

T.C.

ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**AŞIRI İZLEME DAVRANIŞI, KULLANILAN MİZAH TÜRLERİ,
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ve PSİKOLOJİK BELİRTİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

TEZ

HAZIRLAYAN

ZÜHRA GİZEM ÖZER

ANTALYA- 2022

T.C.
ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**AŞIRI İZLEME DAVRANIŞI, KULLANILAN MİZAH TÜRLERİ,
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ve PSİKOLOJİK BELİRTİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

TEZ

HAZIRLAYAN
ZÜHRA GİZEM ÖZER

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR.ÜYESİ CUMHUR AVCIL

ANTALYA- 2022

ÖNSÖZ

Hem tez yazım hem de yüksek lisans sürecim boyunca stresimi her zaman hafifletmeme yardımcı olan, yardımlarını ve desteklerini her zaman hissettiğim hem kişisel gelişimime hem de akademik ve tez yazım sürecine olan değerli katkılarından dolayı sevgili hocam, süpervizörüm ve tez danışmanım Dr. Cumhuriyet AVCİL'a çok teşekkür ederim. Tez konumun gelişiminde ve klinik pratiklerde olan öğretilerinden dolayı her zaman sakinliğiyle ve destekleyici tutumuyla engin bilgilerini bizimle paylaşan hocam Prof. Dr. Mehmet YUMRU'ya teşekkür ederim.

Bu süreçte her zaman yanımda olduğunu hissettiğim, tanıdığım için minnettar olduğum beni üzen, kaygılandıran her durumda kaygılarımı yumuşatarak minnete ve şükrana dönüştüren biricik arkadaşım Aylin ÖRGÜZ'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecimde tanıştığım ve bu öğrenme yolculuğuna beraber çıktığım, çok güzel şeyler öğrendiğim desteklerini eksik etmeyen arkadaşlarım Mine ÖZDEM, Betül YELEKİN ve Emine GÖKCE'ye çok teşekkür ederim.

Doğduğumdan beri bana benden daha fazla inanan her zaman sınırlarından ve yapabileceklerinden fazlasıyla beni destekleyen bugünlere gelmeme olduğum kişi olmamı sağlayan sevgili annem Ayşe ÖZER'e ve sevgili babam Adem ÖZER'e çok teşekkür ederim. Bu süreçte de desteklerinizi her zamanki gibi fazlasıyla gösterdiğiniz için minnettarım.

ÖZET

AŞIRI İZLEME DAVRANIŞI, KULLANILAN MİZAH TÜRLERİ, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ve PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Dizi ve filmlerin ulaşılabilir ve olması nedeniyle “aşırı izleme” (binge-watching) adı verilen yeni bir davranış gelişmiştir. Bu araştırmada katılımcıların izleme davranışları ile psikolojik iyi oluşları, Kısa Semptom Envanteri’nden (KSE) aldıkları toplam puan, KSE anksiyete ve depresyon alt boyut ölçeklerinden aldıkları puanlar ile mizah kullanımları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmaya yaşları 18 ile 65 arasında değişen %71.8’i kadın (178) ve %28.2’si (70) erkek katılımcı katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, katılımcıların aşırı izleme davranışlarının KSE’ye ait toplam puan KSE (Toplam): ($r=.354^{**}$; $p<.05$) ile KSE-depresyon Depresyon: ($r=.355^{**}$; $p<.05$) ve KSE-anksiyete ($r=.352^{**}$; $p<.05$) alt boyutlarıyla pozitif yönde; psikolojik iyi oluş düzeyi ($r=-.262^{**}$; $p<.05$) ve yaş ($r=-.516^{**}$; $p<.05$) ile de negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkisi bulunmuştur. Değişkenlerin izleme davranışı üzerindeki yordayıcı etkisini anlayabilmek için yapılan hiyerarşik regresyon analizine göre modeller anlamlı bulunmakla beraber, yaş ve katılımcı mizah türlerinin aşırı izleme davranışını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F=14.424^{**}$; $p<.01$).

Anahtar Kelimeler: Aşırı izleme davranışı, Psikolojik İyi Oluş, Mizah tarzları, Psikolojik belirtiler

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BINGE WATCHING BEHAVIOR, TYPES OF HUMOR USED, PSYCHOLOGICAL WELLNESS, AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

A new behavior called “binge-watching” has developed due to the availability to reaching TV series and movies. In this study, the relationship between the viewing behaviors of the participants and their psychological well-being, the total score they got from the Brief Symptom Inventory (BSI), the scores they got from the BSI anxiety and depression sub-dimensions, and their use of humor were examined. 71.8% female (178) and 28.2% (70) male participants aged between 18 and 65 participated in the study. The results of the study revealed that the participants' excessive watching behaviors were BSI total score BSI (Total): ($r=.354^{**}$; $p<.05$) and BSI-depression: ($r=.355^{**}$; $p<.05$) and BSI-anxiety ($r=.352^{**}$; $p<.05$); level of psychological well-being ($r=-.262^{**}$; $p<.05$) and age ($r=-.516^{**}$; $p<.05$) were also found to be negatively and significantly correlated. According to the hierarchical regression analysis performed to understand the predictive effect of variables on watching behavior, although the models were found to be significant, it was concluded that age and participant humor types significantly predicted excessive watching behavior ($F=14.424^{**}$; $p<.01$).

Keywords: Binge Watching, Psychological Wellbeing, Humor styles, Psychological symptoms

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	5
2.1. Aşırı İzleme.....	5
2.1.1. Aşırı (Binge) Davranışı	6
2.1.2. Aşırı İzleme Davranışı Motivasyonları	7
2.1.3. Aşırı İzleme Davranışıyla İlişkili Değişkenler.....	8
2.2. Psikolojik İyi Oluş	10
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş ve Aşırı İzleme Davranışı	12
2.3. Psikolojide Mizah	13
2.3.1. Mizah Türleri.....	15
3.YÖNTEM.....	18
3.1. Katılımcılar.....	18
3.2. Veri Toplama Araçları.....	18
3.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	18
3.2.2. İzleme Davranışı Bilgi Formu İndeksi	19
3.2.3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği.....	22
3.2.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE).....	22
3.2.5. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)	23
4. BULGULAR	24
4.1. Katılımcı Grubunun Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular	24
4.2. Katılımcı Grubunun Yaş Bilgilerine Yönelik Bulgular	25
4.3. Araştırmaya Ait Tanımlayıcı Bulgular.....	26

4.4. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular	27
4.5. Faktör Analizine Yönelik Bulgular.....	20
4.6. Cinsiyete Yönelik Bulgular	29
4.7. Eğitim Durumuna Yönelik Bulgular	31
4.8. İzleme Süresi, Aşırı İzleme Davranışı, Mizah Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve KSE Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	36
4.9. İzleme Süresi, Aşırı İzleme Davranışı, Mizah Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve KSE Arasındaki Regresyona Yönelik Bulgular	38
5.TARTIŞMA	41
6.SONUÇ.....	52
6.1 Araştırmanın Klinik Doğurguları.....	55
6.2 Öneriler.....	55
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	69
EK 1. Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu.....	69
EK 2. Demografik Bilgi Formu.....	70
EK 3. İzleme Davranışı Bilgi Formu	71
EK 4. Kısa Semptom Envanteri (B-SCL).....	72
EK 5. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	75
EK 6. Mizah Yaşantıları Ölçeği.....	77
EK 7. Etik Kurul Kararı.....	80

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Aşırı İzleme Davranışının Barlett's Küresellik Testi ve KMO Örneklem Yeterliliği Değerleri.....	20
Tablo 2. Aşırı İzleme Davranışının Döndürülmüş Varyans Değerleri.....	21
Tablo 3. Aşırı İzleme Davranışının Faktör Yükleri.....	21-22
Tablo 4. Katılımcı Grubunun Demografik Bilgileri.....	25
Tablo 5. Yaş Bilgilerine Yönelik İstatistikler.....	25
Tablo 6. Aşırı İzleme Davranışı, Mizah Tarzları, Psikolojik İyi Oluş ve KSE'ye Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	26
Tablo 7. AİD, Mizah Tarzları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş ve KSE'ye Ait Normallik Kontrolleri.....	28
Tablo 8. Aşırı İzleme Davranışının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	31
Tablo 9. Mizah Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	31
Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	32
Tablo 11. KSE'nin Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	33
Tablo 12. Aşırı İzleme Davranışının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	34
Tablo 13. Mizah Tarzlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	34
Tablo 14. Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	35
Tablo 15. KSE'nin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	36
Tablo 16. İzleme Süresi, İzleme Davranışı, Mizah Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş Düzeyi, KSE ve Yaş Arasındaki İlişki.....	38
Tablo 17. Demografik Değişkenler, KSE, Psikolojik İyi Oluş Ve Mizah Türlerinin İzleme Davranışı Üzerindeki Etkisi.....	40

1. GİRİŞ

Günümüzde sosyal medya kullanmayan insan sayısı neredeyse yok diyebileceğimiz kadar azalmıştır. İnternet ve ekranlar artık modern hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldiği yadsınamaz bir gerçektir. Bu modernizmin en eski geleneklerinden biri olan televizyon izleme alışkanlığı hala birçok insanın hayatında önemli bir yer tutmaktadır. İnsanlar zamanlarını doldurmak için TV izlemeyi sıklıkla tercih ederler. Zenith'e (2019) göre 2018'de ortalama günlük TV izleme süresi 168 dakikadır. Türkiye'deki istatistiki veriler, günlük ortalama TV izleme süresinin hafta içi 3 saat 30 dakika iken, hafta sonları bu ortalamanın 3 saat 45 dakikaya çıktığını göstermektedir (RTÜK, 2018). Radyo ve Televizyon Üst Kurulunun yaptığı araştırmaya göre yaşları 15 ile 24 arasında değişen kişilerin haftaiçleri ortalama 171 dakika TV izlediğini 25 ile 30 yaş aralığındaki kişilerin ise haftaiçleri ortalama 209 dakika TV izlediği görülmüştür (RTÜK, 2018). Son zamanlarda dijital dizi platformları ve video izleme uygulamalarında fazlasıyla artış söz konusudur. Netflix, Amazon Prime gibi yabancı uygulamaların yanı sıra Blu Tv, Puhu Tv ve Exxen gibi yerli uygulamaların da yaygınlaşmasıyla dijital eğlencenin merkezi bir bileşeni haline gelmişlerdir (Ateşalp ve Başlar, 2020). Dizi ve filmlerin sürekli olarak bulunması ve neredeyse sonsuz çeşitlilikte olması nedeniyle "aşırı izleme" (binge-watching) adı verilen yeni bir medya eğlence biçimi gelişmesine sebep olmuştur. Bu aşırı izleme davranışı tek bir oturuşta bir dizinin bölümlerini birden fazla izlemek olarak tanımlanmıştır (Walton-Pattison ve ark., 2018). Netflix gibi sosyal medya uygulamaları kullanan bireyler dizileri ya da videoları art arda ve kısa zaman içerisinde izleyerek içerikleri tüketebilmektedir (Solis, 2014). Literatüre göre, geleneksel televizyonlara göre uygulamaları kullanan bireylerin aşırı izleme davranışları daha uzun, daha yoğun ve daha öz denetleyici olduğu görülmüştür (Granow ve ark.,2018).

Netflix, Harris Interactive aracılığıyla çevrimiçi bir anket kullanarak bir araştırma yapmıştır (Shannon-Missal, 2013). Amerikada yapılan ve 18 yaşının üzerindeki 3078 yetişkin katılımcıdan oluşan bu çalışmaya göre 1.496 kişi televizyon programlarını en az bir kez izlediklerini bildirmiştir. Bu çalışmadaki katılımcıların %61'inin düzenli olarak aşırı izleme davranışı yaptığını ve tıknırcasına aynı dizinin bir oturuşta en az 2-3 bölümünü izlediklerini görmüşlerdir. Bu bulgu, tıknırcasına izlemenin artık ana akım

olarak anlaşıldığını göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların %73'ü tıknırcasına izlemeyi "tek oturuşta aynı dizinin 2-6 bölümünü izlemek" olarak tanımlamıştır. Katılımcıların çoğunluğununsa (%73) aşırı izlemeyi olumlu bir deneyim olarak tanımlamışlardır. Anketin sonuçlarına göre, aşırı izleme davranışının demografik özellikler arasında nispeten sabit olduğu ortaya çıktı; ancak, 18-34 yaş aralığı, örneğin geri kalanından biraz daha sık aşırı izleme eğiliminde olduğu görülmüştür (Shannon-Missal, 2013).

Bu aşırı izleme ve maruz kalma davranışının psikolojik olarak bazı sonuçları vardır. Maras ve arkadaşlarının (2015) çalışmasına göre televizyon izleme, video oyunları oynama ve bilgisayar kullanımının artışıyla depresyon ve anksiyete arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (Maras ve ark., 2015). Bir diğer çalışmaya göre televizyonda izlenen ve maruz kalınan programların türleri de depresyon üzerinde yordayıcıdır. (Potts ve Sanchez, 1994). Depresif kadınların daha fazla televizyon izlediği ise bulunan başka bir sonuçtu (Dittmar, 1994). Aşırı izleme davranışı da daha önceki çalışmalarda depresyon ve stresli durumlardan kaçmak için kullanılan bir yöntem olarak tanımlanmıştır (Abdel-Azim ve Ahmed M., 2017; Orosz ve ark., 2016).

Bu çalışmada değinilmek istenen bir diğer konu ise kişilerin mizah türlerinin onların iyi oluşuna olan etkisinin nasıl olduğudur. Son yarım yüzyılda mizah farklı şekillerde araştırılmış ve kavramsallaştırılmıştır. Mizah anlayışı kişilerin bilişsel yetenek, davranış, özellik, tutum, dünya görüşü, kültür veya başa çıkma stratejisi/savunma mekanizması tarafından şekillenmektedir (Martin ve ark., 2003; Martin ve Ford, 2012). Son yapılan çalışmalarda mizahın daha fazla psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı ile ilişkili olabileceğini göstermektedir (Martin ve ark., 1998). Bir başka araştırmaya göre, mizahı doğru zamanda doğru yerde kullanabilme yeteneği, diğer insanların bakış açılarını anlama ve yorumlayabilme yeteneği ile de ilişkili olduğu belirtilmiştir (Hampes, 2006). Bununla beraber, mizah bir uyarıcı, zihinsel süreç ve tepki olarak tanımlayabilmektedir.

Mizahın bu üç yönünün algılanması, kişilerarası mizah anlayışını açıklamaktadır (Martin ve ark., 2001). Martin ve ark. (2003) mizahı, katılımcı, kendini geliştirici, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah olmak üzere dört ana kategoride belirlemiştir. Katılımcı ve kendini geliştirici mizah uyumlu mizah türleri olarak adlandırılırken kendini yıkıcı ve saldırgan mizah ise uyum bozucu mizah türleri olarak adlandırılmaktadır. Katılımcı mizah, insanların birbirleriyle iletişim kurmak için kullandıkları mizah tarzıdır. Bu tür

mizah bireyler arasında ortaya çıkar ve kişilerarasıdır. Amaç, insanların komik bulabileceği şakalar yapmaktır. İnsanlar genellikle birbirleriyle bağ kurmak için katılımcı mizahı kullanırlar. İnsanlar katılımcı mizah kullandıklarında düşmanca veya saldırgan tavırlar sergilememektedirler. Uyumlu mizah türlerini kullanan kişiler, kendilerini kabullenmektedirler ve öz değerlerini korumaktadırlar ve bu yüzden kendileri hakkında komik şeyler de söyleyebilirler (Martin ve Ford, 2018). Kendini geliştiren mizah, kötü şeyler olduğunda stres ve olumsuz duygularla baş etmenin bir yolu olarak tanımlanmaktadır. Günlük durumlarla başa çıkmak ve yorumlamak için iyi bir çözüm olmakla beraber, kendini geliştirici mizah tarzına yatkın kişiler hayata mizahi bir bakış açısına sahiptirler. Bu mizahi bakış açılarını yaşam sorunları ve stresli durumlar yaşadıklarında bile sürdürmektedirler. Bu nedenle bu mizah türü sorunlarla başa çıkamada önemli bir yere sahiptir (Hampes, 2006; Kuiper, 2012). Son araştırmalar, kendini geliştiren mizah ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin, katılımcı mizah tarzında daha güçlü olduğunu bulmuştur. Uyumlu mizah türleri olan kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah kullanıldığında kaygı ve depresyon düzeyinin azaldığı görülmüştür (Martin ve ark. 2003).

Kendini yıkıcı mizah tarzı, kişilerin kendi kendine saldırdığı bir duruma soktuğu veya insanların kendilerine acımasını istedikleri bir şakalar yaptıkları bir mizah türü olarak tanımlanmaktadır. Literatüre göre zorbalığa uğrayan insanlar, başkalarından önce kendilerini küçük düşürmek için kendi kendini yıkıcı uğratan mizahı kullanmaktadırlar (Martin ve Ford, 2018). Kendi kendini yenen mizahın kullanım amacı kişilerarası ilişkilere zarar vermek iken, katılımcı mizah kişilerarası ilişkileri geliştirmeye çalışmaktadır (Kuiper ve McHale, 2009). Saldırgan mizah tarzı, birisini aşağılamak gibi kötü niyetli şakaları içermektedir. Alay etme veya aşağılayıcı mizah türleri de saldırgan mizah kategorisinde yer alır. Saldırgan mizah tarzı, kişilerarası ilişkilerde kullanılan ve başkalarına odaklanan bir mizah türüdür. Bu mizah türünde kişi, mizahı diğerlerinden daha üstün ve diğerlerinden daha güçlü hissetmek için kullanır. Ayrıca karşı taraftaki kişi ya da kişileri kırmak ya da üzmeyle ilgilenmezler (Martin ve Ford, 2018; Kuiper, 2012).

Uyumlu ve uyumsuz mizah tarzları, kişilerin psikolojik iyi oluşlarına göre farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, kendini geliştirici ve katılımcı mizahın duygu düzenleme üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir

(Martin ve Ford, 2018). İyi oluş, benlik saygısı ve dayanıklılık, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzları ile negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir (Martin ve Ford, 2018). Kendini yıkıcı mizah tarzı, düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygı ile pozitif ve anlamlı olarak ilişkilidir (Kuiper ve McHale, 2009; Martin ve diğerleri, 2003). Bu nedenle uyumsuz mizah tarzlarının kullanılması sağlıklı psikolojik işleyişin azalmasıyla ilişkilendirilmektedir (Martin ve Ford, 2018).

