

## ÖZET

Bu tez, iş stresi ile sessiz istifa tutumu arasındaki ilişkiyi ve bu ilişki üzerinde iş yerinde mizah yoluyla başa çıkmanın düzenleyici etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Sessiz istifa, çalışanların işlerinden resmi olarak istifa etmeden çaba ve girdilerini en az düzeyde tutarak işe devam etmelerini ifade etmektedir.

Çalışmada, iş yerinde deneyimlenen stresin, sessiz istifa üzerindeki etkisinde mizah yoluyla başa çıkmanın düzenleyici bir rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır. Araştırma, çeşitli kamu ve özel sektörde çalışmakta olan 400 kişinin katıldığı anketler aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Bunun için araştırmada, Sessiz İstifa Tutum Ölçeği, Genel İş Stresi Ölçeği ve İş Yerinde Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı bu çalışmada, iş stresi, sessiz istifa ve iş yerinde mizah yoluyla başa çıkma arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi ve Hayes Process Makrosu eklentisi kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlar tartışılmış olup, araştırmanın kısıtları ele alınmış ve gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Genel olarak, bu çalışmanın bulguları, iş stresinin sessiz istifa tutumunu pozitif yönde etkileyerek artırdığını; ancak iş yerinde mizah yoluyla başa çıkmanın, iş stresinin üzerinde düzenleyici bir etki göstererek çalışanların sessiz istifa tutumlarını hafiflettiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, örgütlerde mizahın bir başa çıkma yöntemi olarak ele alınması ve teşvik edilmesi önem taşımaktadır. Araştırma ayrıca, örgütlerin ve liderlerin sessiz istifayı önlemek ve iş stresini azaltmak adına çalışanlara yönelik nasıl önlemler alabileceğine dair öneriler sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** İş stresi, Sessiz İstifa, İş Yerinde Mizah Yoluyla Başa Çıkma

## ABSTRACT

This thesis aims to examine the relationship between job stress and the attitude of quiet quitting, as well as the moderating effect of coping through humor in the workplace on this relationship. Quiet quitting refers to employees continuing their jobs without formally resigning, while minimizing their effort and input to the bare minimum.

The study investigates whether coping through humor plays a moderating role in the effect of job stress experienced in the workplace on quiet quitting. The research was conducted through surveys with 400 participants employed in various public and private sector organizations. For this purpose, the Quiet Quitting Attitude Scale, the General Job Stress Scale, and the Coping with Humor in the Workplace Scale were utilized. This study employed a quantitative research method, and the relationships between job stress, quiet quitting, and coping through humor in the workplace were analyzed using Pearson Correlation analysis and the Hayes Process Macro extension.

Based on the findings, the results were discussed, limitations of the study were addressed, and recommendations for future research were provided. Overall, the findings of this study reveal that job stress positively influences the attitude of quiet quitting. However, coping through humor in the workplace demonstrates a moderating effect on job stress, thereby alleviating employees' quiet quitting attitudes. In this context, it is important for organizations to consider and encourage humor as a coping strategy. The study also offers suggestions for organizations and leaders on how to take preventive measures to reduce job stress and prevent quiet quitting among employees.

**Keywords:** Job Stress, Quiet Quitting, Coping with Humor at Work