, bir ders saatinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrenciler araştırmanın amacı ve gönüllülük ile ilgili bilgilendirilmiştir. Araştırmada katılımcıların veri toplama araçlarından aldıkları puanların normal dağılıma uygunluğunu sınamak amacıyla Tek Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler; araştırmanın bağımlı değişkeni (psikolojik sağlamlık) ile bağımsız değişkenleri (güvengenlik ve mizah tarzları) arasındaki ilişkinin yönü ve şiddetini incelemek amacıyla Spearman Korelasyonu; psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizinde ise Aşamalı Regresyon Yöntemi (Stepwise Multiple Regression) kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlığın cinsiyet ve okul türü değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Mann Whitney U Testi, sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği (PSEGÖ): Gizir ve Aydın (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan PSEGÖ, ergenlerin olumlu gelişimi ile bağlantılı olduğu düşünülen birtakım dışsal ve içsel koruyucu etmeni ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı dışsal koruyucu faktörler boyutunda .55 ila .85 arasında, içsel koruyucu faktörler boyutunda ise alfa katsayısı .50 ila .78 arasında değişmektedir. Bu araştırmadaki katılımcılara ait PSEGÖ dışsal ve içsel koruyucu faktörler ve psikolojik sağlamlık toplam puanı Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .89, .81 ve .91'dir.

Kendini Belirleme (Güvengenlik) Envanteri: Voltan ve Öğretmen (2007) tarafından geliştirilen 28 maddeden oluşan ve 6'lı likert tipinde olan envanter ile güvengenliğin ölçülmesi amaçlanmıştır. Envanterin iç tutarlık güvengenlik katsayıları çekingen boyutu için .83 (17 madde) ve güvengen boyutu için ise .78 (11 madde), ölçeğin tamamının güvengenlik katsayısı ise .87'dir. Kendini Belirleme (Güvengenlik) Envanteri'nin bu araştırmadaki katılımcılar için Cronbach Alfa değeri .80 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek puan 28-168 arasındadır.

Mizah Tarzları Ölçeği: Mizah kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört boyutu ölçmek amacıyla geliştirilen (Martin ve diğerleri, 2003) ve Yerlikaya (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan bir ölçektir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayılarının katılımcı mizah için .74, kendini geliştirici mizah için .78, saldırgan mizah için .69 ve kendini yıkıcı mizah için .67 olduğu saptanmıştır. Bu araştırmadaki katılımcılar için alt ölçeklere ait Cronbach Alfa değerleri ise yine sırasıyla .70, .73, .64 ve .60'tır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen form, katılımcılara ait cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi ve yaş gibi demografik bilgiler edinmeye yönelik maddeler içermektedir.

Veri Çözümleme Teknikleri

Katılımcıların veri toplama araçlarından aldıkları puanların normal dağılıma uygunluğunu sınamak amacıyla Tek Örneklem Kolmogorov-Smirnov Testi (K-S) kullanılmıştır, testin sonuçları Tablo 1'de yer almaktadır. Kolmogorov-Smirnov Testi sonucunda verilerin normal dağılımlı kitleden gelmediği anlaşıldığından parametrik olmayan test yöntemlerinin kullanılması uygun görülmüştür. Verilerin analizinde Spearman Korelasyonu, Aşamalı Regresyon Yöntemi (Stepwise Multiple Regression), Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 15.0 ve SPSS 22.0 programları kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlık, bağımsız değişkenlerinden güvengenlik ve mizah tarzları puanlarına dair betimsel istatistikler Tablo 2'de yer almaktadır.

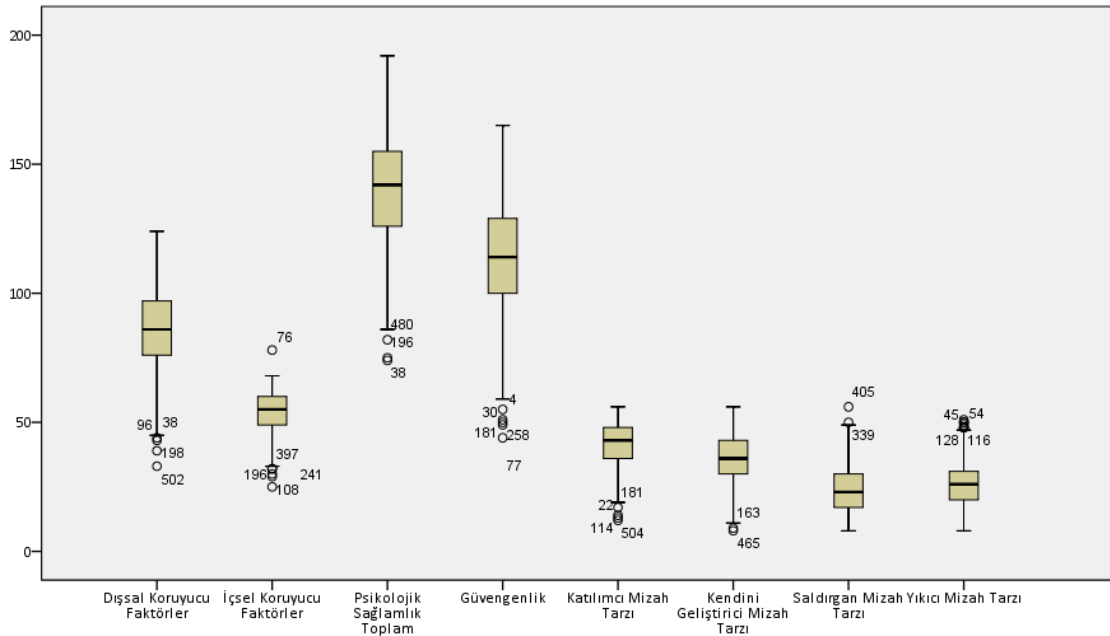
Tablo 2: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