1.1. Araştırmanın Amacı

Daha önceki yapılan çalışmalarda mizah türleri ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar mevcuttur fakat sosyal medyada uzun süre vakit geçiren aşırı izleme davranışı sergileyen bireylerin mizah anlayışları ve iyi oluşlarıyla ilişkisi incelenmemiştir. Bu çalışmada bu ilişkinin gözlenebilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın mevcut hipotezleri şöyledir:

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

1- Katılımcıların izleme davranışı indeksinden aldıkları puanlar ile Warwick-Edinburgh Mental İyi oluş Ölçeği puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

2- Katılımcıların izleme davranışı indeksinden aldıkları puanlar ile KSE depresyon ve anksiyete alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

3- Katılımcıların izleme davranışı indeksinden aldıkları puanlar ile kullandıkları olumsuz mizah türü arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

4- Katılımcı mizah türü kullanımı pozitif yönlü ve anlamlı bir şekilde izleme davranışını yordamaktadır.

5-Eğitim seviyeleri arasında Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir fark vardır.

6- Yaş pozitif yönlü ve anlamlı bir şekilde psikolojik iyi oluşu yordamaktadır.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Aşırı İzleme

Günümüzde insanların reklamları engelleyebilmeleri ve bazı platformlar üzerinden ücretli üyelik oluşturabilmeleri sebebiyle izleme davranışlarında değişimler yaşanmaya başlamıştır. İnsanlar eskiden televizyonda sevdikleri diziyi izleyebilmek için belli saat aralıklarında oturmak ve dizilerinin başlamasını beklemek zorundaydılar. Ancak, günümüzde ise istediğiniz platformdan dizinin tüm bölümlerini istediğiniz saatte izleyebilmek mümkün ve bu platformlar tarafından sunulan hizmete göre dizinizin her hafta yeni bir bölümünün çıkması için diğer haftanın beklenilmesine de gerek kalmadığı, sezonun tüm bölümlerine aynı anda ulaşabildiği bir kolaylık ortamı sağlanmıştır (Phalen and Ducey, 2012). Aşırı izleme davranışı Netflix gibi dizi izleme programlarıyla birlikte yaygınlaşsa da daha önce de DVD'lerin evlerimize girişiyle ya da bazı TV kanallarının maraton izleme adıyla yaptığı peşi sıra yayınlama ve tüm gün bir dizinin bölümlerini ardı ardına yayınlamasıyla da aslında aşına olduğumuz bir davranıştır (Flayelle ve ark., 2017). Netflix'in 1500 kullanıcı üzerinden yaptığı araştırmaya göre, bu kullanıcıların %61'i düzenli olarak aşırı izleme davranışı sergilemektedir (Harris, 2013).

Günümüzde hızla artan ve aşırı izleme davranışının sonuçlarını araştıran farklı araştırmalar mevcuttur ve henüz bu davranışın net bir tanımı ortaya konmamıştır tartışmalar devam etmektedir. Oxford sözlüğü 2020 yılında kısaca binge-watching (aşırı-izleme) davranışını çoklu dizi bölümü izlemek olarak tanımlamıştır (Oxford English Dictionary, 2020). Literatürde bu kavram maraton izleme, art arda izleme, peşpeşe izleme şeklinde de ifade edilmektedir (Ateşalp ve Baslar, 2020). Wheeler (2016) aşırı izleme davranışını "tek bir oturuşta aynı programın arka arkaya bölümlerini izlemek" olarak tanımlamıştır. İlk aşırı izleme davranışını Pittman (2019) bir saat süren bir tv dizisinin üçten fazla bölümünü peşi sıra izleme ve yarım saatlik bir sitcom'un altı bölümünü peşpeşe izlemek olarak tanımlamıştır. Başka bir çalışmadaysa bir dizinin bölümlerini en az 2-4 saat aralığında arka arkaya izlemek olarak ifade etmiştir. Walton-Pattison ve ark. (2018) ise bir oturuşta aynı TV şovunun ikiden fazla bölümünü izlemek olarak tanımlamıştır. Ayrıca bir Netflix üzerinden yapılan Harris Interactive (2013) anketinde belirtildiği gibi, bir oturumda en az iki bölüm tüketilmesi ve oturum ortalaması iki, üç

bölüm olarak tanımlanmıştır. Bu araştırma sonuçlarına bakılarak aşırı izleme davranışının tanımlanmasında süre ya da bölümlerin miktarı değişebilmektedir ancak, aşırı izleme eyleminin tanımlayıcısı en azından tutarlı ve sıralı bir şekilde başarılı olarak iki ya da daha fazla bölümü peşpeşe izleme olarak görünmektedir (de Feijter ve ark., 2016; Erickson ve ark., 2019; Riddle ve ark., 2018; Tukachinsky ve ark., 2018; Walton-Pattison ve ark., 2018).

Aşırı izleme davranışında yaş önemli bir kriter olarak görülmüştür. Literatüre göre aşırı izleme davranışı üniversite öğrencilerinde ve genç yetişkinlerde daha fazla görülmektedir (Damratoski ve ark., 2011; Devasagayam, 2014; Exelmans ve Van den Bulck, 2017). Ayrıca, 18-34 yaş aralığındaki kişilerin %90'ının aşırı izleme davranışı sergilediği bulunmuştur (Deloitte, 2017).

2.1.1. Aşırı (Binge) Davranışı

Aşırı (binge) davranışı bir tutumu aşırı yapma durumları için kullanılmaktadır. Örneğin aşırı yani tıknırcasına yeme, içme gibi ya da aşırı para harcamak gibi uç olan davranışları tanımlayan bir kelimedir. Bu kelime aynı zamanda alkolizm ve bulimiye neden olan kişinin kendi kendine zarar verme davranışıyla da ilişkilendirilmiştir (Jenner, 2017). Temel olarak aşırı (binge) davranışı belirli durumlarda aşırı davranmak anlamına gelir.

Binge davranışıyla ilgili makaleler genellikle beslenme ve içki tüketimi alışkanlığı üzerine odaklanmıştır ve çok geniştir. Türkçe kaynaklarda bu davranış beslenme için tanımlandığında tıknırcasına olarak çevrilmiştir. Aşırı izleme davranışı, tıknırcasına yeme ya da aşırı alkol tüketimi gibi davranışlar gibi klinik bir teşhisle ilişkili değildir. Bu davranış popüler kültürün ortaya çıkardığı ve online dizi izleme platformlarının yayın stratejileriyle ilişkili bir terimdir. Aşırı izleme davranışını inceleyen çalışmalarda bu davranışın problematik olarak tanımlanabilmesi için “bağımlılığın bileşenleri modeli”ni göz önünde bulundurarak sorunlu dizi izleme için altı temel madde olduğunu öne sürmüşlerdir bunlar: “(a) belirginlik (dizi izleme düşünme ve davranışa hâkimdir); (b) ruh hali değişikliği (dizi izleme ruh halini iyileştirir); (c) tolerans (ilk etkilere ulaşmak için artan miktarda dizi izleme gereklidir); (d) geri çekilme (dizi izlemeye ara verildiğinde hoş olmayan duyguların ortaya çıkması); (e) çatışma (dizi izleme sosyal ilişkileri ve diğer

etkinlikleri tehlikeye atar); ve (f) nüksetme (yoksunluk veya kontrolden sonra daha önceki dizi izleme kalıplarına geri dönme eğilimi). “ (Orosz ve ark., 2016).

2.1.2. Aşırı İzleme Davranışı Motivasyonları

İnsanların izleme motivasyonlarına dair bazı araştırmalar mevcuttur bunlardan bir tanesi de kullanımlar ve tatmin teorisini ortaya atmıştır. Bu teoriye göre insanlar izledikleri içerikleri beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşıladığı için izlemektedirler ve elde ettikleri bir tatmin mevcuttur (Katz ve ark., 1973). Çok sayıda araştırma, medya kullanımına yönelik motivasyonları keşfedebilmek için kullanımlar ve tatminler teorisini benimsemiştir. Örneğin, Atkin (1985) bireylerin dışsal motivasyon olarak bireylerin bilgi alma amacıyla ve içsel motivasyon olarak da eğlence amacıyla medyayı kullandıklarını savunmuştur. Benzer şekilde Sherry (2004) medya kullanımının doğası gereği ödüllendirici bir deneyim sağladığını öne sürmüştü ve bireylerin daha keyifli ve çekici bir ruh haline yönlendirdiğini savunmuştur. Araştırmalara göre bireyler medyayı olumlu ve olumsuz duygu durumları arasında bir denge kurmak için veya heyecan ve yenilik arayarak duygularını dengede korumak için dizi film gibi içeriklere yöneldikleri ortaya çıkmıştır (Zillmann ve Bryant, 1984; Bryant ve Miron, 2002). Bu bulgular aşırı izleme davranışının motivasyonunu anlamak için önemli araştırmalardır (Sherry ve ark., 2006).

Flayelle ve ark., (2017) tarafından yapılan araştırmaya göre bireyler kendi hayatlarındaki olaylardan uzaklaşmak ve başkalarıyla sosyal etkileşimlerini arttırmak için aşırı izleme davranışı yapmaktadırlar. Ayrıca keyifli vakit geçirmek isteği de kişilerin izleme davranışlarını etkileyen bir diğer etkidir (Flayelle ve ark., 2017). Aşırı izleme ya da peşpeşe izleme davranışı psikolojik bakış açısına göre genellikle bir öğenin aşırı tüketimi olarak tanımlanmaktadır. Bireyler psikolojik rahatlığa ulaşabilmek ve gerçeklikten uzaklaşabilmek amacıyla bu davranışı gerçekleştirmektedirler (Greene ve Maggs, 2017; Shim ve Kim, 2017). Bir başka çalışmaya göre aşırı izleme davranışı yapan bireylerden toplanan veriler analiz edildiğinde aşırı izleme davranışının temel motivasyonları olarak keyif, verimlilik, başkalarının tavsiyesi, algılanan kontrol ve hayranlık tanımlanmıştır. Bu motivasyonlardan üçünün yani keyif, verimlilik ve hayranlık özellikle biliş ve heyecan arayışına daha fazla ihtiyaç duyan bireyler arasında aşırı izleme davranışının önemli yordayıcılarıdır. Ayrıca düşünce ihtiyacı daha fazla olan bireyler bundan uzaklaşmak ve bu kaçınmayı yapabilmek için aşırı izleme davranışını

tercih etmektedirler (Shim ve Kim, 2017; Shim ve ark., 2018). Önceki çalışmalarda aşırı izleme davranışının izleyicilerin bir bölümden diğerine karakterleri ve olayları sorunsuz bir şekilde takip etmelerine olanak sağladığı ve bununla beraber kişilerin günlük stresten psikolojik olarak kaçışlarını kolaylaştırdığını bulmuşlardır (Devasagayam, 2014). Buna ek olarak kişilerin hayran olduğu oyuncuların olduğu dizileri izleme miktarları arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur (Shim ve Kim, 2017). Hikayeyi izleme davranışı ve merak ettirme isteğinin de aşırı izleme davranışıyla ilişkili olabileceği öne sürülmüştür fakat kayda değer bir sonuç bulunamamıştır (Pittman ve Steiner, 2019). Aşırı izleme ile duygusal özellikler ve duygusal durumlar arasındaki bağlantıyı inceleyen araştırmaya göre bireylerin kaygısı ile aşırı izleme niyeti arasında bir bağlantı olabileceği bulunmuştur. Aynı araştırmada bireylerin depresyon, yalnızlık, düşük öz denetim ve aşırı izleme davranışları arasında ise bir bağlantı bulunamamıştır (Pittman ve Steiner, 2019). Buna ek olarak, izleyiciler aşırı izleme yapmayı bitirdiklerinde duygulanımlarının ve olumlu hissetmelerinin azaldığı bulunmuştur. Ayrıca, aşırı izlenen bir dizinin hedonik zevkinin izleme sonrası duygulanım üzerinde önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır (Tefertiller ve Maxwell, 2018). Kişilerin özel hayatlarındaki problemlerden kaçma davranışı göstermek için peş peşe dizi izlemesi durumunda bu bireylerde problemleri dizi izleme davranışı ortaya çıkabilmektedir. Bu durum da kişilerin iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyecektir (Orosz ve ark.,2016). Ekranı maruz kalarak aşırı izleme davranışı yapan bireylerin uyku kaliteleri düşmektedir ve bu durumda psikolojik iyi oluş üzerinde azalmaya sebep olabilmektedir (Exelmans ve Bulck, 2017).

2.1.3. Aşırı İzleme Davranışıyla İlişkili Değişkenler

Aşırı izleme davranışıyla ilgili çalışmaların, literatür için yeni bir araştırma konusudur. Bu konudaki ilk araştırma Pittman ve Sheehan (2015) tarafından yapılmıştır. Bu yeni literatürde daha çok aşırı izleme davranışına neden olan motivasyonlar ve durumlar incelenmiştir. Bu çalışmaya göre düzenli olarak aşırı izleme davranışı gösteren bireylerin motivasyonları arasında rahatlamak, programa katılmak, cinsel ve şiddet içerikli içerik deneyimlemek ve programı herkesten önce görme arzusu gibi hedonistik motivasyonlar için yaptıklarını öne sürmüşlerdir (Pittman ve Sheehan, 2015).

Kişilik özelliklerinin aşırı izleme davranışı üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğunu öne süren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalara göre nevroz seviyesi yüksek

bireylerin daha fazla aşırı izleme davranışı yaptığı ortaya çıkarılmıştır (Toth-Kiraly ve ark., 2017).Steins-Loeber ve ark. (2020) tarafından yürütülen nicel bir çalışmada depresif belirtiler ve dürtüsellğin aşırı izleme davranışının sonuçları üzerindeki rolünü ve ilişkisini 5 Büyük Kişilik Özelliği (Açıklık, Sorumluluk, Dışadönüklük, Uyumluluk ve Duygusal Denge) üzerinden anlamaya çalışmışlardır. Bu çalışmaya göre dürtüsel olmak ve depresif belirtiler arasındaki etkileşimin aşırı izleme davranışı üzerindeki etkilerine bakıldığında anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Dürtüsellğin yanı sıra önceki araştırmalar, aşırı izleme ile başka kişilik özellikleri ilişkilendirmiştir. Örneğin, Toth-Kiraly ve ark. (2017) nevroitiklik, dışadönüklük ve uyumluluk gibi kişilik özelliklerinin aşırı izlemeye ve sorunlu dizi izlemeye harcanan zamanla pozitif olarak ilişkili olduğunu, vicdanlılığın ise aşırı izleme davranışı ile negatif korelasyon gösteren koruyucu bir faktör olarak ortaya çıktığını bildirmiştir. Bir diğer çalışmada ise aşırı izleme davranışı yapanların yapmayanlara göre depresyon puanları daha yüksek çıkmaktadır (Abdel-Azim ve Ahmed, 2017). Bununla birlikte, depresif belirtiler ve dürtüsellik gibi sorunlu davranış kalıplarıyla daha yakından ilişkili olan değişkenler hesaba katıldığında, bu değişkenlerin tıknırcasına izlemeye bağımsız katkısı şu ana kadar belirsizliğini korumaktadır (Brand ve ark., 2019; Brand ve ark., 2016).

Beş büyük kişilik özellikleri üzerinden aşırı izleme davranışının ilişkisini anlamak için yapılan çalışmada, sadece sorumluluk kişilik özelliğinin aşırı izleme davranışı üzerinde etkisi olduğu ve açıklayabildiği sonucuna ulaşılmıştır (Steins-Loeber ve ark., 2020). Fakat daha önceki çalışmalarda düşük uyumluluk, sorumluluk ve açıklık'a sahip bireylerin daha fazla aşırı izleme davranışı yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır (Orosz ve ark., 2016)

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin aşırı izleme davranışı yapmaları rahatlama istekleri, eğlence ve ders çalışırken arka planda bir ses duyma amacıyla yaptıklarını raporlamışlardır (Vaterlaus ve ark., 2019). Ayrıca, üniversite öğrencileri aşırı izleme davranışını yapmadaki motivasyonları olarak sorumluluklarından kaçmak, yalnızlık duygularıyla başa çıkmak ve ek olarak bağımlılık olarak tanımlamışlardır (Vaterlaus ve ark., 2019).

Depresyon ve kendini düzenleme davranışları üzerinden aşırı izlemeyi araştıran bir çalışmada kendini depresif olarak tanımlayan ve az kendini düzenleme davranışı

yapabilen kişilerin aşırı izleme davranışını daha fazla yapmaya eğilimli olduklarına ulaşılmıştır (Tukachinsky ve Eyal, 2018). Farklı bir sunumdaysa kendini aşırı izleme davranışı yapıyor olarak tanımlayan bireylerin daha yüksek anksiyete ve stres seviyesine sahip oldukları buna bağlı olarak da yüksek anksiyete ve stres seviyelerinin aşırı izleme davranışını ön görebileceğini öne sürmüşlerdir (Kruger ve ark., 2015). Aynı araştırmacılar aşırı izleme davranışını televizyon bağımlılığıyla ilişkili olduğunu ve bunun da düşük uyku kalitesi sonucunu ortaya çıkaracağını bulmuşlardır (Karmakar, 2015). Bağlanma teorileri üzerlerinden bakıldığında güvenli bağlanan bireylerin diğer bağlanma türlerine sahip bireylerden daha az aşırı izleme davranışı yani bir oturuşta başarılı olarak en az iki bölümü arka arkaya izleme davranışı sergiledikleri görülmüştür (Tukachinsky ve Eyal, 2018).

2.1.4. İzleme Süresi ve Aşırı İzleme Davranışı

Alanyazında sosyal medyada ekranda geçirilen süreyle ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda fazla seviyede ekranda vakit geçirmenin obezite, irritabilite ve psikolojik iyi oluş üzerinde negatif etkileri olduğuna rastlanılmıştır (Marsh ve ark., 2013; Domingues-Montanari, 2017; Hamer ve ark; 2010). Ekranda zaman geçirme süresiyle ilgili yapılan çalışmalar, izleme süresi ve aşırı izleme davranışı arasındaki ilişkilerin incelenmesi gerekliliğini doğurmuştur. Bu çalışmaların amacı ekranda uzun süre vakit geçirme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu çalışmalarda ekranda dizi izleyerek geçirilen sürenin kişilerin psikolojik iyi oluşlarını direkt olarak azalttığına dair kesin sonuçlara ulaşılamamıştır (Stiglic ve Viner, R. M, 2019). Fakat Covid-19 pandemisi döneminde yapılan bazı çalışmalarda dizilere takılıp kaldığını söyleyen bireylerde, ekran süresinin ve izleme davranışının birlikte kişilerin iyi oluşunu etkilediğini gözlemlemişlerdir (Dixit ve ark., 2020).

