

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Betül ALTINOK

Sorumlu yazar, Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

<https://orcid.org/0000-0002-2424-3686>

Onur SARI

Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

<https://orcid.org/0000-0001-6539-6278>

Özet

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Martin (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Yerlikaya (2009) tarafından yapılan Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) ile birlikte Spielberg ve arkadaşları (1964) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan Sürekli Kaygı Envanteri (Trait Anxiety Inventory-STAI Form TX-II) kullanılmıştır. Araştırmanın evreni Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinden oluşmak olup örneklem grubu ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenimine devam eden 135 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? şeklindeki araştırma sorusuna yanıt alabilmek için öğrencilerin Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği ve sürekli kaygı ölçeğinden elde ettikleri toplam puanlar arasında ilişkiyi belirleyebilmek için Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Ayrıca kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olup olmadığını belirlemek amacıyla reliability analysis uygulanmış ve Cronbach alpha değerleri hesaplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Daha sonra sürekli kaygı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır? şeklindeki araştırma sorusuna yanıt alabilmek için linear regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre algılanan kaygı seviyesinin, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mizahla başa çıkmalarının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, mizah yoluyla başa çıkma becerileri arttığı durumlarda, öğrencilerin günlük rutin yaşamlarında sürekli kaygı seviyelerinin azaldığı saptanmıştır. Sonuç olarak göre mizahın öğrencilerde oluşan kaygı durumlarından daha az etkilenmelerinde etkin bir rolü olduğu düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Mizah yoluyla başa çıkma, kaygı, sürekli kaygı, üniversite öğrencisi

Investigation of the Relationship between Coping Through Humor and Trait Anxiety Levels of Sports Sciences Faculty Students

Abstract

Our study aims to examine the relationship between university students' levels of coping through humor and their perceived stress levels. As data collection tools in the study, "The Humor Coping Scale" developed by Martin (1996) and adapted to Turkish by Yerlikaya (2009) and "Trait Anxiety Inventory-STAI Form TX-II" developed by Spielberg et al. (1964) and adapted to Turkish by Öner and Le Compte (1983) were used as data collection tools. The population of the research consists of students of the Faculty of Sports Sciences, and the sample group consists of 135 students who continue their education at Kütahya Dumlupınar University Faculty of Sports Sciences in the 2022-2023 academic year, selected by convenience sampling method. Is there a significant relationship between students' levels of coping with humor and their trait anxiety levels? In order to answer the research question, Pearson correlation coefficients were examined to determine whether there was a relationship among the total scores obtained by the students from the Humorous Coping Scale and the Trait Anxiety Scale. In addition, reliability analysis was applied and Cronbach alpha values were calculated to determine whether the scales used were valid and reliable. According to the research results; It was determined that there was a significant negative relationship between the level of coping with humor and trait anxiety levels of students of the faculty of sports sciences. After is trait anxiety a significant predictor of sports science faculty students' levels of coping through humor? Linear regression analysis was applied to get an answer to the research question. According to the analysis results, it was determined that the perceived anxiety level was a negative and significant predictor of sports science faculty students' ability to cope with humor. As a result, it was determined that students' trait anxiety levels decreased in their daily routine lives when coping skills through humor increased. It could be thought that humor plays an effective role in making students less affected by anxiety.

Key Words: Coping with humor, anxiety, trait anxiety, university students

SUMMARY

Introduction and Aim: Humor; It is the ability to be aware of the funny sides of events, not to make being serious a permanent thing. It is the ability to convey feelings and thoughts to the other party through a joke (Astedt-Kurki and Isola, 2001). According to the information in the Turkish Dictionary of the Turkish Language Association, the word humor was also used in addition to the word humor. Funny; It is defined as "subtle sarcasm, humour, aimed at entertaining, making people laugh and making fun of someone's behavior without hurting them" (TDK, 2011). Active use of humor makes the environment more enjoyable. In parallel with this situation, people's stress levels decrease (Romero and Cruthirds, 2006). Trait anxiety is a situation that occurs in situations such as being indecisive about the future, feeling insecure or worried (Doğan and Çoban, 2009). When anxiety is controlled, it allows people to make more efforts to achieve success and take precautions against negative situations. (Akgün et al., 2007). Some studies in the literature show that humor has positive effects on the recovery of individuals experiencing anxiety. (Kanbur and Baştumur, 2023). When considered in terms of sports, the level of anxiety is very important in achieving the performance expected from athlete individuals. Since competitions are generally considered in terms of the possibility of winning or losing, anxiety in athletes can have a negative impact on the results of the competition and the performance of the athletes (Gümüş, 2002). Our study aims to reveal the effect of humor on the trait anxiety of our sports science students and to contribute to the current literature in line with the results obtained.

