T.C
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Nurdan YERLİKAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2007

T.C
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Nurdan YERLİKAYA

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet BİLGİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2007

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Yrd. Doç. Dr. Mehmet BİLGİN
(Danışman)

Üye: Prof. Dr. Banu Yazgan İNANÇ

Üye: Yrd. Doç. Dr. Filiz YURTAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

...../..../....

Prof. Dr. Nihat KÜÇÜKSAVAŞ

Enstitü Müdürü

Not:Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARI İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Nurdan YERLİKAYA

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Yard. Doç. Dr. Mehmet BİLGİN
Eylül, 2007, 81 Sayfa

Bu çalışmanın temel amacı lise öğrencilerinin mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) ve Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) 248'i kız 299'u erkek toplam 647 lise öğrencisine uygulanmıştır. Çalışmanın ikincil bir amacı da MTÖ'nün geçerlik ve güvenirliğinin lise öğrencileri üzerinde sınanmasıdır. Bu amaçla MTÖ ana çalışma öncesinde 229'u kız, 242'si erkek toplam 471 lise öğrencisine uygulanmıştır. Sonuçlar MTÖ'nün lise öğrencileri ile yürütülen çalışmalarda kullanılmaya uygun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur.

Bulgular mizah tarzları ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Katılımcı mizah tarzının, 'sosyal destek arama' ile pozitif yönde, 'çaresiz yaklaşım' ile negatif yönde ilişkili, kendini geliştirici mizah tarzının da 'kendine güvenli yaklaşım' ve 'iyimser yaklaşım' ile pozitif yönde 'çaresiz' ve 'boyun eğici yaklaşım' ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte saldırgan mizah tarzının 'kendine güvenli' ve 'iyimser' yaklaşımla negatif yönde 'boyun eğici' yaklaşımla ise pozitif yönde ilişkili, kendini yıkıcı mizah tarzının ise 'boyun eğici' yaklaşımla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Her bir mizah tarzından düşük ve yüksek puan alan gruplar oluşturulduktan sonra öğrencilerin SBTÖ alt ölçek puanlarına uygulanan 2 (mizah tarzı düşük-yüksek) X 2 (cinsiyet) MANOVA sonuçları mizah tarzı ve cinsiyet temel etkilerinin anlamlı düzeyde olduğunu ancak mizah tarzı ve

cinsiyet ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir. Bulgular katılımcı mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla ‘kendine güvenli yaklaşım’ ve ‘sosyal destek arama’ tarzlarına daha çok ‘çaresiz yaklaşım’ tarzına ise daha az sahip olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde kendini geliştirici mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin de düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla ‘kendine güvenli yaklaşım’ ve ‘iyimser yaklaşım’ tarzlarına daha çok ‘çaresiz’ ve ‘boyun eğici yaklaşım’ tarzlarına ise daha az başvurdukları görülmüştür. Saldırgan mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla ‘boyun eğici yaklaşım’ tarzını daha fazla ‘kendine güvenli’ ve ‘iyimser’ yaklaşım tarzlarını ise daha az tercih ettikleri bulunmuştur. Benzer şekilde kendini yıkıcı mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin de düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla ‘çaresiz’ ve ‘boyun eğici’ yaklaşım tarzlarına daha fazla sahip oldukları görülmüştür.

Mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Bulgular erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla ‘kendine güvenli’ ve ‘iyimser’ yaklaşımları daha çok tercih ettiklerini, kız öğrencilerin ise erkeklere oranla ‘çaresiz’ yaklaşıma daha fazla sahip olduklarını ortaya koymuştur. Mizah tarzları açısından da saldırgan ve kendine yıkıcı mizah tarzlarının erkek öğrenciler tarafından kız öğrencilere göre daha fazla tercih edildiği görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Mizah, stres, mizah tarzları, başa çıkma tarzları

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMOR STYLES AND COPING STYLES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Nurdan YERLİKAYA

MA Thesis, Department of Education Sciences
Supervisor: Assist. Prof. Mehmet BİLGİN
September 2007, 81 Pages

The main purpose of this study was to investigate the relationship between styles of humor and coping styles among high school students. Humor Styles Questionnaire (HSQ) and Coping Styles Inventory were administered to 647 (248 females, 299 male) high school students. A secondary aim of the study was to determine if the HSQ was valid for use with a high school student population. For this purpose HSQ was administered to 471 (229 female, 242 male) high school students prior to the main study. Results indicated that the HSQ was a valid and reliable instrument for use in the studies conducted with high school students.