2.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş pozitif psikolojide sıklıkla çalışılan popüler bir konsepttir. Bu çalışmalar temelinde “iyi yaşam nedir?” sorusunu cevaplamaya çalışmaktadır (Akın, 2008). Bu nedenle psikolojik iyi oluşun birçok farklı tanımı yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş pozitif psikolojide iki farklı bakış açısıyla ele alınmaya çalışılmıştır. Bu bakış açıları hem duygulanımları hem de psikolojik işleyişi kapsayan karmaşık bir yapıdadır. Burada bahsedilen bu iki yapı hedonik bakış açısı ve eudaimonik bakış açıdır. Hedonik bakış

açısı kişinin algıladığı öznel mutluluk, haz ve yaşam deneyimine yani pozitif duyguların negatif duygulardan daha fazla ortaya çıkmasına odaklanırken eudaimonik bakış açısı psikolojik işlevsellik, kendini gerçekleştirme ve kabule odaklanmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Olumlu ilişkiler, yeterlilik duygusu, kendini geliştirme ihtiyacı, yaşamda bir anlam ve amaca sahip olmanın psikolojik iyi oluşu tanımlamada önemli faktörler olduğu görülmüştür (Keldal, 2015).

Diener ve ark. (1985)'e göre kişinin olumlu ve olumsuz duygularının oranının kişinin psikolojik iyi oluşunu belirlediğini belirtmiştir. Buna göre olumsuz duyguları olumlu duygulardan daha az yaşayan kişilerin psikolojik iyi oluş hallerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diener ve ark., (1985) çalışmasında, pozitif ve negatif duyguların sıklığının negatif, ancak duygu yoğunluğunun pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada, duygu sıklığının psikolojik iyi oluş için daha iyi bir işaret olduğu sonucuna varılmıştır. Bu tür iyi oluş, hedonistik tip psikolojik iyi oluş olarak değerlendirilmektedir (Keldal, 2015).

Ryff'in altı faktörlü modeline göre psikolojik iyi oluş, kendini kabul (kişinin kendine ve geçmişine karşı olumlu görüşleri), kişisel gelişim (bireyin kendini kişisel olarak geliştirmesi ve değiştirmesi), yaşam amacı (kişinin yaşadığı hayatı anlamlı bulması), çevresel hakimiyet (kişinin çevresindeki dünya ile uyum içinde olma yeteneği), özerklik (birey olma, kendi başına bir insan olma duygusu) ve başkalarıyla olumlu ilişkiler (diğerleriyle iyi ilişkiler kurabilmek) olmak üzere 6 temel unsurdan oluşmaktadır. Ryff'in bu bakış açısı daha sosyolojik bir açıdandır (Ryff, 1989). Bütün bu tanımlanan özellikler birbirini etkiler ve insanların çevresinden, yetiştirilişinden ve kültüründen etkilenmektedir. Negatif iyi oluş depresyon, kaygı ve nevroz ile, pozitif iyi oluş ise yüksek benlik saygısı ve pozitif duygular ile ilişkilidir. Fakat bu altı faktörlü model yani pozitif duyguların negatiflerin üzerinde üstünlüğüyle psikolojik iyi oluşun oluşacağına ilişkin teori kuramsal zemin açısından eksik bulunmuştur (Akın, 2008). Altı faktör modeli, Ryff ve Keyes (1995)'in modeli tekrar gözden geçirmesiyle değişiklik gösterdi ve bunun sonucu olarak eudemonik (insan gelişimi) refahını açıklayabilecek tek faktörlü bir model geliştirdiler. Eudemonik iyi oluş, kendini kabul etme ve çevre ile uyumlu olma, zamanla özerk olma kavramlarından oluşmaktadır (Keldal, 2015). Yani kişinin benlik algısı, çevre, geçmiş ve gelecekle ilgili düşünceler ve duyguları psikolojik iyi oluşu

belirlerler. Davranışsal müdahaleler psikolojik iyi oluşu değiştirebilir ve etkileyebilir (Weiss ve ark., 2016).

Psikolojik iyi oluşun arkasındaki bu çoklu konseptlerden dolayı farklı ölçme araçları mevcuttur. Yaygın olarak kullanılan yirmi maddelik PANAS ölçeği iyi oluşun pozitif ve negatif olarak algılanan duygular konsepti üzerinden oluşturulmuştur (Watson ve ark., 1988). Yaşam doyumu ölçeği ise 5 maddeli ve 7'li likert tipi öz bildirim ölçeğidir ve bu ölçek kişilerin yaşamlarından duygusal olarak ve algıladıkları doyum konsepti üzerinden oluşturulmuştur (Diener ve ark., 1985). Psikolojik iyi olma ölçeği eudaimonic iyi oluş teorisi üzerinden psikolojik iyi oluşu ölçmektedir. Bu ölçeğin alt ölçekleri; otonomi, kendini kabul, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabuldür (Ryff, 1995). Ayrıca depresyon ve mutluluk üzerinden de psikolojik iyi oluşu anlamaya çalışan 5 maddelik ölçek mevcuttur bu daha çok depresyon ve mutluluk arasındaki ilişkiyi terapötik açıdan algılamaya çalışan bir ölçektir (Joseph ve ark.,2004). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği ise hem hedonik hem de eudaimonik yaklaşımları birleştirerek geliştirilmiştir ve “iyimserlik, faydalı hissetme, gevşeme, diğer insanlara ilgi, enerjik ve canlı olma, problemlerle başa çıkma, açık-net düşünme, iyi hissetme diğer insanlara yakın hissetme, özgüven, karar alabilme,sevgi, yeni şeylere ilgi ve neşeli olma” gibi pozitif maddelerden oluşturulmuştur (Tennant ve ark., 2007).

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş ve Aşırı İzleme Davranışı

Aşırı izleme davranışı, isteğe bağlı video hizmetleri bağlamında medyaya maruz kalmanın yeni sınır koşullarının bir ifadesidir. İsteğe bağlı video hizmetleri kullanıcılara izleme davranışları üzerinde daha önceki zamanlara göre benzeri görülmemiş bir kontrol edebilme gücü sağlamıştır. Ayrıca, insanları geleneksel TV programlarının kısıtlamalarından kurtarmıştır (Atesalp ve Baslar, 2020). Aşırı izleme davranışı, geleneksel tv izleme davranışının birçok özelliğini paylaşmaktadır. Öte yandan aşırı izleme, daha yüksek derecede kendi kaderini tayin etme, daha uzun kullanım süresi ve bir oturuşta arka arkaya bölüm izlemek ile karakterize edilir. Bu sebeplerden dolayı iyi oluşu klasik televizyon izleme davranışından daha fazla tahmin ettiği düşünülmektedir (Granow ve ark., 2018).

Medya insanlara anında tatmin ve zevk sunmakla beraber aynı zamanda diğer yükümlülükler, gereksinimler ve sorumluluklardan taviz vermelerine sebep olan ayartmalar ve kaçış yolları sağladığı görülmüştür (Granow ve ark., 2018; Shim ve Kim, 2018). Medya kullanımıyla sağlanan eğlence algısı ile ilgili yapılan önceki çalışmalarda, diğer hedefler veya sorumluluklar pahasına medya kullanımı arzusuna boyun eğen kişilerin deneyimlerini genellikle suçluluk duygusuyla tanımladıkları görülmüştür (Granow ve ark., 2018; Panek, 2014). Suçluluk duygusu aşırı izleme davranışı sırasında veya hemen sonrasında durumsal ve kısa süreli olarak iyi oluşu olumsuz olarak etkileyebileceği fakat önemli hedefler varsa (örneğin, akademik) bunun önüne geçen davranışın uzun vadeli etkileri olabileceği ve öz denetim üzerinde kronik bir bozulma yaratabileceği düşünülmektedir (Hofmann ve ark., 2017; Panek, 2014).

Bazı çalışmalara göre aşırı izleme davranışının iyi oluş üzerinde hem olumlu hem olumsuz etkileri olabildiği görülmüştür. İstedigin içeriği seçerek izleyebilmek ile sağlanan özerklik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği fakat suçluluk duygusunun iyi oluşu olumsuz olarak etkilediği görülmüştür (Granow ve ark., 2018).

2.3. Psikolojide Mizah

Son yarım yüzyılda mizah farklı şekillerde araştırılmış ve kavramsallaştırılmıştır. Mizah her tür sosyal etkileşimde meydana gelen ve her yerde ortaya çıkan bir iletişim davranışıdır. Türk Dil Kurumu'nun (TDK) sözlüğünde mizah "birinin duygularını incitmeden alay etmek" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Mizah aslında ciddi bir sosyal, duygusal ve bilişsel beceri gerektirir (Martin, 2007). Mizah anlayışı bilişsel yetenek, davranış, özellik, tutum, dünya görüşü, kültür ve ya başa çıkma stratejisi/savunma mekanizması gibi değişkenler tarafından şekillenmektedir. Ortaya çıkan yaşam olayları bireyler tarafından şaşırtıcı, mutluluk verici, kaygılandırıcı veya mizahi olup olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır. Olayları yorumlamada farklı yönlerden bakabilme yeteneği kişilerin mizahına yön veren önemli bir kaynaktır (Martin ve ark., 2003; Martin ve ark., 2007). İletişimde en çok kullanılan yollardan biri mizahtır, bunu bazen bir grubun parçası olmak için bazen bunu sürdürmek için ya da yeni ilişkiler kurmak ve güçlendirmek için kullanılır. Sadece sosyalleşmek için bir renkli dil hilesi olarak kullanılmaktan da öte aynı zamanda insan içi ruhsal sorunların çözümünde ve ya başa çıkmak için de önemli bir kaynaktır (Martin, 2007). Mizah, açıklama yapmak şaka

yapmak ve neşe yaratmak için kullanıldığı gibi bireylerin stresli deneyimlerine verdikleri bir tepki ve başa çıkma stratejisi olarak da kullanılmaktadır (Chauvet ve Hofmeyer, 2007; Çiper-Kaynar, 2019). Pozitif psikolojinin yükselmesiyle beraber mizahın önemi ve popülerliği de artmıştır (Martin, 2007). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)'ye göre pozitif olan duyguların yükseltilmesi ve tekrarlanması gerekir bunu da en çok destekleyen davranışlardan biri de mizahtır diyerek mizahın önemini vurgulamıştır.

Mizah psikoterapinin gelişiminin en başından beri aslında farkında olunan bir noktadır. Freud (1928) mizahı sağlıklı ve olgun bir savunma mekanizması olarak tanımlamıştı ve mizahı süperegonun kaygılı egoyu yatıştırmak için kullandığı bir araç olarak kullandığını öne sürmüştür. Buna göre bireyler kaygı uyandıran durumla alay etmek ve durumun kaygılanmak için çok da önemli olmadığını göstermeye çalışırlar. Başka bir deyişle, mizahın işlevi sadece rahatlama sağlamak ve kaygıdan kurtulmak değil aynı zamanda büyürken kaybettiğimiz kahkaha yoluyla psişik enerjiyi rahatlatmak olduğunu belirtmiştir. Yani mizah kusurlu ama kaygılı olmayan çocukluk anılarının hatırlanması ve bununla beraber gevşemeyle ilgidir (Freud,1928). Maslow (1954)'a göre mizah, kendini geliştirmiş bireyler için sosyal yaşamın önemli bir özelliğidir. Benzer şekilde, May (1953), mizahın bireylere yardımcı olduğunu öne sürmüşlerdir. Bireyler mizah sayesinde kendi sorunlarından uzaklaşabilir veya onları yeniden değerlendirme perspektifini kazanabilmektedirler (May, 1953).

Mizahın faydalı olarak kullanıldığı kadar olumsuz olarak kullanıldığı zamanlar da vardır örneğin bazı insanlar mizahı bir tartışmada kendilerine avantaj sağlayacak şekilde kullanırken diğerlerini değersizleştirip kişiliklerini veya statülerini küçük düşürecek şekilde kullanırlar (Zelvys, 1990). Genel olarak mizah insan yaşamında olumlu bir şey olarak öne sürülse de mizah literatürü yalnızca olumlu olduğuna ikna olmuş değildir. Bazı teorisyenler, mizahın yararlı olabileceğini, ancak vaka geniş çapta araştırıldığında zararlı olabileceğini öne sürmüşlerdir. Aslında mizah, birey kendi kendisiyle dalga geçildiğinde benliğin faydalı bir parçasıdır ancak, mizahın içinde farklılaştığını ve ayırt edilmesi gerektiğini belirtilmiştir (Kuiper ve Martin, 1998; Martin ve ark., 2003). Bazı şaka olarak tanımlanan başkalarını aşağılama veya küçük görmek için söylenmiş sözler mizahtan ayrılmalıdır olarak belirtmiştir (Martin, 2007). Martin (2003)'ün çalışmasına göre mizahın ruh hali, iyi oluş ve benlik saygısı ile ilişkili olabileceği görülmüştür.

2.3.1. Mizah Türleri

Son çalışmalarda mizah, kişilik tarzının bir parçası olarak değerlendirildiğinde dört faktörlü bir yapı olarak teorileştirilmiştir. Martin ve ark., (2003)'te yaptıkları çalışmalarında birey mizah stilini tanımlayan dört faktör bulmuş ve bunların mizahın dışavurumu ve içsel kullanımı üzerinde çalışmışlardır. Mizahın uyumlu ve uyumsuz yönüyle sosyalden kişisel kullanım boyutlarında değişen dört eksenini olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu mizah tarzları; katılımcı, kendi kendini geliştiren, kendi kendini yıkıcı ve saldırgan mizah olarak tanımlanmıştır.

Uyumlu mizah türleri ikiye ayrılmıştır. Bunlar; katılımcı mizah ve kendi kendini geliştiren mizahdır (Martin, 2007). Mizah, bir kişinin iç çatışmalarını çözmek veya bunlara katlanmak için kullanıldığında, daha uyumlu hale gelir. Bu tür mizah kendini geliştirici mizah olarak adlandırılmıştır. Kendini geliştirici mizah, olumsuz duygularla baş etmede ve zor durumlara bakış açılarını değiştirmede, diğerlerinin ihtiyaçlarını dikkatli ve içten bir şekilde göz önünde bulundurma konularında faydalı bir mizah türüdür. Yani kişilerin stresli ve üzücü yaşam olaylarıyla karşılaştığında bunlarla baş etmesinde kullandıkları mizaha kendini geliştirici mizah denir. (Martin ve ark., 2003). Diğer bir açıyla bakıldığında, kişilerin stresli ve üzücü yaşam olaylarıyla karşılaştığında bunlarla baş etmesinde kullandıkları mizaha kendini geliştirici mizah denir (Hampes, 2006; Kuiper, 2012). Dinamik psikoloji yönelimini tercih eden teorisyenlerin çoğu mizahı bu şekilde açıklarlar. Kendini geliştiren mizah tarzı Freud'un başa çıkma yöntemi olarak kullanılan mizah türünü en iyi tanımlayan mizah türüdür (Martin ve ark., 1993). Bu mizah tarzının daha fazla kullanılması uyumluluk, deneyime açıklık ve benlik saygısı ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Saroglou ve Scarriot, 2002). Ayrıca bu mizah türünün kullanımının depresyonun şiddetinde aracı değişken olarak yer alabileceği sonucuna varılmıştır (Dozois ve ark., 2009).

Bir kişi mizahı daha kişilerarası ve uyumlu bir şekilde kullanıyorsa buna bağlı mizah tarzı kişinin kendi ihtiyaçlarını dışlar ve genellikle kişisel saygı ve samimiyet sınırları içinde kendisi veya başkaları hakkında şakalar ve komik açıklamalar yaparken ötekilerle bağ ve etkileşim kurmaya odaklanır. Buna katılımcı veya sosyal mizah da denir (Martin, 2007). Katılımcı mizah da kendi kendine geliştirici mizah gibi uyumluluk,

deneyime açıklık ve benlik saygısı ile olumlu olarak ilişkilidir (Saroglou ve Scarriot,2002).

Olumlu ve uyumlu yönde iki mizah türü olan kendi kendine geliştirici ve katılımcı mizah türlerinin aksine mizah kişiler için her zaman olumlu bir şekilde işlememektedir. Eğer kişi mizahı uyumsuz bir şekilde kullanır ve mizahın öznesi kendisi olursa bu tür mizah kendini yıkıcı mizah olarak adlandırılır. Bu mizah tarzı, kişinin mizah yeteneğini başkalarını güldürürken, onu yerle bir etme, kendini değersizleştirme veya kötü durumlara düşürme yolu olarak ifade eder (Martin, 2007). Kendini yıkıcı mizah kişinin üzgün veya mutsuzluk gibi olumsuz duygularını inkar etme ve mutlu olduğunu kabul etme davranışını da içerir. Örneğin, bireyin bir palyaço gibi ya da sınıfın soytarısı gibi onay veya kabul görmesine yardımcı olabilir. Bu mizah tarzı olumsuz bulunmuştur. Kendini yıkıcı mizahın duygusal istikrar, vicdanlılık, bağlanma güvenliği ve benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Saroglou ve Scarriot, 2002). Bu mizahı kullanan kişilerin yüksek standartlar şemasına sahip olduğu ve depresyonla arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini belirtmişlerdir (Dozois ve ark., 2013).

Kendi kendini yıkıcı mizahta kişi kendi özellikleri ya da yaşadığı durum ve olayla ilgili uyumsuz ve olumsuz şakalar yapar. Fakat kişi sosyalleşirken mizahta zararlı bir ton kullanırsa buna saldırgan mizah denmektedir. Bu mizah türü öncelikle kişinin üstünlük kurma ihtiyacına, başkasını ezme ihtiyacına, eleştirme, alay etme ya da aşağılama ihtiyaçlarına yardımcı olur. Bu mizah türünü kullanan kişiler diğerlerinin önemini azaltma ve kendi amaçlarına ulaşmak için diğerlerini manipüle etmek için kullanmaktadırlar. Diğerleri genellikle bu tür mizah tarzını kullanan kişiye soğuk ve mesafeli hissetmektedirler. Saroglou ve Scarriot (2002)'un çalışmasında saldırgan mizahın uyumluluk ve vicdanlılıkla negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Saldırgan mizah zedelenmiş sınırlar ve saldırganlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır (Dozois ve ark., 2013).

Mizah kendiliğinden ortaya çıkmamakla beraber kim olduğumuz ve nasıl yaşadığımızı dair kavramlardan oluşmaktadır. İnsan ilişkilerinde birincil beceri olan mizah, kaygı ve depresyonun şiddetini azaltmaktadır (Houston ve ark., 1998). Aynı zamanda mizah sorunlarla karşılaşıldığında daha olumlu ve uyumlu bilişsel değerlendirmeler yapılmasına ve psikolojik olarak daha iyi oluşa yardımcı olmaktadır

(Maiolino ve Kuiper, 2016). Kendini geliştirici ve katılımcı mizah türleri kendi kendini yıkıcı mizah türüne göre daha yüksek düzeyde kimlik gelişimi üzerine yordayıcılığı olduğu bulunmuştur. Uyumlu mizah kullanan kişilerin daha sağlıklı bağlandığı ve kimlik gelişimlerinde de daha yüksek psikolojik iyi oluşu ön görebileceğini öne sürmüşlerdir (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000).