| Değişkenler | n | \bar{X} | ss | Min | Max | Çarpıklık | Basıklık | K-S |
|-----------------------------|-----|-----------|------|-----|-----|-----------|----------|------|
| Bağımlı Değişken | | | | | | | | |
| Dışsal Koruyucu Faktörler | 570 | 85.52 | 15.0 | 33 | 124 | -.297 | -.006 | .043 |
| İçsel Koruyucu Faktörler | 570 | 54.06 | 7.84 | 25 | 78 | -.605 | .275 | .000 |
| Psikolojik Sağlamlık Toplam | 570 | 139.58 | 20.7 | 74 | 192 | -.364 | -.134 | .000 |
| Bağımsız Değişken | | | | | | | | |
| Güvengenlik | 570 | 113.12 | 21.8 | 44 | 165 | -.297 | -.149 | .081 |
| Bağımsız Değişken | | | | | | | | |
| Katılımcı Mizah | 570 | 41.84 | 8.4 | 12 | 56 | -.548 | .132 | .000 |
| Kendini Geliştirici Mizah | 570 | 35.86 | 9.5 | 8 | 56 | -.242 | -.274 | .032 |
| Saldırgan Mizah | 570 | 23.78 | 8.5 | 8 | 56 | .418 | .052 | .003 |
| Kendini Yıkıcı Mizah | 570 | 25.94 | 8.3 | 8 | 51 | .353 | -.012 | .000 |

Tablo 2'de görüleceği üzere PSEGÖ dışsal koruyucu faktörler alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 85.52; içsel koruyucu faktörler alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 54.06; toplam puanların ortalaması 139.58'dir. Kendini Belirleme (Güvengenlik) Envanteri'nden alınan puanların ortalaması 113.12; Mizah Tarzları Ölçeği'nin katılımcı mizah tarzı alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 41.84; kendini geliştirici mizah tarzı alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 35.86; saldırgan mizah tarzı alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 23.78; kendini yıkıcı mizah tarzı alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 25.94'tür.

Katılımcıların ölçme araçlarından aldıkları puanların dağılımı Şekil 1'de yer almaktadır.

Şekil 1: Ölçme Araçlarından Alınan Puanların Dağılımına İlişkin Kutu Grafiği (Box-Plot)



Araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3: Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

| | Güvengenlik | Katılımcı Mizah Tarzı | Kendini Geliştirici Mizah Tarzı | Saldırgan Mizah Tarzı | Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı |
|--------------|-------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Güvengenlik | - | .253** | .200** | -.024 | -.218** |
| DKFTP | .272** | .143** | .166** | -.070 | -.113** |
| İKFTP | .327** | .165** | .169** | -.195** | -.109** |
| PSEGÖ TOPLAM | .319** | .166** | .194** | -.125** | -.122** |

*p<.05;**p<.01

DKFTP: Dışsal Koruyucu Faktörler Toplam Puanı; **İKFTP:** İçsel Koruyucu Faktörler Toplam Puanı; **PSEGÖ TOPLAM:** Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı.

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik sağlamlık toplam puanı ile güvengenlik arasında pozitif yönde zayıf ($r=.319^{**}$, $p<.01$), psikolojik sağlamlık toplam puanı ile katılımcı mizah arasında pozitif yönde çok zayıf ($r=.166^{**}$, $p<.01$), psikolojik sağlamlık toplam puanı ile kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde çok zayıf ($r=.194^{**}$, $p<.01$), psikolojik sağlamlık toplam puanı ile saldırgan mizah arasında negatif yönde çok zayıf ($r=-.125^{**}$, $p<.01$), psikolojik sağlamlık toplam puanı ile kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde çok zayıf ($r=-.122^{**}$, $p<.01$) ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon değerleri Terzi (2018)'nin çalışmasındaki kriterler temel alınarak yorumlanmıştır. Buna göre korelasyon değeri .00-.25 aralığında ise ilişki çok zayıf, .26-.49 aralığında ise ilişki zayıf, .50-.69 aralığında ise ilişki orta, .70-.89 aralığında ise ilişki yüksek, .90-1.00 aralığında ise ilişki çok yüksektir.