Material & Method: In our study, screening model was used within the scope of quantitative research method. The population of the research consists of 135 students who continue their education at Kütahya Dumlupınar University Faculty of Sports Sciences in the 2022-2023 academic year, selected by convenience sampling method from the students of the Faculty of Sports Sciences. As data collection tools "The Coping Humor Scale", which was developed by Martin (1996) and adapted into Turkish by Yerlikaya (2009), was designed as a 4-point Likert type with a total of 7 items, and was used. While the scores to be obtained from the scale vary between 7 and 28, a higher score indicates that humor is used more as a coping strategy. However, "Trait Anxiety Inventory-STAI Form TX-II" which was developed by Spielberg et al. (1964) and adapted to Turkish by Öner and Le Compte (1983), it was composed of a total of 20 items and a 1-4 Likert type was used. While the scores to be obtained from the scale vary between 20 and 80, a high score indicates a high level of anxiety and a low score indicates a low level of anxiety. SPSS 22 program was used to analyze the data of our study. Cronbach's Alpha analysis was performed to determine the reliability of the data. Pearson correlation coefficients were calculated in order to determine the relationship between the total scores obtained by the students from the The Coping Humor Scale. Later, is trait anxiety a significant predictor of sports science faculty students' levels of coping through humor? Linear regression analysis was applied to get an answer to the research question.

Result and Discussion: As a result of the research, it was determined that as the level of coping with humor increases, the level of trait anxiety decreases. (Table 2.) It was also determined that trait anxiety level was a negatively significant predictor of students' ability to cope with humor. (Table 3.) Kim and Lee (1999) reported that the humor intervention program they applied to hemodialysis patients reduced the state anxiety of the patients in the experimental group. Yovetich et al. (1990) investigated the benefits of humor in reducing anxiety in a laboratory study in which subjects were mistakenly led to believe that they would receive a shock within 12 minutes. The significant interaction between condition and time showed that subjects in the humor condition consistently rated themselves as less anxious and reported less increases in stress as the shock approached. As a result of his study, Berk (2000) declared that humor reduces test anxiety and increases performance. Morgan et al. (2019) in their study investigating the role of humor in the management of existential anxiety, they stated that

the apparent beneficial effect of arousing humor for individuals with low ability to cope with humor holds the promise of advancing our understanding of existential threat and ultimately providing a basis for interventions to improve mental health. Menéndez-Aller et al. (2020) reported that the use of more aggressive humor style differs between men and women, and that the use of participatory humor style decreases with age. Additionally, positive uses of humor were positively associated with optimism and negatively associated with anxiety and depression, demonstrating a protective role. In other words, they stated that anxiety decreased as the ability to cope with humor increased. Perlini et al. (1999) reported that the group with a high sense of humor evaluated less stress and reported less current anxiety compared to the group with a low sense of humor. As a result of his research, Abel (2002) stated that humor supports the role of restructuring a situation to be less stressful and that humor is related to both emotion-focused and problem-focused coping strategies. Ford et al. (2017) stated that their research findings support previous correlational studies showing that self-enhancing humor can alleviate state anxiety associated with a stressful event. Previous research has found that humor production and humor as a coping strategy are negatively related to anxiety and worry (Kelly, 2002). The results in these studies are parallel to the findings obtained in our study. Based on this result, it can be thought that humor helps students to be less negatively affected by worrying situations. It is recommended that humor be used more frequently among our education and training methods and integrated more into our teaching models.