2.3.2. Mizah Türleri ve Aşırı İzleme Davranışı

Weiss ve Wilson (1992) en popüler ve televizyonun en çok izlendiği saatlerde yer alan beş durum komedisini analiz etmiştir. Bu çalışmada mizahın olumludan ziyade olumsuz duygular uyandıran durumlarla daha fazla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Olay örgüsündeki duyguların; örneğin, kızgın veya korkmuş olan karakterlerin genellikle kötü niyetli mizah kullanımına eğilimli olduğunu bulmuşlardır (Weiss ve Wilson, 1992). Daha önceki çalışmalarda agresif mizah ve kendi kendini yıkıcı mizah türlerinin psikolojik iyi oluşu negatif yönlü olarak yordadığı görülmüştür (Martin, 2007; Baran ve Aka, 2021). Bununla beraber mizah kullanımının psikolojik iyi oluşu olumlu ya da olumsuz olarak yordadığına dair çalışmalar mevcuttur (Dozois ve ark., 2013; Saroglou ve Scarriot, 2002). Bu tez çalışmasında aşırı izleme davranışının mizah türleriyle ve psikolojik iyi oluşla olan ilişkilerine bakılmıştır.

3.YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Çalışma, pandeminin devam etmesi sebebiyle katılımcılara ulaşabilme ile ilgili yaşanabilecek olası problemler göz önünde bulundurularak sanal ortam üzerinden yürütülmüştür. Araştırma sürecinden önce Antalya Bilim Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar, Türkiye'de yaşayan 18-65 yaş aralığındaki gönüllülerden oluşmaktadır.

Çalışmada dışlama ölçütü olarak yaş aralığı (18 yaşından küçük ve 65 yaşından büyük bireyler) ve doldurulan formları eksik veya hatalı olma durumu göz önünde bulundurulmuştur. Katılımcılardan 1 tanesinin verilere verdiği yanıtların eksik ve hatalı olması sebebiyle analizden çıkarılmıştır bunun dışında bir veri temizliği yapılmamıştır. Çalışmanın analizinde bulunan 248 katılımcınının 178'i kadın, 70'i erkek katılımcıdan oluşmaktadır.

Çalışmanın katılımcı sayısı daha önce yapılan araştırmalardan referans alınarak 500 katılımcı olması planlanmıştır fakat yeterli sayıda katılımcıya ulaşılamamıştır (Erickson,2019; Flayelle, 2017).

3.2. Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırmada kullanılan değişkenler psikolojik iyi oluş, aşırı izleme davranışı ve mizah tarzları(katılımcı,kendini geliştirici, kendini yıkıcı, saldırgan) olarak belirlenmiştir. Veri toplama araçları Demografik Bilgi Formu, İzleme Davranışı Bilgi Formu İndeksi, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği(WEMİÖÖ), Kısa Semptom Envanteri(KSE) ve Mizah Tarzları Ölçeği(MTÖ) olmak üzere beş şekilde belirlenmiştir. Katılımcıların gönüllülük esasında katılmasından ötürü bilgilendirilmiş onam formu da iletilmiştir.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim durumlarıyla ilgili bilgilerin paylaşılması istenmiştir.

3.2.2. İzleme Davranışı Bilgi Formu İndeksi

İzleme davranışı bilgi formu Granow ve arkadaşlarının (2018) geliştirmiş oldukları ölçek temel alınarak problemlili davranış olan alt kısımları çıkartılarak oluşturulmuştur. İzleme davranışının aşırılığı tarif ettiği maddelerin bu alanda Türkçe dilinde bir ölçek bulunamaması sebebiyle soruların Türkçeye çevirilmesiyle Granow ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmadan faydalınarak bilgi formu olarak oluşturulmuştur. Geçerlilik çalışmaları İzleme davranışı bilgi formunun tüm maddeleri asla, nadiren, bazen, sıklıkla ve her zaman olmak üzere 1'den 5'e kadar 5'li likert tipi bir indekste derecelendirilmiştir. Aşırı izleme davranışının temel özelliği bölümlerin ayrı oturumlarda değil, tek bir oturuşta peşpeşe olarak izlenmesi ve bunun öznel olarak belirli bir kullanım modeli olarak değerlendirilmesidir. Bu durum aşırı izleme izleme davranışının bireyin ortalama tüketimine göre tahmin edilmektedir (Wagner, 2016). Ek olarak katılımcıların dizi izleme sürelerini belirleyebilmek amacıyla “bir oturuşta genellikle kaç saat televizyon/youtube videosu/dizi izlersiniz sorusu eklenmiştir. Aşırı izleme davranışı ve izleme süresi arasındaki ilişkiye bakılarak indeksin güvenilirliğini arttırmak amaçlanmıştır. Bu durum aşırı izleme izleme davranışının bireyin ortalama tüketimine göre tahmin edilmektedir (Wagner, 2016). Bu nedenle, mevcut araştırma tükünircasına izlemeyi bölüm sayısına veya kullanım süresine değil, daha çok sık, ardışık seri tüketimin kişilerin kendi algısına dayalı olarak işlevselleştirilmiştir. Buna dayanarak kullanıcıların sosyal medyada aşırı izleme eğilimlerini değerlendirmek için 8 öge geliştirilmiştir (“Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde,sıklıkla bir dizinin birden fazla bölümünü tek bir oturuşta izliyorum”, “Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde, bir dizinin birden fazla bölümünü arka arkaya izlediğim maraton izleme benim için tipik bir davranıştır.”, “Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde bir oturuşta bir televizyon dizisinin birden fazla bölümünü izlerim”, “Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde bir diziyi baştan sona tek oturuşta izlerim.”, “Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde genelde dizileri ilk bölümden son bölüme kadar izliyorum.”, “Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde dizi izlediğimde, bir seferde tek bir bölüm izlemeyi tercih ederim (arka arkaya değil).”, “Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde en yeni bölüm yayınlandıktan sonra her hafta bir bölüm izlerim.”, “Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde bir oturuşta bir televizyon dizisinin sadece bir bölümünü izlerim.”). Bu maddeler analiz edilmeden önce maddelere ait boyutların belirlenmesi için faktör analizi yapılmıştır. Bu kapsamda ilk olarak, Barlett's Küresellik

Testi ve KMO Örneklem Yeterliliği bulguları yorumlanmıştır. Yapılan Barlett's Küresellik Testi sonucuna göre anlamlı bulunmuştur ($\chi^2(28) = 984.06, p < 0.00$). Ayrıca, KMO Örneklem Yeterliliği de .821 olarak tespit edilmiştir. aşırı izleme davranışına yönelik 8 maddenin özdeğeri 0.40'tan büyük 1 faktörde toplandığı belirlenmiştir. Bu bulgulardan hareketle, indeksin tek boyutlu olduğu kabul edilmiştir. Yapılan Cronbach's Alpha güvenilirlik hesapların bu maddelerin güvenilirlik düzeyi .77 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda, katılımcıların aşırı izleme davranışlarına yönelik ölçümler güvenilir düzeydedir. Granow ve arkadaşlarının (2018) geliştirdiği ölçekteyse bu maddelerin Cronbach's Alpha güvenilirlik düzeyi .87 olarak bulunmuştur.

3.2.2.1 Aşırı İzleme Davranışı İndeksi Faktör Analizine Yönelik

Bulgular

Katılımcıların aşırı izleme davranışlarına yönelik elde edilen veriler, analiz edilmeden önce ilgili maddelere ait boyutların belirlenmesi amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Bu kapsamda ilk olarak, Barlett's Küresellik Testi ve KMO Örneklem Yeterliliği bulguları yorumlanmıştır.

Tablo 1. Aşırı İzleme Davranışının Barlett's Küresellik Testi ve KMO Örneklem Yeterliliği Değerleri

Yeterlik		Değer
	χ^2	984.06
Barlett's Küresellik Testi	Df	28
	P	.000
KMO Örneklem Yeterliliği		.821

Tablo 1'e göre, aşırı izleme davranışına yönelik maddelerin Barlett's Küresellik Testi sonuçları anlamlı bulunmuştur. Ayrıca, KMO Örneklem Yeterliliği de .821 olarak

tespit edilmiştir. Bu bulgulardan hareketle, verilerin faktör analizine uygun olduğu belirlenmiştir

Tablo 2. Aşırı İzleme Davranışının Döndürülmüş Varyans Değeri

Faktör	Özdeğerler		
	Özdeğer	Açıklanan Varyans %	Birikimli Varyans %
1	3.71	46.40	46.40

Tablo 2'ye göre, aşırı izleme davranışına yönelik maddelerin özdeğeri 1'den büyük olan 1 bileşenden meydana geldiği tespit edilmiştir. Bu bileşen toplam varyansın %46.40'ını açıklamaktadır.

Tablo 3. Aşırı İzleme Davranışının Faktör Yükleri

No	Maddeler	F ₁
9	Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde... [Sıklıkla bir dizinin birden fazla bölümünü tek bir oturuşta izliyorum]	.91
10	Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde... [Bir dizinin birden fazla bölümünü arka arkaya izlediğim maraton izleme benim için tipik bir davranıştır]	.91
7	Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde... [Bir oturuşta bir televizyon dizisinin birden fazla bölümünü izlerim.]	.83
5	Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde... [Bir diziyi baştan sona tek oturuşta izlerim.]	.77

11	Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde... [Genelde dizileri ilk bölümden son bölüme kadar izliyorum]	.76
12	Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde... [Dizi izlediğimde, bir seferde tek bir bölüm izlemeyi tercih ederim (arka arkaya değil)]	.54
3	Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde... [En yeni bölüm yayınlandıktan sonra her hafta bir bölüm izlerim.]	.52
6	Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde... [Bir oturuşta bir televizyon dizisinin sadece bir bölümünü izlerim.]	.41

Tablo 3'e göre, aşırı izleme davranışına yönelik 8 maddenin özdeğeri 0.40'tan büyük 1 faktörde toplandığı belirlenmiştir. Bu bulgulardan hareketle, ölçeğin tek boyutlu olduğu kabul edilmiştir. Yapılan Cronbach's Alpha güvenilirlik hesapların bu maddelerin güvenilirlik düzeyi .77 olarak bulunmuştur. İndeksin geçerlilik güvenilirliğiyle ilgili yapılan analizlerin sonuçlarına göre, katılımcıların aşırı izleme davranışlarına yönelik ölçümler güvenilir düzeydedir. Bu nedenle araştırma için kullanılmaya karar verilmiştir.

3.2.3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ): Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından kişilerin mental iyi oluşunu ölçmek üzere geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir. 5'li Likert tipindedir ve 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan en yüksek puan 70'tir ve alınan yüksek puanlar psikolojik iyi oluşu göstermektedir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Keldal (2015) tarafından yapılmış olup Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık sayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

3.2.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Kısa Semptom Envanteri (KSE): Bir öz bildirim ölçeği olan KSE, 1983 yılında Derogatis tarafından geliştirilmiş, 90 maddelik SCL-90 Belirti Tarama Testi'nin 53 maddelik kısa formudur (Derogatis, 1983). Somatizasyon, obsesif kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve

psikotizm olmak üzere 3 alt ölçek, 3 global rahatsızlık ölçen ölçekten oluşmaktadır. Kişilerin psikiyatrik bozukluklarını ve psikolojik sıkıntılarının sayısal olarak ölçülebilmesini sağlamaktadır. 0-4 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmış ve dört ayrı çalışma sonucunda alt ölçeklerin Cronbach alfa kat sayılarının .63 ile .86 arasında değiştiği belirlenmiştir. Genel toplam kat sayıları da .93 ile .96 arasında değişmektedir (Şahin ve Durak, 1994). Mevcut çalışmada Cronbach alfa kat sayısı .97 olarak bulunmuştur.

3.2.5. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ), Martin ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek Yerlikaya (2003) tarafından farklı mizah tarzlarını değerlendirmek için Türkçe'ye uyarlanmıştır. Mizah Tarzları Ölçeği; katılımcı, kendini geliştiren, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah olmak üzere 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt ölçek 7'li Likert tipindedir 8 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin Cronbach alfa değeri, Yerlikaya (2003) tarafından .81 olarak rapor edilmiştir. Katılımcı, Kendini Güçlendirici, Saldırgan ve Kendini Yıkıcı ölçekler için Cronbach alfa değerleri sırasıyla .74, .78, .69, .67 olarak değiştiği bulunmuştur (Yerlikaya, 2003). Mevcut çalışmada bu ölçeğin Cronbach alfa değeri .79 olarak bulunmuştur.

4. BULGULAR

Bu araştırma, katılımcıların izleme süresi, aşırı izleme davranışı, mizah tarzları, psikolojik iyi oluş düzeyi ve KSE'den alınan puanlar oturuşta arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç bağlamında 248 kişilik katılımcı grubundan veri toplanmıştır. Bu süreçte elde edilen verilerin analizinde SPSS-25 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan her analiz, tablo formatında organize edilerek bu bölümde rapor edilmiştir.

Yapılan analizlerde ilk olarak katılımcı grubunun demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca, katılımcıların aşırı izleme davranışı, mizah tarzları, psikolojik iyi oluş düzeyi ve KSE'den alınan puanlara yönelik tanımlayıcı istatistikler (minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma) hesap edilmiştir. Daha sonra, araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşılama durumu incelenmiştir. Bu incelemede, araştırma verilerine yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri referans alınmıştır.

Araştırma amaçları kapsamında yapılan analizlerde, parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların aşırı izleme davranışı, mizah düzeyi, psikolojik iyi oluş düzeyi ve KSE'den alınan puanlar demografik değişkenlere göre incelenirken bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü anova analizleri kullanılmıştır. Tek yönlü anova analizinde meydana gelen anlamlı farklar ise post-hoc testlerinden Tukey testi ile incelenmiştir. Ayrıca, izleme süresi, aşırı izleme davranışı, mizah düzeyi, psikolojik iyi oluş düzeyi ve KSE'den alınan puanlar arasındaki ilişki pearson korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir.

4.1. Katılımcı Grubunun Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular

Bu araştırma, katılımcıların izleme süresi, aşırı izleme davranışı, mizah düzeyi, psikolojik iyi oluş düzeyi ve KSE'den alınan puanlar arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Bu kapsamda, araştırmaya 248 birey katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik toplanan veriler, frekans ve yüzde analizi ile analiz edilmiş olup ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcı Grubunun Demografik Bilgileri

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	178	71.8
	Erkek	70	28.2
Eğitim Durumu	Lise	30	12.1
	Üniversite	157	63.3
	Lisansüstü	61	24.6
Toplam		248	100.0

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan bireylerin %71.8'i kadın (178 birey) ve %28.2'si (70 birey) ise erkektir. Ayrıca, araştırmaya katılan bireylerin %12.1'i (30 birey) lise, %63.3'ü (157 birey) üniversite ve %24.6'sı (61 birey) ise lisansüstü programlardan mezundur.

4.2. Katılımcı Grubunun Yaş Bilgilerine Yönelik Bulgular

Tablo 2'ye göre, araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 39,58, standart sapması ise 12,62 olarak bulunmuştur.

Tablo 5. Yaş Bilgilerine Yönelik İstatistikler

	\bar{x}	SS
Yaş	39,58	12,62

4.3. Araştırmaya Ait Tanımlayıcı Bulgular

Katılımcıların aşırı izleme davranışları, mizah tarzları, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve KSE'nden aldıkları puanlara yönelik minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikleri hesap edilmiş ve elde edilen bulgular aşağıda rapor edilmiştir.

Tablo 6. Aşırı İzleme Davranışı, Mizah Tarzları, Psikolojik İyi Oluş ve KSE'ye Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	Boyut	N	min	max	\bar{x}	SS
AİD	Toplam	248	8.00	40.00	21.38	6.16
Mizah Tarzları	Katılımcı (Sosyal) Mizah	248	16.00	50.00	35.72	5.97
	Kendini Geliştirici Mizah	248	8.00	54.00	33.95	9.09
	Kendini Yıkıcı Mizah	248	8.00	53.00	25.56	9.34
	Saldırgan Mizah	248	11.00	49.00	25.42	5.77
Psikolojik İyi Oluş	Toplam	248	14.00	70.00	49.82	11.03
KSE	KSE Toplam	248	.00	176	41.10	36.56
	Depresyon	248	.00	21.00	5.68	5.27
	Anksiyete	248	.00	21.00	4.36	4.64

Tablo 6'den hareketle, katılımcıların aşırı izleme düzeylerine ait ortalama 21.38 ± 6.16 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 6'den hareketle, katılımcıların mizah tarzlarına ait katılımcı (sosyal) mizah en yüksek boyut (35.72 ± 5.92) ve saldırgan mizah ise en düşük boyut (25.42 ± 5.77) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 6'den hareketle, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerine ait ortalama 49.82 ± 11.03 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 6'den hareketle, katılımcıların KSE'ye ait ortalama 41.10 ± 36.56 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, depresyon en yüksek boyut (5.68 ± 5.27) ve anksiyete ise en düşük boyut (4.36 ± 4.64) olarak tespit edilmiştir.

4.4. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular

Katılımcıların aşırı izleme davranışları, mizah tarzları, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve KSE'den aldıkları puanlar analiz edilmeden önce araştırma verilerinin dağılımı kontrol edilmiştir. Normallik kontrolleri Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Fakat sosyal bilimlerdeki normallik kontrolleri, yaygın olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi ile kontrol edilmektedir (Yalçıntaş, 2019). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım varsayımını karşılama için kullanılan farklı referanslar vardır. Büyüköztürk (2010)'e göre çarpıklık ve basıklığın -1 ile +1; Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre -1,5 ve +1,5; George ve Mallery (2010)'ye göre ise -2 ile +2 değerleri arasında yer alması normal dağılıma işarettir.

Tablo 7. AİD, Mizah Tarzları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş ve KSE'ye Ait Normallik Kontrolleri

Ölçek	Boyut	Çarpıklık		Basıklık	
		İst.	S.H.	İst.	S.H.
Aşırı İzleme Davranışı	Toplam	.60	.15	.09	.31
Mizah Tarzları	Katılımcı (Sosyal) Mizah	-.51	.15	.03	.31
	Kendini Geliştirici Mizah	-.32	.15	.09	.31
	Kendini Yıkıcı Mizah	.43	.15	.01	.31
	Saldırgan Mizah	.58	.15	.92	.31
Psikolojik İyi Oluş	Toplam	-.77	.15	1.01	.31
KSE	KSE Toplam	1.21	.15	1.05	.31
	Depresyon	1.05	.15	.16	.31
	Anksiyete	1.28	.15	.98	.31

Tablo 7'e göre; katılımcıların aşırı izleme davranışları, mizah düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve KSE'den aldıkları puanlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Bu kapsamda, araştırma verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Verileri normal dağılım gösteren araştırmaların analizinde, parametrik yöntemler kullanılmaktadır (Kul, 2014). Bu sebeple araştırmaya parametrik testler ile devam edilmiştir.