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın güvengenlik ve mizah tarzları tarafından yordanıp yordanmadığının incelenmesiydi. Bu bağlamda aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon yöntemini kullanmak için öncelikli olarak verilerin normal dağılımlı kitleden gelmesi gerekmektedir, fakat merkezi limit teoremine göre örneklem sayısının büyük olması halinde böyle bir zorunluluk yoktur (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Tablo 4: Dışsal Koruyucu Faktörler

| Yordayıcı | B | SH | β | T |
|--|--------|-------|---------|-----------|
| <i>Blok 1</i> | | | | |
| Sabit | 63.954 | 3.202 | | 19.975 |
| Güvengenlik | .19 | .028 | .277 | 6.860*** |
| R= .277 R ² = .077 F=47.060 | | | | |
| <i>Blok 2</i> | | | | |
| Sabit | 59.507 | 3.532 | | 16.846 |
| Güvengenlik | .170 | .028 | .247 | 5.983*** |
| Kendini Geliştirici Mizah | .188 | .065 | .120 | 2.896*** |
| R= .300 R ² = .090 F=8.388 | | | | |
| <i>Blok 3</i> | | | | |
| Sabit | 65.499 | 4.270 | | 15.340 |
| Güvengenlik | .150 | .030 | .217 | 5.060*** |
| Kendini Geliştirici Mizah | .221 | .066 | .141 | 3.356*** |
| Kendini Yıkıcı Mizah | -.187 | .076 | -.104 | -2.474*** |
| R= .316 R ² = .100 F=6.121 | | | | |

*** p< 0.001

Tablo 4'te görüleceği üzere psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktör alt ölçeği için aşamalı çoklu regresyon analizi üç aşamada tamamlanmıştır. Regresyon analizinin ilk aşamasında dışsal koruyucu faktörlerin en iyi yordayıcısı güvengenlik değişkeni % 7.7 ile en fazla varyansı açıklayan değişken olmuştur ($R = .277$, $R^2 = .077$, $F = 47.060$). Bu analize ikinci aşamada varyansa % 1.3 katkı sağlayan kendini geliştirici mizah değişkeni dahil olmuş ve böylece açıklanan varyans % 9 olmuştur ($R = .300$, $R^2 = .090$, $F = 8.388$). Analizin üçüncü aşamasında kendini yıkıcı mizah varyansa % 1 katkıda bulunmuştur ve açıklanan varyans % 10 olmuştur. ($R = .316$, $R^2 = .100$, $F = 6.121$). Özetle güvengenlik, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah değişkenleri psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörleri puanlarındaki toplam varyansın % 10'unu açıklamaktadır.

Tablo 5: İçsel Koruyucu Faktörler

| Yordayıcı | B | SH | β | T |
|---|--------|-------|---------|-----------|
| <i>Blok 1</i> | | | | |
| Sabit | 40.882 | 1.643 | | 24.876 |
| Güvengenlik | .116 | .014 | .324 | 8.166*** |
| R= .324 R ² = .105 F=66.690 | | | | |
| <i>Blok 2</i> | | | | |
| Sabit | 45.164 | 1.809 | | 24.972 |
| Güvengenlik | .117 | .014 | .326 | 8.408*** |
| Saldırgan Mizah Tarzı | -.184 | .036 | -.201 | 5.167*** |
| R= .381 R ² = .145 F= 26.695 | | | | |
| <i>Blok 3</i> | | | | |
| Sabit | 43.037 | 1.965 | | 21.901 |
| Güvengenlik | .108 | .014 | .300 | 7.534*** |
| Saldırgan Mizah Tarzı | -.182 | .035 | -.198 | -5.131*** |
| Kendini Geliştirici M.T | .088 | .033 | .107 | 2.688*** |
| R= .395 R ² = .156 F=7.223 | | | | |

*** $p < 0.001$

Tablo 5'te görüleceği üzere psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktör alt ölçeği için aşamalı çoklu regresyon analizi üç aşamada tamamlanmıştır. Regresyon analizinin ilk aşamasında içsel koruyucu faktörlerin en iyi yordayıcısı güvengenlik değişkeni % 10 ile en fazla varyansı açıklayan değişken olmuştur ($R = .324$, $R^2 = .105$, $F = 66.690$). Bu analize ikinci aşamada varyansa % 4 katkı sağlayan saldırgan mizah değişkeni dahil olmuş ve böylece açıklanan varyans % 14 olmuştur ($R = .381$, $R^2 = .145$, $F = 26.695$). Analizin üçüncü aşamasında kendini geliştirici mizah varyansa % 1 katkıda bulunmuştur ve açıklanan varyans % 15 olmuştur ($R = .395$, $R^2 = .156$, $F = 7.223$). Özetle güvengenlik, saldırgan mizah ve kendini geliştirici mizah değişkenleri psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörleri puanlarındaki toplam varyansın % 15'ini açıklamaktadır.

