

# Mizah Yoluyla Ba?a Ç?kma Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Mizah Yoluyla Ba?a Ç?kma Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=26154>

## Özet

Mizah Yoluyla Ba?a Ç?kma Ölçe?i, bireylerin ya?amlar?ndaki zorluklar ve stres kaynaklar? kar??s?nda mizah? bir ba?a ç?kma mekanizmas? olarak kullanma e?ilimlerini ölçmek amacıyla uyarlanm?? 7 maddelik bir araçtır. Ölçe?in Türkçe adaptasyonu, Esef Ercüment Yerlikaya taraf?ndan 2009 y?l?nda yap?lan doktora tezi kapsam?nda gerçekte?tirilmi?tir. Yap?lan geçerlik çal??malar?, mizah yoluyla ba?a ç?kman?n, alg?lanan stres, kayg? ve depresyon düzeyleri ile anlaml? ve negatif yönlü ili?kiler gösterdi?ini ortaya koymaktadır. Bu durum, mizah?n psikolojik refah? destekleyici bir rol oynad???n? göstermektedir.

## Anahtar Kelimeler

Mizah, Ba?a Ç?kma, Stres, Kayg?, Depresyon, Psikometri, Ölçek Uyarlamas?, Üniversite Ö?rencileri

## Yazarlar

Esef Ercüment Yerlikaya

## Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin stresli veya gergin durumlarla ba?a ç?karken mizah kullan?m s?kl???n? ve etkinli?ini belirlemektir. Bu araç, mizah?n koruyucu bir psikolojik kaynak olarak ne ölçüde kullan?ld???n? nicel olarak de?erlendirmeye olanak tan?r.

Özellikle üniversite ö?rencisi popülasyonunda, akademik ve sosyal bask?lar nedeniyle ortaya ç?kan stres ve kayg? düzeylerinin mizah arac?l???yla nas?l yönetildi?ini incelemek için geli?tirilmi? ve kullan?lm???tır. Ölçek, bireyin mizah duygusunu zorlu anlarda dahi sürdürme yetene?ini merkeze alır.

## Yap?

Mizah Yoluyla Ba?a Ç?kma Ölçe?i, literatürde genellikle tek boyutlu bir yap? olarak ele al?nan ve bireyin zorlay?c? ya?am olaylar?na kar?? ba?a ç?kma stratejisi olarak mizah? kullanma e?ilimini ölçen bir psikolojik yap?yı temsil eder. Bu yap?, olumlu bir ba?a ç?kma tarz? olarak kabul edilir ve bireyin duygusal yükünü azaltmaya yard?mc? olur.

Yap?sal olarak, bu ölçek bireyin kendini rahatlatmak, gerilimi azaltmak ve durumu yeniden çerçevelemek için mizahi bir bak?? aç?s? geli?tirebilme kapasitesini de?erlendirir. Yüksek puanlar, bireyin stres kar??s?nda mizah? etkin bir ?ekilde kulland???n? gösterir.

## Geçerlik

Ölçe?in Türkçe formunun geçerlik çal??malar? kapsam?nda, ölçüt-ba??nt?l? geçerlik incelenmi?tir. Bu amaçla, ölçekten elde edilen puanlar?n Alg?lanan Stres Ölçe?i, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kayg? Envanteri gibi yerle?ik psikolojik araçlardan al?nan puanlarla korelasyonlar? analiz edilmi?tir.

Elde edilen bulgular, Mizah Yoluyla Ba?a Ç?kma Ölçe?i puanlar? ile psikolojik s?k?nt? göstergeleri aras?nda istatistiksel olarak anlaml? ve negatif ili?kiler oldu?unu göstermi?tir. Korelasyon katsay?lar? ?öyledir: Alg?lanan Stres puanlar? ile  $r = -,21$ ; Depresyon puanlar? ile  $r = -,20$ ; Durumluk Kayg? puanlar? ile  $r = -,18$ ; ve Sürekli Kayg? puanlar? ile  $r = -,37$ . Bu negatif ili?kiler, mizah yoluyla ba?a ç?kman?n, alg?lanan stres, kayg? ve depresyon düzeylerini dü?ürmeye yard?mc? olan koruyucu bir faktör oldu?unu desteklemektedir.