4.5. Cinsiyete Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında, katılımcıların aşırı izleme davranışları, mizah düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve KSE'den aldıkları puanlar cinsiyete göre incelenmiştir. Bu incelemede, parametrik analizlerde iki gruplu karşılaştırmalarda tercih edilen bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır.

Tablo 8. Aşırı İzleme Davranışının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Aşırı İzleme Davranışı (Toplam)	Kadın	178	21.72	6.54	246	1.37	.17
	Erkek	70	20.53	4.99			

Tablo 8'den hareketle, katılımcıların aşırı izleme davranışları cinsiyete göre incelendiğinde; anlamlı fark bulunmamıştır ($t=1.37$; $p>.05$).

Tablo 9. Mizah Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Katılımcı (Sosyal) Mizah	Kadın	178	35.76	6.06	246	.17	.86
	Erkek	70	35.61	5.77			
Kendini Geliştirici Mizah	Kadın	178	33.87	9.41	246	-.22	.82
	Erkek	70	34.16	8.30			
Kendini Yıkıcı Mizah	Kadın	178	24.96	9.48	246	-1.62	.11
	Erkek	70	27.09	8.84			

Saldırgan Mizah	Kadın	178	24.82	5.67	246	-2.62	.01
	Erkek	70	26.93	5.80			

Tablo 9'dan hareketle, katılımcıların mizah düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; katılımcı (sosyal) mizah, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat saldırgan mizah boyutunda erkeklerin puanı ($\bar{x}=26.93$) kadınların puanından ($\bar{x}=24.82$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [Katılımcı (Sosyal) Mizah: ($t=.17$; $p>.05$); Kendini Geliştirici Mizah: ($t=-.22$; $p>.05$); Kendini Yıkıcı Mizah: ($t=-1.62$; $p>.05$); Saldırgan Mizah: ($t=-2.62$; $p<.05$)].

Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Kadın	178	49.37	11.27	246	-1.02	.31
	Erkek	70	50.96	10.40			

Tablo 10'dan hareketle, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; anlamlı fark bulunamamıştır ($t=-1.02$; $p>.05$).

Tablo 11. KSE'nin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
KSE (Toplam)	Kadın	178	40.79	36.59	246	-.22	.83
	Erkek	70	41.91	36.73			
Depresyon	Kadın	178	5.62	5.35	246	-.28	.78
	Erkek	70	5.83	5.09			
Anksiyete	Kadın	178	4.48	4.67	246	.62	.54
	Erkek	70	4.07	4.58			

Tablo 11'den hareketle, katılımcıların KSE'ye ait puanlar cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile depresyon ve anksiyete boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır [KSE (Toplam): (t=-.22; $p>.05$); Depresyon: (t=-.28; $p>.05$); Anksiyete: (t=.62; $p>.05$)]

4.6. Eğitim Durumuna Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında, sosyal medyada aşırı izleme davranışı gösteren katılımcıların aşırı izleme davranışları, mizah düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve Kısa Smeptom Envanteri'nden aldıkları puanlar eğitim durumuna göre incelenmiştir. Bu incelemede, parametrik analizlerde ikiden fazla gruplu karşılaştırmalarda tercih edilen tek yönlü anova analizi kullanılmıştır. Anlamlı farkın çıktığı sonuçlarda, farkın yönünü belirleyebilmek için Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 12. Aşırı İzleme Davranışının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
	Lise	30	23.50	6.47			
Aşırı İzleme Davranışı (Toplam)	Üniversite	157	21.42	6.67	2.86	.06	
	Lisansüstü	61	20.25	4.06			
	Total	248	21.38	6.16			

Tablo 12’den hareketle, katılımcıların aşırı izleme davranışları eğitim durumuna göre incelendiğinde; anlamlı fark bulunamamıştır ($F=2.86$; $p>.05$).

Tablo 13. Mizah Tarzlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
	Lise	30	35.67	6.23			
Mizah (Toplam)	Üniversite	157	36.41	6.02	3.76	.03	2>3
	Lisansüstü	61	33.97	5.42			
	Total	248	35.72	5.97			
	Lise	30	30.33	11.09			
Kendini Geliştirici Mizah	Üniversite	157	34.96	8.50	3.65	.03	2>1
	Lisansüstü	61	33.15	9.14			
	Total	248	33.95	9.09			
	Lise	30	27.20	11.46	4.01	.02	1,2>3

Kendini Yıkıcı Mizah	Üniversite	157	26.36	9.38		
	Lisansüstü	61	22.69	7.43		
	Total	248	25.56	9.34		
Saldırgan Mizah	Lise	30	26.70	5.71		
	Üniversite	157	25.61	5.96	2.03	.13
	Lisansüstü	61	24.28	5.19		
	Total	248	25.42	5.77		

Tablo 13'den hareketle, katılımcıların mizah tarzları eğitim durumuna göre incelendiğinde; katılımcı (sosyal) mizah, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Fakat saldırgan mizah boyutunda eğitim durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır [Katılımcı (Sosyal) Mizah: (F=3.76; $p<.05$); Kendini Geliştirici Mizah: (F=3.65; $p<.05$); Kendini Yıkıcı Mizah: (F=4.01; $p<.05$); Saldırgan Mizah: (F=2.03; $p>.05$)].

Katılımcıların mizah tarzlarında eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre katılımcı (sosyal) mizahta üniversite mezunu ($\bar{x}=36.41$) katılımcıların puanı, lisansüstü mezunu ($\bar{x}=33.97$) katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca kendini geliştirici mizah boyutunda üniversite mezunu ($\bar{x}=34.96$) katılımcıların puanı, lise mezunu ($\bar{x}=30.33$) katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ek olarak, kendini yıkıcı mizah boyutunda lise ($\bar{x}=27.70$) ve üniversite mezunu ($\bar{x}=26.36$) katılımcıların puanı, lisansüstü mezunu ($\bar{x}=22.69$) katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 14. Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Lise	30	44.50	12.57	7.76	.001	3>1,2
	Üniversite	157	49.34	10.06			
	Lisansüstü	61	53.67	11.48			
	Total	248	49.82	11.03			

Tablo 14'ten hareketle, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim durumuna göre incelendiğinde; gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F=7.76$; $p<.05$).

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna göre lisansüstü mezunu ($\bar{x}=53.67$) katılımcıların puanı, lise ($\bar{x}=44.50$) ve üniversite mezunu ($\bar{x}=49.34$) katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 15. Kısa Semptom Envanteri'nin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
KSE (Toplam)	Lise	30	52.73	34.74	13.77	.000	1,2>3
	Üniversite	157	46.66	38.83			
	Lisansüstü	61	21.08	21.06			
	Total	248	41.10	36.56			
Depresyon	Lise	30	6.83	5.27	10.93	.000	1,2>3
	Üniversite	157	6.48	5.56			
	Lisansüstü	61	3.05	3.34			
	Total	248	5.68	5.27			
Anksiyete	Lise	30	6.20	4.54	11.26	.000	1,2>3
	Üniversite	157	4.88	5.01			
	Lisansüstü	61	2.13	2.38			
	Total	248	4.36	4.64			

Tablo 15'ten hareketle, katılımcıların KSE'den aldıkları puanlar eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile depresyon ve anksiyete boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur [KSE (Toplam): (F=13.77; $p<.05$); Depresyon: (F=10.93; $p<.05$); Anksiyete: (F=11.26; $p<.05$)].

Katılımcıların KSE'den aldıkları puanlarda eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü tespit edebilmek için post-hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Buna

göre toplam puan ile depresyon ve anksiyete boyutlarında lise ($\bar{x}=52.73$) ve üniversite mezunu ($\bar{x}=46.66$) katılımcıların puanı, lisansüstü mezunu ($\bar{x}=21.08$) katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

4.7. İzleme Süresi, Aşırı İzleme Davranışı, Mizah Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve KSE Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırmanın ana amacı kapsamında, katılımcıların izleme süresi, aşırı izleme davranışı, mizah tarzları, psikolojik iyi oluş düzeyi ve KSE arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu incelemelerde pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca, demografik değişkenler, KSE, psikolojik iyi oluş ve mizah türlerinin aşırı izleme davranışı üzerindeki yordayıcı etkisi ise hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 16. İzleme Süresi, İzleme Davranışı, Mizah Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş Düzeyi, KSE ve Yaş Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	.272**	1									
3	.081	.279**	1								
4	.057	.089	.511**	1							
5	.135*	.139*	.342**	.368**	1						
6	.189**	.061	.020	.203**	.425**	1					
7	-.101	-.262**	.189**	.431**	-.162*	-.035	1				
8	.092	.354**	.108	-.050	.292**	.182**	-.454**	1			
9	.101	.355**	.116	.003	.309**	.157*	-.472**	.913**	1		
10	.104	.352**	.092	-.074	.229**	.170**	-.446**	.928**	.816**	1	
11	-.123	-.516**	-.263**	.010	-.106	.106	.269**	-.425**	-.425**	-.422**	1

1: İzleme Süresi; 2: İzleme Davranışı (Toplam); 3: Katılımcı (Sosyal) Mizah; 4: Kendini Geliştirici Mizah; 5: Kendini Yıkıcı Mizah; 6: Saldırgan Mizah; 7: Psikolojik İyi Oluş; 8: KSE (Toplam); 9: KSE-Depresyon Alt Boyutu; 10: KSE-Anksiyete Alt Boyutu; 11: Yaş

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

Tablo 16'dan hareketle, katılımcıların izleme süresinin aşırı izleme davranışıyla pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkisi bulunmuştur [$r=.272^{**}$; $p<.05$]. Fakat katılımcıların izleme süresinin psikolojik iyi oluş düzeyi ve KSE'den alınan toplam puan ile kse-depresyon alt boyutu ve kse- anksiyete alt boyutu ile yaş arasında anlamlı ilişkisi bulunamamıştır [Psikolojik İyi Oluş (Toplam): ($r=-.101$; $p>.05$); KSE (Toplam): ($r=.092$; $p>.05$); Depresyon: ($r=.101$; $p>.05$); Anksiyete: ($r=.104$; $p>.05$) Yaş: ($r=-.123$; $p>.05$)].

Tablo 15'ten hareketle, katılımcıların aşırı izleme davranışlarının KSE'ye ait toplam puan ile depresyon ve anksiyete boyutlarıyla pozitif yönde; psikolojik iyi oluş düzeyi ve yaş ile de negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkisi bulunmuştur [Psikolojik İyi Oluş (Toplam): ($r=-.262^{**}$; $p<.05$); KSE (Toplam): ($r=.354^{**}$; $p<.05$); Depresyon: ($r=.355^{**}$; $p<.05$); Anksiyete: ($r=.352^{**}$; $p<.05$) Yaş: ($r=-.516^{**}$; $p<.05$)].

4.8. İzleme Süresi, Aşırı İzleme Davranışı, Mizah Düzeyi, Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ve KSE Arasındaki Regresyona Yönelik Bulgular

Tablo 17'de yaş, kısa semptom envanteri, psikolojik iyi oluş ve mizah türlerinin aşırı izleme davranışı üzerindeki etkisi hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Buna göre, modele 1. adımda girilen değişkenlerden yaşın modele negatif yönlü ve anlamlı düzeyde katkısı olduğu tespit edilmiştir ($F=33.22^{**}$; $p<.01$). Bu adımın varyansın %12'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

Modelin 2. adımında, yaşa ek olarak KSE'nin alt ölçekleri olan depresyon ve anksiyete eklenmiştir. Buna göre, 2. adımda yalnızca yaşın modele negatif yönlü anlamlı düzeyde katkısı olduğu tespit edilmiştir ($F=21.16^{**}$; $p<.01$). Bu modelin varyansın %21'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Modelin 3. adımında, yaş, depresyon ve anksiyete ölçeklerine ek olarak psikolojik iyi oluş regresyon modeline koyulmuştur. 3. adımda da yalnızca yaşın modele anlamlı düzeyde katkısı olduğu tespit edilmiştir ($F=16.12^{**}$; $p<.01$). Bu adımın modelin, varyansın %21'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Modelin 4. adımında, yaş, depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluşa ek olarak mizah türlerinden katılımcı (sosyal) mizah ve kendini yıkıcı mizah regresyon modeline eklenmiştir. 4. adımda; yaş ve katılımcı (sosyal) mizah boyutlarının modele anlamlı

düzeyde katkısı olduğu tespit edilmiştir ($F=14.424^{**}$; $p<.01$). Bu adımın, varyansın %26'sını açıkladığı tespit edilmiştir.

Tablo 17. Demografik Değişkenler, KSE, Psikolojik İyi Oluş Ve Mizah Türlerinin İzleme Davranışı Üzerindeki Etkisi

	Bağımsız değişkenler	B	T	F	R ²
1.Model	Yaş	-,345	-5.764**	33.22**	.12
2.Model	Yaş	-.271	-4,599**	21,161**	.206
	KSE-Depresyon Alt Boyutu	.138	1,387		
	KSE-Anksiyete Alt Boyutu	.181	1,842		
3.Model	Yaş	-.263	-4.408**	16.128**	.210
	KSE-Depresyon Alt Boyutu	.119	1.170		
	KSE-Anksiyete Alt Boyutu	.169	1.708		
	Psikolojik İyi oluş	-.067	-1.011		
4.Model	Yaş	-.205	-3.451**	14.424**	.264
	KSE-Depresyon Alt Boyutu	.093	.930		
	KSE-Anksiyete Alt Boyutu	.150	1.558		
	Psikolojik İyi oluş	-.162	-2.392		
	Katılımcı Mizah	.266	4.202**		
	Kendini Yıkıcı Mizah	-.065	-1.054		

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

5.TARTIŞMA

Mevcut araştırmanın temel amacı izleme davranışı, psikolojik iyi oluş, kullanılan mizah türleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu nedenle araştırmada yer alan değişkenlerin izleme davranışıyla olan ilişkilerin anlamlılığına ve izleme davranışını yordama güçleri incelenmiştir Yapılan analizler sonucunda araştırma hipotezlerinin kısmen desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya ilişkin bulgular aşağıdaki sırayla aktarılacaktır:

İlk olarak demografik değişkenler olan cinsiyet, eğitim bilgileri ve yaşın izleme davranışıyla olan ilişkisiyle ilgili yürütülen bağımsız gruplar t-test, tek yönlü anova ve korelasyon analizi bulgularına değinilecektir. Ardından bağımlı değişken olan aşırı izleme davranışı ile bağımsız değişkenler olan psikolojik iyi oluş, KSE toplam puan, KSE alt ölçeği olan anksiyete ve depresyon, ile mizah türleri arasındaki korelasyon analizleri sonuçlarına değinilecektir. Son olarak, izleme davranışı ile psikolojik iyi oluş, KSE toplam puan, KSE alt ölçeği olan anksiyete ve depresyon, ile mizah türleri arasındaki yordama ilişkisinin regresyon analizi üzerinden olan sonuçlarına değinilecektir.

5.1. Cinsiyete Göre Değişkenlerin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışma kapsamında demografik bilgilerden olan cinsiyet ve izleme davranışı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Cinsiyetler arasında izleme davranışı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durumda katılımcı sayısının etkisinden söz etmek mümkün olabilir. Bu çalışmanın analizleri 178 kadın 70 erkek katılımcı üzerinden yapılmıştır. Erkek katılımcı sayısı ve kadın katılımcı sayısı birbirine daha yakın olmasının daha farklı bir sonuçla elde edilmesine yol açabileceği düşünülebilir. Daha önceki çalışmalarda cinsiyet ve aşırı izleme davranışı arasında fark görülen ve görülmeyen çalışmalar mevcuttur (Orosz ve ark., 2016; Steins-Loeber ve ark., 2020).

Cinsiyet ve psikolojik iyi oluş envanterinden (WMIO) ve KSE'den alınan puanlara bakıldığında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu çalışmada psikolojik iyi oluş üzerinde cinsiyetin rolüyle ilgili bir sonuca ulaşılmamaktadır. Daha önceki çalışmalara göre kadınlar psikolojik iyi oluşta erkeklere oranla daha düşük puanlara sahip oldukları görülmüştür Aynı zamanda kadınların depresyon puanları da daha yüksek çıkmaktadır (Uskul ve Greenglass, 2005). Fakat bu çalışmada iki cinsiyet

arasında anlamlı bir sonuç görülmemiştir. Mevcut çalışmadaki durumun nedeni erkek katılımcı sayısının az olması olabilir. Aynı zamanda bu çalışmada sosyo ekonomik durumları sorulmamıştır. Sosyo ekonomik durum cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmamasına neden olmuş olabilir.

Kullanılan mizah tarzları ve cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizahta cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla beraber saldırgan mizaha bakıldığında erkek katılımcıların bu mizah türünü kadınlara oranla anlamlı bir şekilde daha fazla kullandığı görülmüştür. Bu bulgu literatürle de uyumludur. Daha önce yapılan çalışmalara göre erkeklerin daha fazla agresif mizah tarzını kullandığı görülmüştür (Martin, 2007). Mevcut çalışma sonucu da geçmişte yapılan literatürdeki çalışmalarla uyumludur.

5.2. Yaşa Göre Değişkenlerin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada yaş ve izleme davranışı arasındaki ilişkiye bakıldığında yaş arttıkça katılımcıların izleme davranışı puanlarında düşüş görülmüştür. Buna göre daha genç yaştaki bireyler aşırı izleme davranışı yapmaya daha ileri yaşlara göre daha fazla eğilim göstermektedirler. İzleme davranışıyla ve yaşla ilgili daha önce yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde bu durumu destekleyen sonuçlar saptanmıştır ve yaş bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin Orosz ve ark. (2016)'ün yürüttüğü çalışmaya göre yaş ve izleme davranışı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde diğer başka çalışmalarda da daha gençlerin daha fazla aşırı izleme davranışı yaptığı sonucuna ulaşılmıştır (Shim ve ark., 2018; Shim ve Kim.,2018; Rubenking ve Bracken., 2018). Bu çalışmaların sonuçları değerlendirildiğinde, araştırmanın izleme davranışı ve yaş arasındaki ilişkiyle ilgili ulaştığı sonuçların daha önce yapılan araştırmalarla uyumlu olduğu söylenebilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre yaş ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre yaş arttıkça psikolojik iyi oluş envanterinden alınan puanlar da artmaktadır. Bu sonuca göre daha ileri yaştaki bireylerin psikolojik iyi oluşları genç yaştakilere göre daha iyi olduğu görülmektedir. KSE'den alınan toplam puan yaşa göre incelendiğinde, aralarında anlamlı negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. KSE'den alınan toplam puanlar arttıkça yaş azalmaktadır. KSE'nin alt ölçekleri olan depresyonun ve anksiyetenin yaş ile olan ilişkisine bakıldığında, aralarında negatif yönlü ve anlamlı bir

ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ve yaş arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan daha önceki çalışmalarda yaş faktörünün etkisinin ülkeden ülkeye değiştiği ve bunun üzerinde fiziksel sağlık sosyoekonomik durum gibi değişkenlerin etkili olduğu görülmüştür (Allgöwer ve ark., 2001). Bu nedenle yaşın psikolojik iyi oluş üzerinde net bir etkisinden bahsetmek mümkün olmadığı gibi bizim çalışmamızdaki daha genç katılımcıların iyi oluş seviyelerinin daha düşük olması da güncel ekonomik durumla ilgili olabilir. Bu çalışmada kişilerin ekonomik gelirlerine bakılmamıştır gelecekteki çalışmalarda ekonomik durum ve yaş arasındaki ilişkiye bakılarak psikolojik iyi oluşun yaşla olan ilişkisi daha iyi anlaşılabilir. Bununla beraber bu çalışma pandemi döneminde yapılmıştır buna bağlı olarak pandemi döneminin de etkisinden söz etmek mümkün olabilir. Ayrıca güncel Türkiye'deki gençlerin geleceğe yönelik umutsuzlukları, politik ortam, adaletsizlik ve eşitsizlik gibi diğer değişkenler de bu çalışmanın sonucuna etki etmiş olabilir.