Tablo 6: Psikolojik Sağlamlık Toplam

| Yordayıcı | B | SH | β | T |
|---|--------|-------|---------|-----------|
| <i>Blok 1</i> | | | | |
| Sabit | 104.83 | 4.347 | | 24.116 |
| Güvengenlik | .307 | .038 | .323 | 8.140*** |
| R= .323 R ² = .104 F= 66.259 | | | | |
| <i>Blok 2</i> | | | | |
| Sabit | 112.16 | 4.849 | | 23.131 |
| Güvengenlik | .309 | .037 | .325 | 8.248*** |
| Saldırgan Mizah Tarzı | -.315 | .095 | -.130 | -3.297*** |
| R= .348 R ² = .121 F= 10.869 | | | | |
| <i>Blok 3</i> | | | | |
| Sabit | 105.54 | 5.257 | | 20.077 |
| Güvengenlik | .279 | .038 | .294 | 7.288*** |
| Saldırgan Mizah Tarzı | -.308 | .095 | -.127 | -3.248*** |
| Kendini Geliştirici M.T | .273 | .087 | .126 | 3.127*** |
| R=.369 R ² = .136 F= 9.778 | | | | |

*** $p < 0.001$

Tablo 6'da görüleceği üzere psikolojik sağlamlık toplam puanı için aşamalı çoklu regresyon analizi üç aşamada tamamlanmıştır. Regresyon analizinin ilk aşamasında psikolojik sağlamlığın en iyi yordayıcısı güvengenlik değişkeni % 10 ile en fazla varyansı açıklayan değişken olmuştur ($R = .323$, $R^2 = .104$, $F = 66.259$). Bu analize ikinci aşamada varyansa % 1.7 katkı sağlayan saldırgan mizah değişkeni dahil olmuş ve böylece açıklanan varyans % 12 olmuştur ($R = .348$, $R^2 = .121$, $F = 10.869$). Analizin üçüncü aşamasında kendini geliştirici mizah varyansa % 1.5 katkıda bulunmuştur ve açıklanan varyans % 13 olmuştur ($R = .369$, $R^2 = .136$, $F = 9.778$). Özetle güvengenlik, saldırgan mizah ve kendini geliştirici mizah değişkenleri psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın % 13'ünü açıklamaktadır.

Tablo 7: Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

| Grup | N | Ortalama | U | P | |
|-----------------------------------|-------|----------|--------|-----------|------|
| Dışsal Koruyucu Faktörler | Kız | 337 | 86.98 | 35645.000 | .061 |
| | Erkek | 233 | 85.52 | | |
| İçsel Koruyucu Faktörler | Kız | 337 | 54.08 | 39206.500 | .978 |
| | Erkek | 233 | 54.03 | | |
| Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı | Kız | 337 | 138.59 | 36687.000 | .183 |
| | Erkek | 233 | 141.01 | | |

Tablo 7'de lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık dışsal koruyucu faktörler düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($U = 35645.000$, $p > .05$) görülmektedir. Benzer şekilde psikolojik sağlamlık içsel dışsal koruyucu faktörler düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($U = 39206.500$, $p > .05$) ve son olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin de cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($U = 36687.000$, $p > .05$) görülmektedir.

Tablo 8: Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılması

| Grup | N | Ortalama | U | P | |
|-----------------------------------|----------------|----------|--------|-----------|------|
| Dışsal Koruyucu Faktörler | Meslek Lisesi | 286 | 86.29 | 38618.500 | .310 |
| | Anadolu Lisesi | 284 | 84.75 | | |
| İçsel Koruyucu Faktörler | Meslek Lisesi | 286 | 54.16 | 39913.000 | .722 |
| | Anadolu Lisesi | 284 | 53.95 | | |
| Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı | Meslek Lisesi | 286 | 140.45 | 38782.500 | .352 |
| | Anadolu Lisesi | 284 | 138.70 | | |

Tablo 8'de lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık dışsal koruyucu faktörler düzeylerinin okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($U = 38618.500$, $p > .05$) görülmektedir. Benzer şekilde psikolojik sağlamlık içsel dışsal koruyucu faktörler düzeylerinin okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($U = 39913.000$, $p > .05$) ve son olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($U = 38782.500$, $p > .05$).

Tablo 9: Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması

| | Grup | N | Ortalama | χ^2 | P |
|-----------------------------------|----------|-----|----------|----------|------|
| Dışsal Koruyucu Faktörler | 9.Sınıf | 212 | 85.43 | 3.913 | .141 |
| | 10.Sınıf | 187 | 84.36 | | |
| | 11.Sınıf | 171 | 86.90 | | |
| İçsel Koruyucu Faktörler | 9.Sınıf | 212 | 53.91 | 2.308 | .315 |
| | 10.Sınıf | 187 | 53.61 | | |
| | 11.Sınıf | 171 | 54.74 | | |
| Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı | 9.Sınıf | 212 | 139.34 | 3.877 | .144 |
| | 10.Sınıf | 187 | 137.97 | | |
| | 11.Sınıf | 171 | 141.64 | | |

