



## 3. AVRASYA POZİTİF PSİKOLOJİ KONGRESİ 3<sup>rd</sup> EURASIAN CONGRESS ON POSITIVE PSYCHOLOGY

*“Psikolojik İyi Oluşun Kaynakları”  
“Sources of Psychological Well-Being”*

12 - 14 APRIL  
NİSAN 2019

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
İSTANBUL / TÜRKİYE

MERKEZ YERLEŞKE ALTUNİZADE MH.  
HALUK TÜRKSOY SK. NO:14 ÜSKÜDAR



www.ppcongress2019.org  
info@ppcongress2019.org



0216 400 22 22 f uskudaruniversitesi t uskudaruni y uskudaruniversitesi i uskudaruni www.uskudar.edu.tr

## **3. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi**

---

### **III. Eurasian Congress on Positive Psychology**

## **ÖZETLER KİTABI**

---

## **BOOK OF ABSTRACTS**

**B.42**

**Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Kullandıkları Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi**

---

**Sefa Bulut, Bahar Akça Erdoğan**

**ÖZET**

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah tarzlarına göre duygu yönetim becerilerini incelemektir. Mevcut çalışma kapsamında aşağıdaki yardımcı araştırma soruları da yer almıştır.

1. Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) mizah tarzlarına göre duygu yönetimi becerileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah tarzları ile duygu yönetimi becerileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

**Yöntem:** Çalışma ilişkisel tarama modelindedir ve katılımcılarını Karabük ve Bolu illerinin farklı eğitim kurumlarında görev yapmakta olan 150 psikolojik danışman oluşturmaktadır. Araştırma verileri araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu ile Mizah Tarzları Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği Kısa Formu-42 formlarından elde edilmiştir. Araştırmanın veri analizinde T Testi, Pearson Korelasyon Katsayısı ve bağımsız t testi varsayımlarının test edilmesi için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro- Wilk, betimsel istatistikler kullanılmıştır.

**Bulgular:** Rehber öğretmenlerin duygu yönetim becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutunda mizah tarzlarına göre istatistiksel açıdan manidar farklılık ortaya çıkmıştır. Kendini geliştirici mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların duygu yönetimi becerilerinin alt boyutlarının tamamıyla pozitif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

**Sonuç:** Araştırma psikolojik danışmanların katılımcı ve kendini geliştirici olmak üzere sağlıklı kategoride yer alan mizah tarzlarına sahip olduklarını göstermiştir. Kendini geliştirici mizah tarzına sahip katılımcıların duygu yönetimi becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanlarının, katılımcı mizah tarzına sahip olanların

puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu ancak duygu yönetimi becerileri ile mizah tarzlarının diğer alt ölçekleri arasında anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Mizah Tarzları, Duygu Yönetimi.