Bu çalışma kapsamında yaş ve mizah türleri arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcı mizah türü kullanımı ve yaş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Katılımcı mizah türü kullanımı arttıkça yaş düşmektedir, buna göre genç yaşta olanlar ileri yaşta olanlara oranla daha fazla katılımcı mizahı kullanmaktadırlar. Kendini geliştirici, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah türlerinde yaş grupları arasında farklılığa ulaşılmamıştır. Schermer ve arkadaşları (2019)'un yaptığı çalışmaya göre 28 farklı ülkeden toplanan veriye göre mizah kullanımları yaşa göre ülkeden ülkeye değişmektedir. Bununla beraber Türkiye örneklemini incelendiği zaman sadece kendini yıkıcı mizah tarzı ve yaş arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat bahsedilen çalışmada Türkiye'den katılımcıların yaş aralığı 18-34'tür (Schermer ve ark., 2019). Bu çalışmada ise katılımcıların yaş aralığı daha fazla olduğu için katılımcı mizah türünü genç yaş gruplarının daha fazla kullanıldığını sonucu ortaya çıkmış olabilir. Bu sonuç da bu çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağladığını göstermektedir.

5.3. Eğitim Durumuna Göre Değişkenlerin Değerlendirilmesi

Bu çalışma kapsamında aşırı izleme davranışı yapan bireylerin eğitim durumları incelendiğinde, farklı eğitim seviyesindeki bireyler arasında anlamlı bir farka ulaşılmamıştır. Buna göre lise, üniversite ve lisansüstü diplomasına sahip kişiler aşırı izleme davranışı gerçekleştirme bakımından benzer özellikler göstermektedirler. Daha

önceki çalışmalarda eğitim seviyesi ve aşırı izleme davranışıyla ilgili farklı sonuçlar mevcuttur. Örneğin Orosz ve ark., (2016)'da yürüttükleri araştırmaya göre kişilerin eğitim seviyeleri arttıkça daha az aşırı izleme davranışı yaptıkları sonucuna ulaşılmıştır. Vaterlaus ve ark. (2017)'ın yaptıkları araştırmaya göre haftalık olarak aşırı izleme davranışı yapan bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça aşırı izleme davranışları da artmaktadır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda eğitim durumuyla ilgili bir bulgu bulunmamaktadır. Anlamlı bir fark bulunmamış olsa da bu çalışma eğitim durumu ve aşırı izleme davranışı üzerinde Türkiye literatürüne katkı sağlamaktadır.

Bu çalışma kapsamında demografik değişkenlerden olan eğitim ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde lisansüstü eğitim seviyesindeki kişilerin psikolojik iyi oluşlarının üniversite mezunu ve lise mezunlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, lise ve üniversite mezunlarının KSE'nin alt ölçekleri olan depresyon ve anksiyete de lisansüstü mezunlarından daha yüksektir. Bu durum yüksek eğitim seviyesindeki insanların daha iyi işlerde çalışması ve daha iyi sosyo-ekonomik duruma sahip olmaları ile açıklanabilir (Bialowolski ve ark., 2021).

Mevcut araştırmada kullanılan mizah türlerinin eğitim durumuyla arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre; katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah türlerinde eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Saldırgan mizah kullanımında, lise, üniversite ve lisansüstü mezunlar arasında anlamlı bir farka ulaşılmamıştır. Buna göre, katılımcı mizah türünü üniversite mezunlarının lisansüstü mezunu kişilere oranla daha fazla kullandığı görülmüştür. Üniversite mezunlarının kendini geliştirici mizahı lise mezunlarına oranla daha fazla kullandığı, kendini yıkıcı mizahı ise lisansüstü mezunlarından daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkılarak eğitim seviyesi arttıkça uyumlu mizah türlerinin kullanımının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılabılır. Ulaşılan bu sonuç geçmiş çalışmalarla da uyum göstermektedir. Bu çalışmalara göre eğitim durumu arttıkça uyumlu mizah türlerinin kullanılmasının artışı daha iyi psikolojik oluşa ve daha iyi ekonomik duruma sahip olmalarıyla açıklanabilmektedir (Amani ve Shabahang, 2018).

5.4 Aşırı İzleme Davranışı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmanın ana amaçlarından bir tanesi de psikolojik iyi oluş ve aşırı izleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda izleme davranışında artış olması ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bulgular bireylerin aşırı izleme davranışı indeksinden aldığı puanlar arttıkça psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları toplam puanın düştüğünü göstermektedir. Fakat kullanıcıların izleme süresi ve psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu da izleme süresinin değil peş peşe dizi izleme davranışının daha önemli olduğunu göstermiştir. Aşırı izleme davranışının psikolojik iyi oluşu etkilemesinin farklı nedenleri mevcuttur (Orosz ve ark., 2016; Shim ve Kim, 2017). Orosz ve ark. (2016)'a göre aşırı izleme davranışının problematik olabilmesi için bağımlılığın bileşenleri modelini desteklemesi gerekmektedir. Buna göre aşırı izleme yapan bireyler bu davranışı ruh hallerini iyileştirmek için veya dizi izlemediklerinde ortaya çıkan hoş olmayan duygulardan kaçınmak için yapmaktadırlar. Bu modele göre bu bireylerdeki dizi izleme davranışı zamanla daha da çok artmaktadır. Çünkü bireyler zamanla tolerans göstermekte yani ilk zamanlardaki etkiyi hissedememektedir. Fakat yapılan bu çalışmadaki analiz sonuçlarına göre izleme süresi artışıyla psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Buna ek olarak bu kişilerin dizi izlemeyi tercih ederek sosyal ilişkilerini ve sosyal hayatta katılmaları gereken diğer etkinlikleri tehlikeye attıkları öne sürülmektedir. Bu davranışların da iyi oluşu etkileyeceği öne sürülmüştür (Orosz ve ark, 2016). Fakat, bu çalışma içerisinde bireylerin bu davranışları gösterdikleri bir ölçekle değerlendirilmemiştir. Gelecekteki çalışmalarda bu etkileri de kontrol ediyor olmak aşırı izleme davranışının problematik olup olmadığını anlayabilmek açısından daha faydalı olacaktır (Orosz ve ark, 2016). Daha önceki çalışmalara göre düşünce ihtiyacı daha fazla olan bireyler bundan uzaklaşmak ve bu kaçınmayı yapabilmek için aşırı izleme davranışını tercih etmektedirler (Shim ve Kim, 2017; Shim ve ark., 2018). Bu çalışmadaki katılımcılar da düşünce ihtiyaçlarından uzaklaşabilmek ve daha iyi hissedebilmek için aşırı izleme davranışı gösteriyor olabilirler. Diğer taraftan medya kullanımıyla sağlanan eğlence algısıyla ilgili yapılan önceki çalışmalarda, diğer hedefler veya sorumluluklar pahasına medya kullanımı isteğinde olan kişilerin izleme davranışı deneyimlerini genellikle suçluluk duygusuyla tanımladıkları görülmüştür (Granow ve ark., 2016; Panek,

2014). İzleme davranışıyla ortaya çıkan suçluluk duygusu aşırı izleme davranışı sırasında veya hemen sonrasında durumsal ve kısa süreli olarak iyi oluşu olumsuz olarak etkileyebileceği düşünülmektedir (Granow ve ark., 2016; Panek, 2014).

5.5. Kısa Semptom Envanteri ve Aşırı İzleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu çalışmanın ana amaçlarından bir diğeri de KSE'deki toplam puan, depresyon ve anksiyete alt ölçekleri ile aşırı izleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırma sonucunda katılımcıların KSE'den aldığı puanlara bakıldığında, izleme davranışı arttıkça, katılımcıların depresyon ölçeğinden aldıkları puanların da arttığı görülmüştür. Bu da daha önceki çalışmalarda literatürle uyumaktadır (Abdel-Azim ve Ahmed, 2017). Depresyondaki bireylerde son zamanlarda yapılan aktivitelerden keyif almama ve ilginin azalması durumu mevcuttur (APA, 2013). Bu yüzden katılımcılar bu durumdan uzaklaşabilmek amacıyla da aşırı izleme davranışı gerçekleştiriyor olabilirler. Daha önce yapılan çalışmalara göre aşırı izleme davranışı yapan bireyler sorumluluklarından ve aşırı düşünmekten uzaklaşmak için bu davranışı yapmakta oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Shim ve Kim, 2017; Shim ve ark., 2018). Gelecekteki çalışmalarda kişilerin aşırı izleme davranışları ve depresyonları arasındaki ilişkiye bakılırken buna sebep olan motivasyonlara da bakmaları davranışın problematikliğini yordamak açısından daha iyi olabilecektir.

Araştırma sonucuna göre daha fazla aşırı izleme davranışında bulunan bireylerin KSE'nin alt ölçeği olan anksiyete ölçeğindeki puanlarının da arttığı görülmüştür. Literatürdeki diğer çalışmalara göre de kendini aşırı izleme davranışında bulunuyor olarak tanımlayan bireylerin daha yüksek anksiyete ve stres seviyesine sahip oldukları buna bağlı olarak da yüksek anksiyete ve stres seviyelerinin aşırı izleme davranışını ön görebileceğini öne sürmüşlerdi (Kruger ve ark., 2015). Fakat geçmiş çalışmalarda buna yönelik tam olarak bir sonuç bulunamamıştır, bu nedenle bu çalışma anksiyete ve aşırı izleme davranışı arasındaki ilişkilerin araştırılması için önemli olabilir.

Bu çalışmadaki verilere bakıldığında, KSE toplam puan ve alt ölçekler olan anksiyete ve depresyon ile aşırı izleme davranışı arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkılarak aşırı izleme davranışının ve psikolojik rahatsızlıkların anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu sonucuna

ulaşılabilir. Katılımcılar yaşadıkları günlük streten ve sorunlarından uzaklaşmak için bu davranışı gerçekleştiren olabilirler (Granow ve ark., 2018; Panek, 2014; Shim ve Kim, 2017; Shim ve ark., 2018). Ayrıca bu sonuçlar bu araştırmaya katılan katılımcıların ruh sağlığı olarak birbirlerine yakın bireylerden olduğunu da göstermektedir bu da araştırmanın güvenilirliği açısından anlamlı bir sonuçtur.

5.6. Psikolojik İyi Oluş ve Kısa Semptom Envanteri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Mevcut çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarını yorumlayabilmek için iki ayrı ölçek kullanılmıştır. Bunlar; Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş leği ve Kısa Semptom Envanteri'dir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların mental iyi oluş leğinden aldıkları puanlar azaldıkça KSE toplam ve alt ölçeklerden olan depresyon ve anksiyeteden aldıkları puanların arttığı görülmüştür. Bu sonuca bakılarak bu iki ölçeğin birbirini desteklediği ve psikolojik iyi oluş azaldıkça hastalık semptomlarının artış göstereceğini göstermektedir. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş leği, psikolojik iyi oluşu ölçerken hedonomik (olumlu duygular, duygulanım, hisler) ve eudonomik (işlevsellik, düşünce yapısı, ilişkiler) bakış açısından değerlendirmektedir (Keldal, 2015). Çalışmada bu iki ölçeğin kullanılması aşırı izleme davranışının psikolojik etkilerini anlamak açısından çalışmayı güçlendirmektedir.

5.7. Aşırı İzleme Davranışı, Psikolojik İyi Oluş, Semptomlar ve Mizah Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında aşırı izleme davranışının psikolojik iyi oluşla negatif yönlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Daha nceki çalışmalara göre psikolojik iyi oluş ve mizah arasındaki ilişkiye bakıldığında, psikolojik iyi oluşla katılımcı mizah tarzının pozitif bir korelasyon içinde olduğu ve agresif mizah tarzının ise negatif bir korelasyon içinde olduğu görülmüştür (Martin, 2003; Yavuz ve Aka, 2021). Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre uyumlu mizah türleri olan katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah türlerinin psikolojik iyi oluşla pozitif yönlü, saldırgan ve kendini yıkıcı mizahla negatif yönlü ilişkisi bulunmuştur. Bu sonuçlar eski araştırmalarla da uyumludur (Martin ve Ford, 2018; Martin, 2003).

Mevcut çalışmanın ana amaçları doğrultusunda mizah türlerinin kullanımı ve aşırı izleme davranışı arasındaki ilişkiye ve izleme sürelerine bakılmıştır. Buna göre kişilerin aşırı izleme davranışı ve izleme süreleri arttıkça kendini yıkıcı mizah kullanımları da artmaktadır. Ayrıca kendini yıkıcı mizah türünü kullanan bireylerin psikolojik iyi oluşları da olumsuz yönde etkilenmektedir. Kendini yıkıcı mizahta kişi kendi özellikleri ya da yaşadığı durum ve olayla ilgili uyumsuz ve olumsuz şakalar yapar. Ek olarak, kendini yıkıcı mizah kişinin üzgün veya mutsuzluk gibi olumsuz duygularını inkar etme ve mutlu olduğunu kabul etme davranışını da içerir (Martin, 2007; Baran ve Aka, 2021). Bu mizah türünü kullanan bireyler sorunlarla baş edebilmek ve kaçınmak amacıyla kendini yıkıcı mizah kullanmaktadırlar. Daha önceki araştırmalarda aşırı izleme davranışının sorunlardan kaçmak ve uzaklaşmak için kullanıldığına değinilmiştir ve bununla beraber beş büyük kişilik özelliğine bakıldığında sorumluluğun aşırı izleme davranışını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Orosz ve ark., 2016; Tukachinsky ve Eyal, 2018; Steins-Loeber ve ark., 2020). Farklı bir çalışmada ise üniversite öğrencileri rahatlama istekleri, eğlence ve ders çalışırken arka planda bir ses duyma amacıyla aşırı izleme davranışı yaptıklarını raporlamışlardır (Vaterlaus ve ark., 2019). Bununla beraber aynı çalışmada öğrenciler aşırı izleme davranışını sorumluluklarından kaçmak, yalnızlık duygularıyla başa çıkmak ve ayrıca bağımlılık olarak tanımlamışlardır (Vaterlaus ve ark., 2019). Bu çalışmalarda bulgulara bakarak kişilerin duygularıyla başa çıkmada güçlük yaşadığında veya sorumluluklarından uzaklaşmak istediklerinde aşırı izleme davranışı yaptıkları sonucuna ulaşabilir. Bu çalışmanın ve literatürdeki geçmiş bilgilere bakılarak daha fazla kendi kendine yıkıcı mizah türü kullanan bireylerin aşırı izleme davranışı yapmasını sorumluluk duygularından kaçınma ve sorunları düşünmemek için dikkat dağıtmak amacıyla yapmış oldukları şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bu çalışmanın sonucuna göre kendi kendine yıkıcı mizah türünü kullanan bireylerin KSE anksiyete ve depresyon alt ölçeği puanları da pozitif yönlü olarak etkilenmektedir. Kendi kendini yıkıcı mizah türünü kullanan bireyler depresyon ve anksiyete ile başa çıkabilmek ve negatif düşüncelerden uzaklaşabilmek amacıyla da aşırı izleme davranışında bulunuyor olabilirler (Kruger ve ark., 2015; Tukachinsky ve Eyal, 2018; Steins-Loeber ve ark., 2020)

Yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre katılımcı mizah türünün kullanımı arttıkça psikolojik iyi oluş da artış göstermektedir. Fakat aynı zamanda katılımcı mizah türünü kullanımı arttıkça aşırı izleme davranışı da artış göstermektedir. Daha önceki çalışmalara göre mizah, insanların stresli deneyimlerle başa çıkabilmek için kullandıkları

bir strateji olarak tanımlanmaktadır (Chauvet ve Hofmeyer, 2007; Çiper-Kaynar, 2019). Geçmiş literatüre göre aşırı izleme davranışı gösteren bireylerin beş faktörlü kişilik envanterindeki sonuçları gözlemlendiğinde bu bireylerin daha düşük sorumluluk, uyumluluk ve açıklık gösterdikleri bulunmuştur (Steins-Loeber ve ark., 2020; Orosz ve ark., 2016). Bununla beraber katılımcı mizah türüyle uyumluluk, açıklık ve benlik saygısı ile pozitif olarak ilişilidir (Saraglou ve Scarriot, 2002). Bu kişilerin aşırı izleme davranışı yapmasına rağmen psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalma olmayışını katılımcı mizahı kullanan kişilerin uyumluluk, açıklık ve benlik saygısının yüksek olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca aşırı izleme davranışı da iyi oluşla negatif olarak gözüke de kullanılan mizah türüyle beraber katılımcıların negatif etkilenimleri değişiyor olabilmektedir. Bu kişiler aşırı izleme davranışı yapıyor olmalarına rağmen psikolojik iyi oluşları katılımcı mizah türünü kullandıkları için olumsuz yönde etkilenmiyor olabilir. Fakat katılımcı mizahın psikolojik iyi oluş üzerindeki aracı rolüne bakıldığında bağımsız olarak psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisine ulaşamamıştır. Bu sonuca göre katılımcı mizah türünün psikolojik iyi oluşu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda saldırgan ve kendini geliştirici mizah türlerinin aşırı izleme davranışıyla ilişkisine bakıldığında anlamlı bir sonuca ulaşılmamıştır. Saldırgan mizah kullanımını arttıkça kişiler daha uzun süre izleme davranışı yapmaktadırlar ama bunu aşırı izleme davranışı olarak tanımlamamışlardır. Literatürde aşırı izleme davranışı ve mizah türleri için yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Kendini geliştirici mizah türü zor durumlarla ve olaylarla başa çıkabilmek için sağlıklı bir yol olarak tanımlanmıştır ve Freud (1928)'un tanımladığı mizah türüyle örtüşmektedir (Martin, 2003). Buna dayanarak bu mizah türünü kullanan kişilerin sorumluluklarından daha az kaçındıkları olayları kabul ederek bunlarla başa çıktığı söylenebilir. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda bireylerin sorumluluklardan kaçma ve aşırı izleme davranışı motivasyonlarının mizah türüyle beraber incelenmesi faydalı olabilir.