Analiz sonuçları 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık dışsal koruyucu faktörler puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir (X^2 (sd=2, n= 570) = 3.913, p>.05). Benzer şekilde psikolojik sağlamlık içsel koruyucu faktörler puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (X^2 (sd=2, n= 570) = 2.308, p>.05) ve psikolojik sağlamlık toplam puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (X^2 (sd=2, n= 570) = 3.877, p>.05) görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanı ile güvengenlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, edinilmiş bilgilerle bu sonucun tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Luthar'ın (1991) ergenlerle yaptığı çalışmada güvengenlik ve ego sağlamlığı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu; ayrıca psikolojik sağlamlığın bireysel koruyucu etmenlerinden biri olarak görülen iç denetim odaklı olmanın (Vance ve Sanchez, 1998) da sınıf içinde güvengen olmayla ilişkili olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık için koruyucu etmenlerden olduğu bilinen benlik saygısı (Alberti ve Emmons, 2017; Townend, 2007), güvenli bağlanma (Onur, 2006), iç denetim odaklı olma (Kapıkıran, 1993; akt. Onur, 2006; Williams ve Stout; 1985) ve problem çözme becerileri (Ergül, 2008; Zengin, 2008) gibi değişkenlerin güvengenlik ile arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Ergenlik, bireyin kendini tanımaya çalıştığı bir gelişim dönemidir (Senemoğlu, 2010). Ayrıca bireyler bu dönemde dünyaya "Ben de varım." mesajını vermeye çalışırlar, duygu ve düşüncelerini ifade etme eğilimi gösterirler. Güvengenlik de bireylerin kendilerini tanımalarına (Alberti ve Emmons, 2017) ve uygun bir şekilde ifade edebilmelerine katkı sağlar. Bireyin gelişim görevlerini yerine getirmesi (Masten, 2001) ve uyum düzeyinin yüksek olması (Masten ve Reed, 2005) psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir. Bu araştırmada da lise öğrencilerinin güvengenlik düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlıklarının arttığı saptanmıştır.

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve psikolojik sağlamlık ile olumlu mizah tarzları arasında pozitif, psikolojik sağlamlık ile olumsuz mizah tarzları arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alanyazında psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları arasında bulunan bu ilişkileri destekleyen çalışmalar mevcuttur (Açıkgöz, 2016). Bununla birlikte mizah tarzlarının psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu düşünülen bazı özelliklerle ilişkisi incelendiğinde olumlu mizah kullanım sıklığı düşük olanların yüksek olanlara göre, olumsuz mizah kullanım sıklığı yüksek olanların düşük olanlara göre nevrotilik düzeyinin yüksek olduğu (Kuiper ve Leite, 2010); olumsuz kişilik özelliklerinin olumsuz mizah tarzlarını etkilediği (Sevim, 2011); depresyon belirtileri arttıkça olumlu mizah tarzlarının kullanımının azaldığı ve kendini yıkıcı mizah kullanımının arttığı (Erickson ve Feldstein, 2006) görülmektedir. Psikolojik sağlamlığı arttırdığı bilinen bazı özellikler ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelendiği bazı araştırmalarda ise psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcılarından mutluluğun (Masten ve Reed, 2005) mizahın olumlu kullanım tarzları ile arasında pozitif, mizahın olumsuz kullanım tarzları ile arasında negatif yönde ilişki olduğu (Ford ve diğerleri,

2016); kendini geliştirici mizah tarzının yaşam doyumunu arttırdığı (Öztürk, 2016); olumlu mizah tarzları kullanımının öznel mutluluğu (Yue ve diğerleri, 2014), iyi-oluşu (Reisoğlu, 2017) ve benlik saygısını (Yue ve diğerleri, 2014; Özyeşil, 2012) arttırdığı saptanmıştır. Ergenlik, Piaget'e göre soyut işlemler dönemidir. Mizahın da bilişsel bir boyutu vardır. Mizah, farklı bakmayı ve yeni şeyler üretebilmeyi gerektirir (Morreall, 1987; akt. Loizou, 2005). Ayrıca mizaha çoğu sosyal durumda rastlanır. Fakat bireylerin bilişsel ve sosyal becerilerini kullanarak mizah üretmeleri gelişimlerine her şekilde katkı sağlamaz. Saldırgan davranış diğer insanlar üzerinde olumsuz bir izlenim bırakırken sosyal olarak kabul edilebilir davranışlar kişinin daha çok sosyal destek almasını sağlar. Bu araştırmada da beklendiği üzere psikolojik sağlamlık ile olumlu mizah tarzları arasında pozitif, psikolojik sağlamlık ile olumsuz mizah tarzları arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bulgular incelendiğinde güvengenliğin, lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörler alt boyutunun ve psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Agbakwuru ve Stella (2012)'nin yürüttüğü deneysel çalışmada güvengenlik eğitimi programının katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyini arttırdığı; bir başka çalışmada ise güvengen ergenlerin ruhsal sorun yaşama düzeylerinin güvengen olmayanlara göre düşük olduğu görülmüştür (Tataker, 2003). Psikolojik olarak sağlam kişiler daha etkin ve sosyal olarak duyarlıdır. Dolayısıyla güvengenlik ve psikolojik sağlamlık birbirleriyle bağlantılı özelliklerdir (Agbakwuru ve Stella, 2012). Güvengen davranış özellikleri gösteren ergenlerin diğerlerine göre daha kolay bir ergenlik dönemi geçirdikleri, kendilerini doğru ifade edebildikleri ve akademik olarak daha başarılı oldukları görülmüştür (Kılınc, 2011).