1. GİRİŞ

Mizah; ciddi olmayı süreklilik haline getirmeyip olayların gülünç taraflarının farkında olabilmeye yeteneğidir. Duygu ve düşünceleri karşı tarafa şaka yoluyla aktarabilmektir (Astedt-Kurki ve Isola, 2001). Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlüğü'nde yer alan bilgilere göre mizah sözcüğünün yanı sıra gülmece sözcüğü de kullanılmıştır. Gülmece ; "eğlendirme, güldürme ve bir kimsenin davranışına incitmeden takılma amacını güden ince alay, mizah, humor" şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2011). Mizahın aktif olarak kullanılması bulunan ortamı daha keyifli hale getirmektedir. Bu duruma paralel olarak kişilerin stres seviyelerinde azalma meydana gelmektedir (Romero ve Cruthirds, 2006). Sürekli kaygı ise geleceğe karşı kararsız olmak, güvensizlik veya endişe duymak gibi durumlarda meydana gelen bir durumdur (Doğan ve Çoban, 2009). Kaygı durumu kontrol edildiğinde, kişilerin başarıya ulaşmak için daha çok çaba göstermesine ve olumsuz durumlara karşı tedbir almasına olanak sağlamaktadır. (Akgün ve ark., 2007). Literatürde yer alan bazı çalışmalarda mizahın kaygı yaşayan bireylerin iyileşmesinde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. (Kanbur ve Baştemur, 2023). Spor açısından düşünüldüğünde sporcu bireylerden beklenen performansı ortaya çıkarabilmesinde kaygı seviyesi oldukça önemlidir. Müsabakalar genel olarak kazanma ya da kaybetme ihtimalleri açısından ele alındığı için sporcularda kaygı durumları yarışma sonuçları ve sporcuların performansları üzerinde olumsuzluk yaratabilmektedir (Gümüş, 2002). Çalışmamızda mizahın spor bilimleri öğrencilerimizin sürekli kaygı durumları üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak olup elde edilecek sonuçlar doğrultusunda güncel literatüre katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

2. MATERYAL & METOT

Çalışma Deseni

Mevcut araştırmada nicel araştırma yöntemi kapsamında ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2016).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturulmuş; örneklemini evren içerisinde kolayca örnekleme yöntemi ile seçilmiş 135 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmamızda Martin (1996) tarafından geliştirilmiş olan Türkçeye uyarlaması ise Yerlikaya (2009) tarafından gerçekleştirilen toplam 7 madde oluşan 4'lü Likert tipinde tasarlanmış, "Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği" (MYBÇÖ) kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 28 arasında değişkenlik gösterirken alınabilecek yüksek puan mizahın başa çıkma stratejisi olarak daha fazla kullanıldığını ifade etmektedir. Bununla birlikte Spielberg ve ark. (1964) tarafından geliştirilmiş olan Türkçe'ye uyarlaması ise Öner ve Le Compte (1983) tarafından gerçekleştirilen toplam 20 maddeden oluşturulmuş ve 4'lü Likert tipinde "Sürekli Kaygı Envanteri-STAI Form TX-II" kullanılmıştır. Ölçekten alınacak puanlar 20 ile 80 arasında değişkenlik göstermektedir. Sürekli Kaygı Envanterleri iki tür ifade biçiminden oluşmaktadır. Doğrudan ifadeler olumsuz olan duygu durumlarını, ters ifadeler olumlu olan duygu durumlarını belirtmektedir. Sürekli Kaygı Envanterinde yer alan ters ifadeler ise 1,6,7,10,13,16 ve 19 uncu maddelerinden oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Çalışmamıza ait verilerin analiz edilmesinde SPSS 22 programından yararlanılmıştır. Verilerin güvenilirliğini saptamak için Cronbach' s Alpha analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda Cronbach' s Alpha iç tutarlık katsayısı "MYBÇÖ" için .62, "STAI Form TX-II" için ise .77 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin Mizah yoluyla başa çıkma ölçeğinden elde ettikleri toplam puanlar arasında ilişkiyi belirleyebilmek amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Daha sonra sürekli kaygı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır? şeklindeki araştırma sorusuna yanıt alabilmek için linear regresyon analizi uygulanmıştır.