Mevcut çalışmanın bir diğer amacı ise demografik değişkenlerden olan yaş ve temel değişkenlerin birlikte ele alınarak izleme davranışını yordama güçlerinin incelenmesidir. Bu nedenle öncelikle yaş değişkeni hiyerarşik regresyon analizinin ilk adımına eklenmiştir. Analizin sonucuna göre yaşın izleme davranışı üzerinde anlamlı yordayıcı etkisine rastlanılmıştır. Bu adımda izleme davranışı varyansının %12'sini yaş değişkeni açıklamıştır. Bu bulguya göre genç yaşta olmak izleme davranışını anlamlı

şekilde yordamaktadır. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde yaş ve izleme davranışı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmış ve genç yaşın izleme davranışı için bir risk faktörü olduğu öne sürülmüştür (Shim ve ark., 2018; Shim ve Kim.,2018; Rubenking ve Bracken., 2018). Mevcut çalışma alan yazımındaki yer alan çalışmalara göre daha geniş bir yaş aralığı ile yürütüldüğü için bu anlamdaki farkı daha açık bir şekilde ortaya koymaktadır.

İkinci adımda KSE'nin alt ölçekleri olan depresyon ve anksiyete eklenmiş ve yaşla beraber izleme davranışını yordama ilişkisine bakılmıştır. Bu adımda yalnızca yaşın negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığına rastlanılmıştır ve izleme davranışı varyansının %21'ini açıklamıştır. Anksiyete ve depresyon değişkenlerinin anlamlı etkilerine rastlanamamıştır. Geçmiş alan yazımında da anksiyete ve depresyonun izleme davranışını yordamasıyla ilgili anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır (Kruger ve ark., 2015). Bu çalışmada da bu durum geçerliliğini sürdürmüştür. Anksiyete ve depresyon izleme davranışını ön göremese de aralarındaki korelasyonel ilişki incelendiğinde bu değişkenler arasındaki motivasyona bakmak diğer çalışmalar açısından anlamlı olabilecektir.

Üçüncü adımda önceki adımlara ek olarak Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanlar eklenmiştir. Bu adımda da yaş dışındaki değişkenlerin anlamlı bir katkısına ulaşılamamıştır. Yaş değişkeni bu adımda varyansın %21'ini açıklamaktadır. Alan yazımı incelendiğinde psikolojik iyi oluşun izleme davranışı üzerinde hem olumlu hem olumsuz etkileri olabileceği görülmüştür. Bu iki değişken arasında ilişki olsa da bu davranışa etki eden farklı aracı değişkenler olabilir. Örneğin; öz denetim ve istediğini seçerek izleyebilmeye bağlı olarak ortaya çıkan özerklik hissiyatı (Hofmann ve ark., 2017; Panek, 2014). Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ve izleme davranışının negatif yönlü korelasyonel ilişkide olduğu görülmektedir, fakat psikolojik iyi oluşun izleme üzerinde anlamlı bir şekilde yordayıcılığı bulunmamaktadır. Bu nedenle gelecekteki çalışmalarda farklı aracı değişkenler eklenerek bu aradaki ilişkiyi neyin yordayabileceğini bulabilmek açısından faydalı olacaktır.

Dördüncü adımda önceki adımlara ek olarak mizah türlerinden katılımcı (sosyal) mizah ve kendini yıkıcı mizah türleri regresyon modeline eklenmiştir. Bu adımda yaş ve katılımcı mizah boyutlarının modele anlamlı düzeyde katkısı olduğu tespit edilmiştir. Yaş ve katılımcı mizah değişkenleri bu adımda varyansın %26'sını açıklamaktadır. Buna göre katılımcı (sosyal) mizah türünün kullanımı izleme davranışını anlamlı bir şekilde

yordamaktadır. Bununla beraber kendini yıkıcı mizah türünün yordayıcılığına ulaşamamıştır. Katılımcı mizah türünü daha çok kullanan bireylerin, izleme davranışının artmasının arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesi için bu kişilerin hangi türleri daha çok izlediklerine bakmak gelecek çalışmalar için daha anlamlı sonuçların bulunmasına katkı sağlayabilir.

6.SONUÇ

Bu araştırmanın ana amacı, sosyal medyada aşırı izleme davranışı gösteren bireylerin psikolojik iyi oluşlarının ve kullandıkları mizah türlerinin ilişkisini incelemektir. Araştırmanın alt amaçları ise psikolojik iyi oluş, mizah ve aşırı izleme davranışının demografik bilgiler olan yaş, cinsiyet ve eğitim durumu üzerinden değerlendirilmesidir. Çalışmanın ulaştığı sonuçlar şöyledir:

Çalışma amaçlarına uygun olarak, katılımcıların aşırı izleme davranışı farklı demografik değişkenler için incelenmiştir. Yaş değişkeniyle yapılan karşılaştırma sonuçlarına göre, yaş arttıkça aşırı izleme davranışı azalmaktadır.

Aşırı izleme davranışı üzerinden cinsiyet değişkenine bakılmıştır. Cinsiyet grupları arasında aşırı izleme davranışında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Aşırı izleme davranışı yapan bireyler eğitim durumlarına göre incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Lise, üniversite ve lisansüstü seviyesindeki bireyler birbirlerine benzer şekilde aşırı izleme davranışı gerçekleştirmektedir.

Aşırı izleme davranışı ve izleme süresi karşılaştırıldığında anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Aşırı izleme davranışı arttıkça katılımcıların izleme süresi de artmaktadır. Bu da hem kullanılan ölçeğin geçerliliğini göstermesi amacıyla hem de izleme süresindeki ilişkinin anlaşılabilirliği açısından önemlidir.

Aşırı izleme davranışı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki korelasyon analiziyle incelenmiştir. Bu analizin sonucuna göre aşırı izleme davranışı arttıkça psikolojik iyi oluş azalmıştır. Aşırı izleme davranışı ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

KSE ve aşırı izleme davranışı arasındaki ilişkinin anlaşılabilirliği için korelasyon analizi yapılmıştır. KSE'den alınan toplam puan ve aşırı izleme davranışı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre aşırı izleme davranışı arttıkça kişilerin semptomları da artış göstermektedir. KSE'nin alt ölçekleri olan depresyon ve anksiyete ve aşırı izleme davranışı arasındaki ilişki incelendiğinde tüm alt ölçekler için pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu analiz sonucuna göre aşırı izleme davranışı arttıkça kişilerin psikolojik semptomları da artış göstermektedir.

Araştırma kapsamında aşırı izleme davranışı ve kullanılan mizah türleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu değerlendirmeye göre, katılımcı mizah ve kendini yıkıcı mizah türlerinin kullanımı arttıkça aşırı izleme davranışı da pozitif yönlü anlamlı bir şekilde artmaktadır. Saldırgan mizah ve kendini geliştirici mizah türlerinin aşırı izleme davranışıyla anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır.

Bu çalışma kapsamında psikolojik iyi oluş ve cinsiyetler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu analizin sonucuna göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş seviyeleri yaşa göre incelendiğinde yaş arttıkça Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puanlar da artış göstermektedir

Araştırma kapsamında psikolojik iyi oluş puanları eğitim durumuna göre kıyas edilmesinde, lisansüstü diplomasına sahip kişilerin psikolojik iyi oluş puanları lise ve üniversite mezunlarının puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu çalışma kapsamında kişilerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puanlar ve KSE arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesi için korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu korelasyon analizine göre psikolojik iyi oluş toplam puanla KSE toplam puan arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, KSE'nin alt ölçekleri olan anksiyete ve depresyon puanları ile psikolojik iyi oluş toplam puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu analiz sonucuna göre tüm alt ölçeklerle psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin iyi oluşları azaldıkça semptomları artmaktadır.

Bu çalışma kapsamında katılımcıların mizah türleri kullanımı demografik değişkenler özelinde değerlendirilmiştir. Demografik değişkenler özelinde ilk karşılaştırma, ilk olarak cinsiyet değişkenine göre yapılmıştır. Ulaşılan bulgular yorumlandığında, mizah türleri kullanımında saldırgan mizah kullanımının erkek cinsiyetine sahip bireylerde anlamlı bir şekilde kadınlardan daha fazla kullanıldığı görülmüştür.

Mizah türleri kullanımı ve yaş değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, katılımcı mizah türünü, genç yetişkinlerin ileri yaşlara göre anlamlı bir

şekilde daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendini geliştirici, kendini yıkıcı ve saldırgan mizah türlerinde yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir

Araştırma kapsamında eğitim durumları ve mizah arasındaki farklılıklara bakılmıştır. Bu kapsamda üniversite mezunlarının lisansüstü mezunlarına göre daha fazla katılımcı mizah türünü kullandıkları görülmüştür. Lise mezunu bireylerin kendini yıkıcı mizah türünü, lisansüstü mezunlarına oranla daha fazla kullandıkları görülmüştür. Aynı zamanda üniversite mezunlarının kendini geliştirici mizahı lise mezunlarından daha fazla kullandığı görülmüştür fakat lisansüstü mezunları ve üniversite mezunları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kendini yıkıcı mizah türünü lise ve üniversite mezunların lisansüstü mezunlarına oranla daha fazla kullandıkları görülmüştür. Saldırgan mizah türü ve eğitim durumları arasındaki farklar incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Araştırmanın ana amacı kapsamında psikolojik iyi oluş ve mizah arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu ilişkinin anlaşılabilmesi için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre uyumlu mizah türleri olan katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah türleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Uyumsuz mizah türleri olan agresif ve kendini yıkıcı mizah türleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu araştırmada ayrıca kişilerin KSE'den aldığı puanlar ve mizah türleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu incelemenin sonuçlarına göre, kendini yıkıcı mizah türü kullanımı arttıkça kişilerin KSE'nin alt ölçekleri olan, anksiyete ve depresyon ölçeklerinden aldıkları puanlar pozitif yönlü ve anlamlı bir şekilde etkilenmektedir. Saldırgan mizah türünü kullanan kişilerin KSE toplam,anksiyete ve depresyon alt ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında ve saldırgan mizah türüyle pozitif yönlü ilişkisi olduğu görülmüştür. Katılımcı mizah türünden alınan puanlar ve KSE toplam puan ile depresyon ve anksiyete puanları incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kendini geliştirici mizah türü ve KSE alt ölçekleri(depresyon ve anksiyete) arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

Mevcut çalışma kapsamında bağımsız değişkenler olan yaş, psikolojik iyi oluş, katılımcı mizah, kendini yıkıcı mizah, KSE alt ölçekleri anksiyete ve depresyonun izleme davranışını yordayıp yordamadığına bakabilmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizler sonucunda yaşın izleme davranışını negatif yönlü ve anlamlı bir şekilde

yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, katılımcı mizah türünün de anlamlı bir şekilde izleme davranışını yordadığı görülmüştür.

6.1 Araştırmanın Klinik Doğurguları

Mevcut araştırma aşırı izleme davranışı, psikolojik iyi oluş ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin yönü ile ilgili önemli bilgiler sağlamıştır. Bu kapsamda değerlendirildiğinde, aşırı izleme davranışının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği ve mizah tarzlarının etkileri anlaşılmaktadır. Türkiye literatüründe daha önce bu alanda bir araştırma yapılmadığı için literatüre önemli bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca başa çıkma yöntemi olarak kullanılan mizah türlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı tekrar gözlemlenmiştir.

Bu çalışmada kendini yıkıcı mizah türü kullanan bireylerin hem daha fazla süre izleme yaptığı hem de aşırı izleme davranışı gösterdikleri görülmüştür, ayrıca bu kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de azalmaktadır. Bu durum psikopatoloji ve terapi süreçlerinde kişilerin kullandıkları mizah yöntemi üzerinden davranışlarını tahmin edebilmek açısından faydalı olabilir.

Araştırmada, aşırı izleme davranışının anlaşılabilmesi için davranışın operasyonel tanımına uygun olan ve bu çalışmada kullanılmak üzere bir bilgi formu oluşturulmuş çıkan sonuçlar doğrultusunda bir indeks kullanılmıştır. Bu bilgi formu da Türkiye'de bu anlamda yapılabilecek diğer çalışmalara katkı sağlayacaktır.

6.2 Öneriler

Bu çalışmanın konusu aşırı izleme davranışı yapan bireylerin psikolojik iyi oluşları ile mizah türleri kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çalışma konusu özelinde gelecek yapılacak araştırmalara sunulabilecek öneriler şu şekildedir. Bu araştırmada aşırı izleme davranışı arttıkça psikolojik iyi oluşta anlamlı bir azalma bulunmuştur fakat bu azalmanın nedeni tam olarak araştırılmamıştır. Bu nedenle gelecekteki çalışmalarda bu bireylerin aşırı izleme davranışını gerçekleştirme motivasyonlarının incelenmesi aradaki ilişkiyi anlamak açısından faydalı olabilecektir. Araştırmaya 178 kadın 70 erkek olmak üzere 248 katılımcı katılmıştır. Katılımcı sayısının daha yüksek olduğu ve kadın erkek cinsiyeti arasındaki katılımcı sayısı farkının daha düşük olduğu bir örneklem grubuna ulaşılabileceği önerilebilir. Araştırma kapsamındaki

veriler online ortamda ve anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılara whatsapp grupları ve sosyal medya aracılığıyla ulaşılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda katılımcı gruplarına ulaşmak için daha farklı yöntemler izlenebilir. Nitel verilerin kullanılması da nicel verilerle karşılaştırılarak sonuçların anlamlılığının arttırılmasına imkan sağlanabilir. Bu çalışmada kullanılan aşırı izleme davranışını ölçme indeksi bu çalışma kapsamında oluşturulmuştur. Bu anket literatüre katkı sağlayabilir ve diğer araştırmalarda etkileyen sebeplerle karşılaştırılması indeksin geçerlilik ve güvenilirliğini arttırabilir. Bu çalışma kapsamında kişilerin izledikleri dizi türleri incelenmemiştir, gelecekteki çalışmalar bu dizi türleriyle ve iyi oluşla ilişkisine de bakabilir. Böylece izlenen içeriklerin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisinin incelenmesi açısından faydalı olabilir. Bu değişkeni ölçmek üzere psikometrik özelliklerin inceleneceği bir ölçüm aracının geliştirilmesi daha güvenli sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilecektir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Bryant, J. and Miron, D. (2002). Entertainment as media effect. In J. Bryant and D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 549–582). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, *SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Hofmann, W., Reinecke, L. and Meier, A. (2017). Of sweet temptations and bitter aftertaste: Self-control as a moderator of the effects of media use on well-being. In L. Reinecke and M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 211–222). New York, NY: Routledge.
- Kuiper, N.A. ve Martin, R. A. (1998b). Is sense of humor a positive personality characteristic? In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (pp.159–178).New York: Mouton de Gruyter
- Martin, R. (2003). Sense of humor. In J. Shane and C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 313–326. Washington, DC: American Psychological Association.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. In W. Ruch (Ed.), *Humor research:3. The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (p. 15–60). Walter de Gruyter and Co.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA: Academic Press.
- Martin, R. A. and Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic press.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Random House.
- May, R. (1953). *Man's search for himself*. New York: Random House.

Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S. and Lachlan, K. (2006). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. In J. Bryant and P. Vorderer (Eds.), *Playing video games: Motives, responses, and consequences* (pp. 248-262). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Sözlük, T. D. K. (2020). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri. İki Dillilik*.

Makaleler

Abdel-Azim, A. and Ahmed M., (2017). New era of TV-watching behavior: binge watching and its psychological effects. *Media Watch*, 8(2), 192-207. doi:10.15655/mw/2017/v8i2/49006

Akin, A. (2008). The scales of psychological well-being: a study of validity and reliability. *Educational sciences: Theory and practice*, 8(3), 741-750.