Bulgular incelendiğinde kendini geliştirici mizahın, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörler alt boyutunun ve psikolojik sağlamlık toplam puanının anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Araştırmalar incelendiğinde kendini geliştirici mizah kullanımı ve algılanan stres (Yerlikaya, 2009), kaygı (Kuiper ve diğerleri, 2004; Yerlikaya, 2009), depresyon düzeyi (Kuiper ve diğerleri, 2004; Martin ve diğerleri, 2003; Özdolap, 2015; Yerlikaya, 2009), nörotizm (Martin ve diğerleri, 2003), kişiler arası duyarlılık, fobik anksiyete, depresyon, paranoid düşünce, anksiyete ve psikotizm (Avcı, 2012), olumsuz benlik alt boyutları arasında negatif yönde ilişkilerin saptandığı (Özdolap, 2015) görülmektedir. Bununla birlikte kendini geliştirici mizah öznel iyi-oluşu (Özbay ve diğerleri, 2012) ve benlik saygısı ve öznel mutluluğu yordamaktadır (Yue ve diğerleri, 2014).

Kendini yıkıcı mizahın, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörler alt boyutunun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Kendini yıkıcı mizah ile stres ve kaygı (Yerlikaya, 2009); depresyon (Erickson ve Feldstein, 2007; Freven ve diğerleri, 2008; Kuiper ve diğerleri, 2004; Martin ve diğerleri, 2003; Yerlikaya, 2003; Yerlikaya, 2009); psikolojik belirtiler (Avcı, 2012; Martin ve diğerleri, 2003; Yue ve diğerleri, 2010); nörotizm ve agresyon (Martin ve diğerleri, 2003) ve anksiyete arasında pozitif yönde; benlik saygısı (Martin ve diğerleri, 2003) arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Ayrıca Reisoğlu (2014)'nin çalışmasına göre kendini yıkıcı mizah öznel iyi-oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde saldırgan mizahın, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörler alt boyutunun ve psikolojik sağlamlık toplam puanının anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir. Saldırgan mizah tarzı ile somatizasyon, depresyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu (Avcı, 2012; Yue ve diğerleri, 2010); hostilitenin saldırgan mizahı alt boyutunu yordadığı (Özdolap, 2015); saldırgan mizah kullanımı arttıkça psikolojik belirti düzeyinin de arttığı (Akdur, 2014) görülmüştür.

Ergenler için sevilen ve popüler bir kişi olmak önemlidir. Steinberg (2007) sosyal becerileri yüksek, zeki, esprili ve arkadaş canlısı kişilerin daha popüler olduğunu ifade etmiş ve popüler olmayan ergenleri üç gruba ayırmıştır; saldırgan ergenler, çekingen ergenler ve saldırgan-çekingen ergenler. Buna karşılık sosyal becerilerin geliştirilmesi ile koruyucu etmenlerin artırılması, sosyal/kişilerarası sorunlara dair risk etmenlerinin olumsuz etkisini azaltabilir (Vance ve Sanchez, 1998).

Bu araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Özcan, 2005; Rew ve diğerleri, 2001; Terzi, 2008; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Bununla birlikte kızların psikolojik sağlamlıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunduğu gibi (Gündaş, 2013; Daining ve Depanfilis, 2007; Oktan, 2008; Önder ve Gülay, 2008; Turgut, 2015; Wasonga, 2002), erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kızlara göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Açıkgöz, 2016; Bahadır, 2009; Campbell-Sills ve diğerleri, 2009; Dayioğlu, 2008; Sarwar ve diğerleri, 2010). Bu durum psikolojik sağlamlığın geniş kapsamlı ve anlaşılması güç bir kavram olması ve sosyal bilimlerde edinilmiş bilgilerin toplumlara ve bölgelere göre farklılık göstermesi ile açıklanabilir.

Araştırma bulgularına göre kişilerin meslek lisesi veya anadolu lisesinde öğrenim görüyor olmalarının psikolojik sağlamlık düzeylerini etkilemediği anlaşılmaktadır. Üniversiteye hazırlananlarla yapılan bir çalışmaya göre okul türüne göre (genel lise, anadolu lisesi, özel lise, meslek lisesi) psikolojik sağlamlık puanları anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir (Dayioğlu, 2008). Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada katılımcıların Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) aile desteği akran desteği, mücadele azmi, uyum ve empati alt boyutu puanlarının ayrıca EPDÖ toplam puanlarındaki farklılığın okul türüne göre (özel lise, imam hatip lisesi, anadolu lisesi, kız teknik lisesi, denizcilik meslek lisesi, sağlık meslek lisesi) anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte aynı çalışmada EPDÖ okul desteği alt boyutu puanları özel okul lehine anlamlı bulunmuştur (Koç-Yıldırım, 2014). Yetişkinler okulu akademik bir kurum olarak görseler de ergenler bir sosyalleşme ortamı olarak algılanmaktadır (Steinberg, 2007). Okul kültürü, psikolojik sağlamlığı artırıcı etkenlerle zenginleştirilirse ergenlerin sorunlu bir ev hayatı, gelişmemiş ilişkileri olsa dahi bu koruyucu kalkan ergenler için yol gösterici olabilir.