## Güvenirlik

Mizah Yoluyla Ba?a Ç?kma Ölçe?i'nin güvenilirli?ini de?erlendirmek amacıyla iç tutarlıl?k analizi gerçekte?irilmi?tir. Hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlıl?k katsay?s? **.67** olarak bulunmu?tur.

Bu de?er, psikometrik çal??malarda kabul edilebilir bir s?n?r?n alt-orta düzeyinde yer almakla birlikte, k?sa ölçekler ve sosyal bilimler alan?ndaki baz? yapılar için yeterli kabul edilebilmektedir. 7 maddeden olu?an bu k?sa formun, ölçtü?ü yapıy? tutarlı bir ?ekilde ölçme yeterlili?ine sahip oldu?u belirtilmi?tir.

## Faktör Analizi

Mizah Yoluyla Ba?a Ç?kma Ölçe?i'nin Türkçe adaptasyonuna ili?kin kaynakta, yapısal geçerli?i destekleyecek aç?mlay?c? veya do?rulay?c? faktör analizi detaylar?na aç?kça yer verilmemi?tir. Ancak ölçe?in orijinal yapıy? dü?ünüldü?ünde, tek boyutlu bir yapıy? ölçmek üzere tasarlanm?? oldu?u varsayılmaktadır. Gelecekteki çal??malarda, ölçe?in 7 maddelik Türkçe formunun faktör yapıy?s?n?n netle?tirilmesi önerilmektedir.

## Enstrüman

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Bireyin kendisi hakk?nda beyanda bulundu?u, ka??t-kalem veya dijital ortamda uygulanabilen öz bildirim ölçe?i.

**Language Available:** Türkçe (Orijinali ?ngilizce oldu?u varsayılmaktadır)

**Population Group:** Üniversite Ö?rencileri

**Age Group:** Genç Yeti?kinlik (Genellikle 18-30 ya? aras?)

**Population Details:** Çukurova Üniversitesi ö?rencileri örneklemini üzerinde uyarlanm??t?r.

**Test Methodology:** Ölçek 7 maddeden olu?maktadır. Cevaplama format? 4'lü Likert ölçe?i tipindedir (1= kesinlikle kat?lm?yorum - 4= tamam?yla kat?l?yorum).

## Anahtar Kelimeler

Coping Humor, Mizah Tarzlar?, Psikolojik ?yi Olu?, ?ç Tutarl?lık, Korelasyon, Öz Bildirim

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Bilinmiyor

**Affiliation Email addresses:** [yerlikaya@cu.edu.tr](mailto:yerlikaya@cu.edu.tr)

**Correspondence Address:** Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Adaptasyonun yap?ld??? kurum)

## ?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Ölçe?in Türkçe uyarlamas? 2009 y?l?nda tamamlanm??t?r. Ölçek, akademik çal??malar kapsam?nda doktora tezi içerisinde kullan?ma sunulmu?tur. Ticari kullan?m veya geni? çapl? da??t?m için yazar ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir.

Bu çal??manın orijinal tez kayd?na YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden eri?im sa?lanabilmektedir: [tez.yok.gov.tr](http://tez.yok.gov.tr). Ayr?ca, ölçe?in orijinal PDF dökümanı a?a??daki bağlantıdan indirilebilir: [mizah-yoluyla-basa-cikma-olcegi-toad.pdf](http://mizah-yoluyla-basa-cikma-olcegi-toad.pdf)

## Kaynaklar

Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite ö?rencilerinin mizah tarzlar? ile alg?lanan stres, kayg? ve depresyon düzeyleri aras?ndaki ili?kinin incelenmesi* (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

## Mizah Yoluyla Ba?a Ç?kma Ölçe?i Maddeleri

**Ölçek 7 maddeden olu?maktadır.**

Sorunlar?m oldu?unda ço?unlukla mizah duygumu kaybederim (1. soru)

Gergin durumlarda genellikle söyleyecek komik bir ?eyler bulmaya çal??r?m (3. soru)

Zor durumlarda bile genellikle gülecek ya da espri yapacak bir ?eyler bulabilirim (6. soru)

ARABPSYCHOLOGY.COM