Allgöwer, A., Wardle, J. and Steptoe, A. (2001). Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. *Health psychology*, 20(3), 223. doi:10.1037/0278-6133.20.3.223

Amani, M. and Shabahang, M. J. (2018). The relationship of sensation seeking and social desirability with humor styles among Iranian salespersons. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 12(1). doi:10.5964/ijpr.v12i1.271

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
<https://doiorg.ezproxy.frederick.edu/10.1176/appi.books.9780890425596>

Ateşalp, S. T. ve Başlar, G. (2020). İnternette dizi izleme pratiklerinin dönüşümü: Aşırı izleme (binge-watching) üzerine bir araştırma. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (32), 108-136. doi: 10.16878/gsuilet.560832

Bialowolski, P., Weziak-Bialowolska, D., Lee, M. T., Chen, Y., VanderWeele, T. J. and McNeely, E. (2021). The role of financial conditions for physical and mental health. Evidence from a longitudinal survey and insurance

- claims data. *Social Science and Medicine*, 281, 114041. doi:10.1016/j.socscimed.2021.114041
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W. and Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.06.032
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K. and Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
- Bright, L. F., Kleiser, S. B. and Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.048
- Bryant, J. and Zillmann, D. (1984). Using television to alleviate boredom and stress: Selective exposure as a function of induced excitational states. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 28(1), 1-20. doi: 10.1080/08838158409386511
- Chauvet, S., and Hofmeyer, A. (2007). Humor as a facilitative style in problem-based learning environments for nursing students. *Nurse education today*, 27(4), 286-292. doi: 10.1016/j.nedt.2006.05.008
- Csikszentmihalyi, M. And Seligman, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066x.55.1.5
- Damratoski, K. J., Field, A. R., Mizell, K. N. and Budden, M. C. (2011). An investigation into alternative television viewership habits of college students. *Journal of Applied Business Research (JABR)*, 27(1). doi: 10.19030/jabr.v27i1.911

- Deloitte (2017). Deloitte Digital Democracy Survey 11th edition. Retrieved from <https://www2.deloitte.com/us/en/pages/technology-media-andtelecommunications/articles/digital-democracy-survey-generational-media-consumptiontrends.html>
- Derogatis, L. R. And Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: an introductory report. *Psychological medicine*, 13(3), 595-605. <https://doi.org/10.1017/S0033291700048017>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dittmar, M. L. (1994). Relations among depression, gender, and television viewing of college students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 9(2), 317.
- Dixit, A., Marthoenis, M., Arafat, S. Y., Sharma, P., and Kar, S. K. (2020). Binge watching behavior during COVID 19 pandemic: a cross-sectional, cross-national online survey. *Psychiatry research*, 289, 113089.
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 333-338.
- Dozois, D., Martin, R. and Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor and aggression. *Humor-International Journal of Humor Research*, 26, 97-116. doi: 10.1515/humor-2013-0006
- Erickson, S. E., Dal Cin, S. and Byl, H. (2019). An experimental examination of binge watching and narrative engagement. *Social sciences*, 8(1),19. doi: 10.3390/socsci8010019
- Exelmans, L. and Van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(8), 1001-1008. doi: 10.5664/jcsm.6704

- Flayelle, M., Maurage, P. and Billieux, J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 457-471. doi: 10.1556/2006.6.2017.060
- Freud, S. (1928). Humor. *International Journal of Psycho-Analysis*, 9, 1–6. Web: <http://www.pep-web.org/document.php?id=ijp.009.0001a> adresinden 02.06.2010 tarihinde alınmıştır.
- George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.
- Granow, V. C., Reinecke, L. and Ziegele, M. (2018). Binge-watching and psychological well-being: Media use between lack of control and perceived autonomy. *Communication Research Reports*, 35(5), 392-401. doi: 10.1080/08824096.2018.1525347
- Greene, K. M. and Maggs, J. L. (2017). Academic time during college: Associations with mood, tiredness, and binge drinking across days and semesters. *Journal of adolescence*, 56, 24-33. doi :10.1016/j.adolescence.2016.12.001
- Hamer, M., Stamatakis, E., and Mishra, G. D. (2010). Television-and screen-based activity and mental well-being in adults. *American journal of preventive medicine*, 38(4), 375-380.
- Hampes, W. P. (2006). Humor and shyness: The relation between humor styles and shyness. *Humor*, 19(2), 179-187. doi: 10.1515/humor.2006.009
- Harris Interactive (2013, April 8). Americans taking advantage of ability to watch TV on their own schedules. Retrieved from <http://www.harrisinteractive.com/NewsRoom/HarrisPolls/tabid/447/ctl/ReadCustom%20Default/mid/1508/ArticleId/1176/Default.aspx>
- Houston, D. M., McKee, K. J., Carroll, L. and Marsh, H. (1998). Using humour to promote psychological wellbeing in residential homes for older people. *Aging and Mental Health*, 2(4), 328-332. doi: 10.1080/13607869856588

- Jenner, M., 2017. Binge-watching: Video-on-demand, quality TV and mainstreaming fandom. *International Journal of Cultural Studies*, 20(3), 304-320. doi: 10.1177/1367877915606485
- Joseph, S., Linley, P. A., Harwood, J., Lewis, C. A. and McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 77(4), 463-478. doi: 10.1348/1476083042555406
- Katz, E., Blumler, J. G. and Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The public opinion quarterly*, 37(4), 509-523.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kuiper, N. A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. <http://dx.doi.org/10.23668/psycharchives.1337>
- Kuiper, N. A. and McHale, N. (2009). Humor Styles as Mediators Between Self-Evaluative Standards and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 143(4), 359–376. doi: 10.3200/jrlp.143.4.359-376
- Kum, S. (2014). Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29. doi: 10.5152/pb.2014.08
- Lee, A. R., Son, S. M. and Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51-61. doi: 10.1016/j.chb.2015.08.011
- Maiolino, N. and Kuiper, N. (2016). Examining the impact of a brief humor exercise on psychological well-being. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(1), 4. doi: 10.1037/tps0000065
- Maras, D., Flament, M. F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K. A., Obeid, N. and Goldfield, G. S. (2015). Screen time is associated with depression and

- anxiety in Canadian youth. *Preventive medicine*, 73, 133-138. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.01.029
- Marsh, S., Mhurchu, C. N., and Maddison, R. (2013). The non-advertising effects of screen-based sedentary activities on acute eating behaviours in children, adolescents, and young adults. A systematic review. *Appetite*, 71, 259-273.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological bulletin*, 127(4), 504. doi: 10.1037/0033-2909.127.4.504
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J. and Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor - International Journal of Humor Research*, 6(1). doi: 10.1515/humr.1993.6.1.89
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. and Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75. doi: 10.1016/s0092-6566(02)00534-2
- Orosz, G., Bóthe, B. and Tóth-Király, I. (2016). The development of the problematic series WatchingScale (PSWS). *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 144-150. doi: 10.1556/2006.5.2016.011
- Orosz, G., Vallerand, R. J., Bóthe, B., Tóth-Király, I. and Paskuj, B. (2016). On the correlates of passion for screen-based behaviors: The case of impulsivity and the problematic and non-problematic Facebook use and TV series watching. *Personality and Individual Differences*, 101, 167-176. doi: 10.1016/j.paid.2016.05.368
- Oxford English Dictionary. (2020). Binge-watching. Retrieved from <https://www.oed.com/view/Entry/64181819?rskey=HwvS6O&result=2&isAdvanced=false#eid>.

- Panek, E. (2014). Left to their own devices: College students' "guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, 41(4), 561–577. doi:10.1177/0093650213499657
- Panek, E. (2014). Left to their own devices: College students' "guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, 41(4), 561–577. doi:10.1177/0093650213499657
- Phalen, P. F. and Ducey, R. V. (2012). Audience behavior in the multi-screen "video-verse". *International Journal on Media Management*, 14(2), 141-156. doi: 10.1080/14241277.2012.657811
- Pittman, M. and Steiner, E. (2019). Transportation or narrative completion? Attentiveness during binge-watching moderates regret. *Social Sciences*, 8(3), 99. doi: 10.3390/socsci8030099
- RTÜK (2018). Televizyon izleme eğilimleri araştırması- 2018. Erişim: <https://www.rtuk.gov.tr/assets/Icerik/AltSiteler/televizyonizlemeegilimleriarastirmasi2018.pdf>
- Rubenking, B., Bracken, C. C., Sandoval, J. and Rister, A. (2018). Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching? *International Journal of Digital Television*, 9(1), 69-85. doi: 10.1386/jdtv.9.1.69_
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719

- Ryff, C.D. and Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *J Happiness Study* 9, 13–39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Saroglou, V. and Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and college students. *European Journal of Personality*, 16(1), 43-54. doi: 10.1002/per.430
- Schermer, J. A., Rogoza, R., Kwiatkowska, M. M., Kowalski, C. M., Aquino, S., Ardi, R., ...Krammer, G. (2019). Humor styles across 28 countries. *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-019-00552-y
- Sherry, J. L. (2004). Flow and media enjoyment. *Communication theory*, 14(4), 328-347. doi: 10.1111/j.1468-2885.2004.tb00318.x
- Shim, H. and Kim, K. J. (2018). An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences. *Computers in Human Behavior*, 82, 94-100. doi: 10.1016/j.chb.2017.12.032
- Shim, H., Lim, S., Jung, E. E. and Shin, E. (2018). I hate binge-watching but I can't help doing it: The moderating effect of immediate gratification and need for cognition on binge-watching attitude-behavior relation. *Telematics and Informatics*, 35(7), 1971-1979. doi: 10.1016/j.tele.2018.07.001
- Solis, L. (2014). Expert analyzes students' Netflix usage. Retrieved from www.dailytoreador.com/lavida/expert-analyzes-students-netflix-usage/article_0dfc194a-5412-11e4-9415-001a4bcf6878.html
- Spruance, L. A., Karmakar, M., Kruger, J. S. and Vaterlaus, J. M. (2017). Are you still watching?": Correlations between binge TV watching, diet and physical activity. *Journal of Obesity and Weight Management*.
- Steins-Loeber, S., Reiter, T., Averbek, H., Harbarth, L. and Brand, M. (2020). Binge-watching behaviour: the role of impulsivity and depressive symptoms. *European addiction research*, 26(3), 141-150. doi: 10.1159/000506307

- Stiglic, N., and Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open*, 9(1), e023191.
- Şahin, N. ve Durak, A. (1994), “Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlaması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Tefertiller, A. C. and Maxwell, L. C. (2018). Depression, emotional states, and the experience of binge-watching narrative television. *Atlantic Journal of Communication*, 26(5), 278-290. doi: 10.1080/15456870.2018.1517765
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S. and Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 1-13. doi: 10.1186/1477-7525-5-63
- Tóth-Király, I., Bóthe, B., Tóth-Fáber, E., Hága, G. and Orosz, G. (2017). Connected to TV series: Quantifying series watching engagement. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 472-489. doi: 10.1556/2006.6.2017.083
- Tukachinsky, R. and Eyal, K. (2018). The psychology of marathon television viewing: Antecedents and viewer involvement. *Mass Communication and Society*, 21(3), 275-295. doi: 0.1080/15205436.2017.1422765
- Uskul, A. K. and Greenglass, E. (2005). Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, stress, and coping*, 18(3), 269-278. doi: 10.1080/10615800500205983
- Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, K. and Kruger, J. S. (2019). College student television binge watching: Conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *The Social Science Journal*, 56(4), 470-479. doi: 10.1016/j.soscij.2018.10.004

- Walton-Pattison, E., Dombrowski, S. U. and Presseau, J. (2018). ‘Just one more episode’: Frequency and theoretical correlates of television binge watching. *Journal of health psychology*, 23(1), 17-24. doi: 10.1177/1359105316643379
- Watson, D., Clark, L. A. and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J. and Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*, 11(6), e0158092. doi: 10.1371/journal.pone.0158092
- Wheeler, J. R., Matheny, T., Jain, S., Abrisch, R. and Parker, R. (2016). Distinct stages in stress granule assembly and disassembly. *Elife*, 5. doi: 10.7554/elife.18413
- Yavuz, B. B. ve Aka, B. T. (2021). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve psikolojik iyi-oluş hali arasındaki ilişkide mizahın aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3), 288-297.
- Yerlikaya E. E. (2003), “Mizah tarzları ölçeği (Humor styles questionnaire) uyarlama çalışması”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Zelvys, V. I. (1990). Obscene humor: What the hell? *Humor - International Journal of Humor Research*, 3(3). <https://doi.org/10.1515/humr.1990.3.3.323>
- Zenith. 2019. “Online Video Viewing to Reach 100 Minutes a Day in 2021.” <https://www.zenithmedia.com/online-video-viewing-to-reach-100-minutes-a-day-in-2021/> [Google Scholar]
- Zheng, X. and Lee, M. K. (2016). Excessive use of mobile social networking sites: Negative consequences on individuals. *Computers in Human Behavior*, 65, 65-76. doi: 10.1016/j.chb.2016.08.011

Konferanslar

- De Feijter, D., Khan, V. J. and van Gisbergen, M. (2016, June). Confessions of a 'guilty' couch potato understanding and using context to optimize binge-watching behavior. In *Proceedings of the ACM International conference on interactive experiences for TV and online video* (pp. 59-67).
- Devasagayam, R. (2014). Media bingeing: A qualitative study of psychological influences. In *Once Retro Now Novel Again: 2014 Annual Spring Conference Proceedings of the Marketing Management Association* (pp. 40-44). Chicago, IL, USA: MMA.
- Karmakar, M. (2015, November). Viewing patterns and addiction to television among adults who self-identify as binge-watchers. In *2015 APHA Annual Meeting and Expo (Oct. 31-Nov. 4, 2015)*. APHA.
- Kruger, J. S., Karmakar, M., Elhai, J. and Kramer, A. (2015, November). Looking into screen time: Mental health and binge watching. In *143rd APHA Annual Meeting and Exposition, Chicago, Illinois*.
- Kruger, J. S., Karmakar, M., Elhai, J. and Kramer, A. (2015). Screening for sleep problems: Binge watching in the internet era and its relationship to sleep habits. In *143rd APHA Annual Meeting and Exposition, Chicago, Illinois*.

Tezler

- Çiper-Kaynar, A. (2019) *Mizah duygusu ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Dilsel eşdeğerlik, güvenilirlik ve geçerlik çalışması* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK 1. Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

Bu araştırma Antalya Bilim Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Zühra Gizem Özer tarafından Dr. Cumhuriyet Avcil danışmanlığında yürütölen tez çalışmasıdır. Araştırma, bireylerin aşırı izleme davranışının mizah ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkisini gözlemleyebilmek için yapılmaktadır. Anketin doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürecektir. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllölük esasına dayalıdır. Ölçek setinde isminiz veya kimliğinizi ortaya çıkaran herhangi bir soru sorulmamaktadır. Vereceğiniz tüm bilgiler tamamen gizli ve isimsiz olacak ve sadece çalışmanın amaçları doğrultusunda kullanılacaktır. Çalışmanın nesnel olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından soruları içtenlikle ve sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak şekilde yanıtlamanız önemlidir. Ölçek seti, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz anketi cevaplamayı bırakabilirsiniz. Bu durumda verileriniz değerlendirmeye alınmayacaktır. Katılımınız için çok teşekkür ederiz.(İletişim:zuhragizemozer@gmail.com)

Araştırmayla ilgili bilgileri okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

Tarih: ___/___/___

İmza: _____

EK 2. Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:....

Cinsiyetiniz:

- K
- E
- Non-binary
- Belirtmek istemiyorum

Son bitirdiğiniz eğitim düzeyini seçiniz:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Lisans
- Lisansüstü

EK 3. İzleme Davranışı Bilgi Formu

Bir oturuşta genellikle kaç saat televizyon/youtube videosu/dizi izlersiniz?:

- Bir saatten kısa
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7 saatten fazla

Aşağıdaki şıkları size en yakın gelen seçeneklere göre asla/nadiren/bazen/sıklıkla/her zaman seçeneklerine göre değerlendirerek işaretleyin

Yeni bir dizi çıktığını gördüğümde...

Asla/Nadiren/Bazen/Sıklıkla/Her zaman

En yeni bölüm yayınlandıktan sonra her hafta bir bölüm izlerim.

Bir diziyi baştan sona tek oturuşta izlerim.

Bir oturuşta bir televizyon dizisinin sadece bir bölümünü izlerim.

Bir oturuşta bir televizyon dizisinin birden fazla bölümünü izlerim.

Sıklıkla bir dizinin birden fazla bölümünü tek bir oturuşta izliyorum

Bir dizinin birden fazla bölümünü arka arkaya izlediğim maraton izleme benim için tipik bir davranıştır bingebehavior

Genelde dizileri ilk bölümden son bölüme kadar izliyorum

Dizi izlediğimde, bir seferde tek bir bölüm izlemeyi tercih ederim (arka arkaya değil)

EK 4. Kısa Semptom Envanteri (B-SCL)

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra, o belirtilerin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAR OLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yere işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyiniz. Eğer fikrinizi değiştirirseniz ilk yanıtı siliniz.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz:

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0. Hiç yok 1. Biraz var 2. Orta derecede var 3. Epey var 4. Çok fazla var

Aşağıdaki belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

1 İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali

2 Baygınlık, baş dönmesi

3 Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol ettiği fikri

4 Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi

5 Olayları hatırlamada güçlük

6 Çok kolayca kızıp öfkelenme

7 Göğüs ve kalp bölgesinde ağrılar

8 Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu

9 Yaşamınıza son verme düşünceleri

10 İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi

11 İştahta bozukluklar

12 Hiçbir nedeni olmayan ani korkular

- 13 Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları
- 14 Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme
- 15 İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme
- 16 Yalnızlık hissetme
- 17 Hüzünlü, kederli hissetme
- 18 Hiçbir şeye ilgi duymama
- 19 Ağlamaklı hissetme
- 20 Kolayca incinebilme, kırılma
- 21 İnsanların sizi sevmediğine, size kötü davrandığına inanmak
- 22 Kendini diğerlerinden daha aşağı görme
- 23 Mide bozukluğu, bulantı
- 24 Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu düşüncesi
- 25 Uykuya dalmada güçlük
- 26 Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme
- 27 Karar vermede güçlükler
- 28 Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkma
- 29 Nefes darlığı, nefessiz kalma
- 30 Sıcak-soğuk basmaları
- 31 Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak
- 32 Kafanızın “bomboş” kalması
- 33 Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar

- 34 Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşünceleri
- 35 Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları
- 36 Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanma
- 37 Bedeninizin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi
- 38 Kendini gergin ve tedirgin hissetme
- 39 Ölme ve ölüm üzerine düşünceler
- 40 Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği
- 41 Bir şeyleri kırma, dökme isteği
- 42 Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak
- 43 Kalabalıklarda rahatsızlık duymak
- 44 Bir başka insana hiç yakınlık duymamak
- 45 Dehşet ve panik nöbetleri
- 46 Sık sık tartışmaya girme
- 47 Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirli hissetmek
- 48 Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir alamamak
- 49 Yerinde duramayacak kadar huzursuz hissetmek
- 50 Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları
- 51 Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu
- 52 Suçluluk duyguları
- 53 Aklınızda bir bozukluk olduğu düşüncesi

EK 5. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

	Hiç katıl mıyo rum	Katıl mıyo rum	Biraz katılı yoru m	Katıl ıyoru m	Tam amen katılı yoru m
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5

14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5
--------------------------	---	---	---	---	---

EK 6. Mizah Yaşantıları Ölçeği

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. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

Kesinlikle katılmıyorum Katılmıyorum Biraz Katılmıyorum Kararsızım
BirazKatılıyorum Katılıyorum Tamamıyla katılıyorum⁷

1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.
6. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler
8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.
11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu 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.
13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.
16. Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam
17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.
18. Tek başıyysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.
19. Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.
22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.
23. Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.
24. Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.

27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim
28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.

EK 7. Etik Kurul Kararı

T.C.

ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Karar No: 2021/29	SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARLARI	Karar Tarihi:16.12.2021
--------------------------	--	--------------------------------

Antalya Bilim Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Prof. Dr. Ömer TURUNÇ'un başkanlığında toplandı. Yapılan toplantıda aşağıdaki kararlar alındı.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Zühra Gizem ÖZER tarafından Etik Kurulumuza sunulan “**Sosyal Medyada**

Aşırı İzleme Davranışı Sergileyen Bireylerin Kullandıkları Mizah Türleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmada kullanılacak ölçme aracının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere, Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'ne uygun olduğunun kabulü ile ilgili çalışmaların gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden sakınca bulunmadığına, sonucun Zühra Gizem ÖZER'e bildirilmek üzere Rektörlük

Makamına arzına katılanların oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Ömer TURUNÇ

KATILMADI

Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Yusuf Mehmet ÖRNEK

Prof. Dr. İbrahim Sani MERT

Prof. Dr. Mesut UYAR

Etik Kurul Başkan Yardımcısı

Etik Kurul Üyesi

Etik Kurul Üyesi

KATILMADI

Prof. Dr. Mehmet YUMRU
AKTAY

Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Fatma Bike KOCAOĞLU

Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. A. Nizamettin

Etik Kurul Üyesi

EK 8. Kısaltmalar

KISALTMALAR

KSE : Kısa Semptom Envanteri

AID : Aşırı İzleme Davranışı