3.BULGULAR**Tablo 1.** Öğrencilerin kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puanlara ilişkin bulgular

	N	X	Ss
Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği	135	18,778	3,582
Sürekli Kaygı Ölçeği	135	46,659	6,315

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların mizah yoluyla başa çıkma ölçeğinden aldıkları puan 18,778 \pm 3,582 olarak hesaplanırken, sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puan ise 46,659 \pm 6,315 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Korelasyon analizi sonuçları

	Pearson Correlation	Sürekli Kaygı
Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği	Sig.(2 Tailed)	-0,630
	N	0,000
		135

* $p < 0.05$

Korelasyon analizi sonucunda mizah yolu ile başa çıkma ile sürekli kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Mizah yolu ile başa çıkma seviyesi arttıkça sürekli kaygı düzeyi azalmaktadır $a = -.63$; $p < 0.05$.

Tablo 3. Linear Regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	VIF
Sabit	35,438	1,799		19,697	,000	
Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Puanı	-,357	,038	-,630	-9,344	,000	1,000

Tabloda belirtilen regresyon analizi sonucunda sürekli kaygı seviyesinin, öğrencilerin mizahla başa çıkma puanlarının negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. $R=0,630$, $R^2= .396$, $F(1,134) = 87,302$, $p<0.05$. Mizah yoluyla başa çıkmaya ilişkin toplam varyansın %39'unun öğrencilerin sürekli kaygı seviyeleri ile açıklandığı ifade edilebilir $\beta=-0.357$. Sürekli kaygı düzeyi 1 attığında mizahla başa çıkma seviyesi 0,35 azalmaktadır $t(134)=-9,34$, $p<0.05$.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızın amacını üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, Mizah yolu ile başa çıkma seviyesi artıkça sürekli kaygı düzeyinin azalmakta olduğu saptanmıştır. (Tablo 2.) Ayrıca Sürekli kaygı seviyesinin, öğrencilerin mizahla başa çıkma puanlarının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. (Tablo 3.) Kim ve Lee (1999) hemodiyaliz hastalarına uyguladıkları mizah müdahale programının deney grubundaki hastaların durumluk kaygısını azalttığını bildirmişlerdir. Yovetich ve ark. (1990) Mizahın kaygıyı azaltmadaki faydaları, deneklerin yanlışlıkla 12 dakika içinde bir şok alacaklarına inandırıldığı bir laboratuvar çalışmasında araştırmışlardır. Durum ve zaman arasındaki anlamlı etkileşim, mizah durumundaki deneklerin sürekli olarak kendilerini daha az kaygılı olarak değerlendirdiklerini ve şok yaklaştıkça strese daha az artış bildirdiklerini göstermiştir. Berk (2000) çalışmasının sonucunda mizahın sınav kaygısını azalttığını ve performansı artırdığını beyan etmiştir. Morgan ve ark. (2019) varoluşsal kaygının yönetiminde mizahın rolünü araştırdığı çalışmalarında, Mizahla başa çıkma becerisi düşük bireyler için mizahın uyarılmasının görünürdeki yararlı etkisi, varoluşsal tehdit anlayışımızı ilerletme ve nihayetinde zihinsel sağlığı iyileştirmeye yönelik müdahaleler için bir temel sağlama vaadini taşıdığını belirtmişlerdir. Menéndez-Aller ve ark. (2020) Erkekler ve kadınlar arasında daha saldırgan mizah tarzı kullanımının farklılık gösterdiğini ve yaş ilerledikçe katılımcı mizah tarzının kullanımının azaldığını rapor etmişlerdir. Ayrıca mizahın olumlu kullanımları iyimserlikle pozitif yönde, kaygı ve depresyonla negatif ilişkili olup koruyucu bir rol göstermiştir. Başka bir deyişle mizahla başa çıkma becerisi artıkça kaygının azaldığını belirtmişlerdir. Perlini ve ark. (1999) araştırma bulgusu olarak yüksek mizah anlayışına sahip grubun, düşük mizah anlayışına sahip gruba kıyasla daha az stresi değerlendirdiğini ve daha az güncel kaygı bildirdiğini rapor etmişlerdir. Abel (2002) araştırması sonucunda, mizahın bir durumu daha az stresli olacak şekilde yeniden yapılandırmadaki rolünü desteklediği ve mizahın hem duygu odaklı hem de problem odaklı başa çıkma stratejileriyle ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir. Ford ve ark. (2017) araştırma bulgularının, kendini geliştirici mizahın stresli bir olayla ilişkili durumluk kaygıyı hafifletebileceğini gösteren önceki korelasyonel çalışmaları desteklediğini belirtmişlerdir. Önceki araştırmalarda mizah üretimi ve başa çıkma stratejisi olarak mizahın kaygı ve endişeyle negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Kelly, 2002). Bu çalışmalardaki sonuçlar bulgular çalışmamızda elde edilen bulgularımızla paralellik göstermektedir. Bu sonuçtan hareketle mizahın öğrencilerin kaygı verici durumlardan daha az olumsuz etkilenmesine yardımcı olduğu düşünülebilir. Mizahın eğitim-öğretim metotlarımız arasında daha sık kullanılması ve öğretim modellerimize daha fazla entegre edilmesi önerilmektedir.