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi sınıf düzeyine göre farklılık göstermemektedir. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği bazı çalışmalarda Gündaş (2013) sınıf düzeyine, Koç-Yıldırım (2014) da sınıf düzeyi ve yaş değişkenlerine göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bazı çalışmalarda ise küçük yaş grubunda olanların psikolojik sağlamlık düzeyi daha yüksek olduğu saptanmışken (Kurt, 2013; Turgut, 2015). Campbell-Sills ve arkadaşlarının (2009) çalışma bulgularına göre ise küçük yaş grubundakilerin psikolojik sağlamlık düzeyi belirgin bir şekilde daha düşüktür.

İnsanın sağlıklı gelişimini arttıran yeterlik ve uyum sistemlerine bakmak, yeteneklerini ve toplum sağlığını arttıracak potansiyel bilgileri taşır (Masten, 2001). Bireyler, kazandıkları yaşam becerileriyle yetkin bireyler haline gelirler, böylece zorluklara karşı daha dayanıklı olurlar. Güvengenlik ve mizahın bireysel kullanımı alanlarında edinilmiş yeni bilgilerle ruh sağlığı uzmanları, bir risk etmeni olan sosyal/ ilişkisel sorunlara karşı sosyal becerilerin, toplumsal sapma gibi bir risk etkenine karşı ise yeterlik ve güvenin artırılması ile koruyucu etmenleri arttırabileceklerdir (Vance ve Sanchez, 1998).

Bu araştırmanın bulgularının ışığında araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik birtakım öneriler sunulabilir:

- Psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların alanyazında oldukça yetersiz olduğu görüldüğünden psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik deneysel çalışmalara önem verilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.
- Güvengenliğin, kişinin olumlu gelişimine katkı sağlayan değişkenlerle ilişkisinin incelenmesine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.
- Mizah tarzları ile ilgili deneysel çalışmaların da yetersiz olduğu; bireylerin olumlu mizah tarzları kullanımını arttırmaya, olumsuz mizah tarzları kullanımını azaltmaya yönelik deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.
- Bireylerin psikolojik sağlamlığını arttıracak çalışmalara ve psikolojik sağlamlık temelli müdahale çalışmalarına önem verilmesi ile karşılaşılabilecek muhtemel psikolojik

rahatsızlıkların engellenmesine, psikolojik sağlıklarını ve olumlu sonuçları arttırmaya yardımcı olunabilecektir.

- e) Lise öğrencilerinin güvengenlik düzeyini arttırmaya yönelik hazırlanacak programlarda güvengenlik eğitim programları ve olumlu mizah kullanımını genişletme çalışmaları düzenlenebilir ve bu programların psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Agbakwuru, C. ve Stella, U. (2012). Effect of assertiveness training on resilience among early-adolescents. *European Scientific Journal*, 8(10), 69-84.
- Akdur, S. (2014). *Kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kişilerarası ilişki tarzları ve mizah tarzlarının aracı rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alberti, R. ve Emmons, M. (2017). *Your perfect right: assertiveness and equality in your life and relationships*. New Harbinger Publications.
- Avcı, N. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Beasley, M., Thompson, T. ve Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*. 34(1). 77-95.
- Campbell, J. (2008). *The hero with a thousand faces* (Vol. 17). *New World Library*.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R. ve Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*. 43(12), 1007-1012.
- Daining, C., ve DePanfilis, D. (2007). Resilience of youth in transition from out-of-home care to adulthood. *Children and Youth Services Review*, 29(9), 1158-1178.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık: öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Ergül, H. (2008). *"Müzakere (problem çözme) ve arabuluculuk" eğitim programının ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözüm becerileri, atılganlık becerileri ile saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erickson, S. J. ve Feldstein, S. W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(3), 255.
- Ford, T. E., Lappi, S. K. ve Holden, C. J. (2016). Personality, humor styles and happiness: happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320.
- Fraser, M.W., Richman, J. M. ve Galinsky, M.J. (1999) Risk, protection, and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23 (3), 131-143.

- Gizir, C. A ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Heppner, P.P., Wampold, B.E. ve Jr. Kivlighan, D.M. (2008) *Psikolojik Danışmada Araştırma Yöntemleri*. (Siyez, D.M. Çev.Ed.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Jakubowski-Spector, P. (1973). Facilitating the growth of women through assertive training. *The Counseling Psychologist*, 4(1), 75-86.
- Janes, L. M. ve Olson, J. M. (2000). Jeer pressure: the behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 26(4), 474-485.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kılıncı, H. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik tasarımlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koç-Yıldırım, P. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuiper, N. A. ve Martin, R. A. (1998). *Is sense of humor a positive personality characteristic?* Ruch, W. (Ed). *Humor Research : Sense of Humor: Explorations of A Personality Characteristic*. Germany: Walter De Gruyter, 159-178.
- Kuiper, N. A. ve Leite, C. (2010). Personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 51(2), 115-122.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C. ve Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1-2), 135-168.
- Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: yılmazlığın aracı rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lefcourt, H.M.(2001). *Humor: The Psychology of Living Buoyantly*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Loizou, E. (2005). Infant humor: the theory of the absurd and the empowerment theory. *International Journal of Early Years Education*. 13(1). 43-53.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: a study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humorstyles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
- Masten, A. (1999). *Commentary: the promise and perils of resilience research as a guide to preventive interventions*. Glantz, M. D. ve Johnson, L. J. (Ed.). *Resilience And Development: Positive Life Adaptations*, New York: Plenum Press, 251-257.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2005). *Resilience in development*. Lopez, S. J. ve Snyder, C. R. (Ed). (2009). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- McGhee, P. E. (1989) *The contribution of humor to children's social development*. McGhee, P. E. (Ed.) *Humor and Children's Development. A Guide to Practical Applications*, NewYork Haworth Press, 119–134.
- Mendiburo-Seguel, A., Paez, D. ve Martinez-Sanchez, F. (2015). Humor styles and personality: a meta-analysis of the relation between humor styles and the big five personality traits. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 56(3), 335-340.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Onur, N. (2006). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başaçıkma davranışları ile yordanması. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 10(2).
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdolap, M. (2015). *Mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, S. (2016). *15-18 yaş grubu öğrencilerinin mizah tarzları ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin yaşam doyumlarına ve kaygı düzeylerine etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi.
- Özyeşil, Z. (2012). The prediction level of self-esteem on humor style and positive negative affect. *Psychology*, 3(8), 638.
- Reisoğlu, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal Of Nursin Scholarship*, 33(1), 33-40.
- Rieger, A. ve Mcgrail, J. P. (2013). Coping humor and family functioning in parents of children with disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 58(1), 89-97.
- Sarwar, M., Inamullah, H., Khan, N. ve Anwar, N. (2010). Resilience and academic achievement of male and female secondary level students in Pakistan. *Journal of College Teaching and Learning*, 7(8), 19.
- Senemoğlu, N. (2010). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Pegem Akademi.
- Sevim, B. (2011). *Roles of attachment styles on personality traits, and anger on relationship and life satisfaction: mediator roles of humor, intimacy, and psychological problems*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Smith, M. J. (1975). *When I Say No, I Feel Guilty: How to Cope-Using the Skills of Systematic Assertive Therapy*. Bantam.

- Steinberg, L. D. (2007). *Ergenlik*. Çok, F. (Çev. Ed.) İmge Kitabevi Yayınları.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Pearson Education.
- Tataker, T. (2003). *Ergenlerin atılganlık düzeyi ile ruhsal sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Terzi, Y. (2018). Temel İstatistik II Ders Notları. Erişim adresi <http://ist.fef.omu.edu.tr/tr/hakkimizda/ders-notlari/TEMEL%20%C4%B0ST%20II-2018.pdf>
- Townend, A. (2007). *Assertiveness And Diversity*. Springer.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Vance, E. ve Sanchez, H. (1998). Creating a service system that builds resiliency. *NC Department of Health And Human Services*.
- Voltan, N. ve Öğretmen, T. (2007). Kendini belirleme (güvengenlik) ölçeği geliştirme çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 67-78.
- Voltan-Acar, N., Arıcıoğlu, A., Gültekin, F. ve Gençtanırım, D. (2008). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 342-350.
- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of resilience and academic achievement: perpetuation theory approach. *Gender Issues*, 20(4), 43-54.
- Werner, E. (2005). Resilience and recovery: findings from the kauai longitudinal study. *Focal Point Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*. 19(1). 11-14.
- Williams, J. M. ve Stout, J. K. (1985). The effect of high and low assertiveness on locus of control and health problems. *The Journal of Psychology*, 119(2), 169-173.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah tarzları ölçeğinin uyarlama çalışması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yue, X. D., Hao, X. ve Goldman, G. L. (2010). Humor styles, dispositional optimism, and mental health among undergraduates in Hong Kong and China. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 11(2), 173.
- Yue, X. D., Liu, K. W. Y., Jiang, F. ve Hiranandani, N. A. (2014). Humor styles, self-esteem, and subjective happiness. *Psychological Reports*, 115(2), 517-525.
- Zengin, F. (2008). *Müzakere (problem çözme) ve arabuluculuk eğitim programının ilköğretim 4.-5. Sınıf öğrencilerinin çatışma çözüm stilleri ve atılganlık becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.