Yazar Katkıları

Çalışmamızın her aşamasında yazarlar eşit seviyede katkıda bulunmuşlardır

Etik Beyan

Bu çalışma dergi yazım kuralları ve yayın etiği kurallarına uygun hazırlanmıştır. Çalışma etiği için gerekli olan izinler 22.06.2023 tarihinde Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 202178 kayıtlı sayı numarası ile alınmıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çalışma süreci ve yayınlanma hakkında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

KAYNAKÇA

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor-International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381. <https://doi.org/10.1515/humr.15.4.365>
- Akgün, A., Gönen, S., & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Menéndez-Aller, A., Postigo, A., Montes-Álvarez, P., González-Primo, F. J., García-Cueto, E. (2020). Humor as a protective factor against anxiety and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.12.002>
- Åstedt-Kurki, P., & Isola, A. (2001). Humour between nurse and patient, and among staff: Analysis of nurses' diaries. *Journal of Advanced Nursing*, 35(3), 452-458.
- Doğan, T., & Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(153), 157-168.
- Ford, T. E., Lappi, S. K., O'Connor, E. C., & Banos, N. C. (2017). Manipulating humor styles: Engaging in self-enhancing humor reduces state anxiety. *Humor-International Journal of Humor Research*, 30(2), 169-191. <https://doi.org/10.1515/humor-2016-0113>
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kanbur, S., & Baştemur, Ş. (2023). Why laughing heals? A review on the use of humor in therapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(3), 477-487.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kelly, W. E. (2002). An investigation of worry and sense of humor. *The Journal of Psychology*, 136(6), 657-666.
- Kim, K. H., Lee, M. H. (1999). Effects of humor intervention program on anxiety, depression and coping of humor in hemodialysis patients. *Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 95-108.
- Morgan, J., Smith, R., & Singh, A. (2019). Exploring the role of humor in the management of existential anxiety. *Humor-International Journal of Humor Research*, 32(3), 433-448.
- Öner, N., & Le Compte, A. D. (1983). *Sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Perlini, A. H., Nenonen, R. G., & Lind, D. L. (1999). Effects of humor on test anxiety and performance. *Psychological Reports*, 84(3-suppl), 1203-1213. <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.3c.1203>
- Romero, E. J., & Cruthirds, K. W. (2006). The use of humor in the workplace. *Academy of Management Perspectives*, 20(2), 58-69.
- Berk, R. A. (2000) Does humor in course tests reduce anxiety and improve performance?, *College Teaching*, 48(4), 151-158. <https://doi.org/10.1080/87567550009595834>
- Türk Dil Kurumu. (2011). TDK güncel Türkçe sözlük. <http://tdk.org.tr> adresinden 23.02.2011 tarihinde alınmıştır.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yovetich, N. A., Dale, J. A., & Hudak, M. A. (1990). Benefits of humor in reduction of threat-induced anxiety. *Psychological Reports*, 66(1), 51-58. <https://doi.org/10.2466/pr0.1990.66.1.51>

Makale Geliş : 01.11.2023

Makale Kabul : 22.12.2023

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>