Significant correlation coefficients were found between humor styles and coping styles. Affiliative humor style was positively correlated with 'seeking of social support' and negatively correlated with 'helpless' coping style. Self-enhancing humor style was positively correlated with 'self-confident' and 'optimistic' coping styles, negatively correlated with 'helpless' coping style. Conversely aggressive humor style was negatively correlated with 'self-confident' and 'optimistic' coping style and positively with 'submissive' coping style. Similarly self-defeating humor was positively correlated with 'submissive' coping style.

The results of the 2 (high vs. low humor style) X 2 (gender) MANOVAs employed to the CSI subscores of the students who had high and low scores on the concerning humor style showed significant main effects for humor styles

and gender, however, no significant interaction between style of humor and gender was found. The results indicated that students with a high affiliative humor style seemed to prefer more ‘self-confident’ style and ‘seeking of social support’ and less ‘helpless’ style than those with a low affiliative humor style. Similarly students with a high self-enhancing humor style seemed to prefer more ‘optimistic’ and ‘self-confident’ styles and less ‘helpless’ and ‘submissive’ styles than those with a low self-enhancing humor style. Conversely students with a high aggressive humor style seemed to prefer more ‘submissive’ style and less ‘self-confident’ and ‘optimistic’ styles than those with a low aggressive humor style. Finally students with a high self-defeating humor style seemed to prefer more ‘helpless’ and ‘submissive’ styles than those with a low self-defeating humor style.

Significant gender differences for humor styles and coping styles were found. Results revealed that males seemed to prefer ‘self-confident’ and ‘optimistic’ coping styles whereas females tend to use ‘helpless’ coping style. Males also tend to prefer self-defeating and aggressive humor styles more than females do.

Keywords: Humor, stress, humor styles, coping styles

ÖNSÖZ

Araştırma sürecinde yardım ve desteğini eksik etmeyen, danışmanım, Yard. Doç. Dr. Mehmet Bilgin'e, değerli geribildirimleri ile katkı sağlayan Prof. Dr. Banu Yazgan İnanç'a ve Yard. Doç. Dr. Filiz Yurtal'a, verilerin toplanmasında bana yardım eden, zaman ayıran meslektaşım Mustafa Yıldırım'a ve diğer okul psikolojik danışmanlarına, araştırmaya veri sağlayan lise öğrencilerine, öğrenim hayatım boyunca bana hep inanan, güvenen ve destek olan anne ve babama, yüksek lisans pogramına başladığım ilk günden tezin raporlaştırılmasına kadar her aşamada yanımda olan, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, zamanının en kıymetli olduğu bu dönemde bana cömertçe zaman ayıran sevgili eşim, can yoldaşım Arş. Gör. Esef Ercüment Yerlikaya'ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Not: Bu araştırma Ç.Ü Araştırma Fonu Saymanlığınca (EF2005YL64) desteklenmiştir.

İÇİNDEKİLER

Türkçe Özet……... i
İngilizce Özet (Abstract)…….. iii
Önsöz……. v
Tablolar Listesi…….. ix

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem…….. 1
1.2. Araştırmanın Amacı……..4
1.2.1. Alt Amaçlar……..4
1.3. Araştırmanın Önemi…… 5
1.4. Varsayımlar……. 7
1.5. Sınırlılıklar…….. 7
1.6. Tanımlar……. 7

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar…….. 8
2.1.1. Mizah Duygusu…….. 8
2.1.2. Genel Mizah Kuramları……..9
2.1.2.1. Üstünlük Kuramları……. 9
2.1.2.2. Uyumsuzluk Kuramları……...11
2.1.2.3. Rahatlama Kuramı……..12
2.1.3. Mizah Tarzları…… 15
2.1.3.1. Kendini Geliştirici Mizah……. 16
2.1.3.2. Katılımcı Mizah…… 17
2.1.3.3. Saldırgan Mizah……...17
2.1.3.4. Kendini Yıkıcı Mizah……18
2.1.4. Stres…… 18
2.1.5. Stres Kuramları……...19
2.1.5.1. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu……..19
2.1.5.2. Canon'un Savaş/Kaç Modeli…… 21
2.1.5.3. Bilişsel Değerlendirme Modeli……...21
2.1.6. Stresle Başa Çıkma……22
2.1.6.1. Problem Merkezli Başa Çıkma……..23

2.1.6.2. Duygu Merkezli Başa Çıkma…… 24
2.1.7. Bir Başa Çıkma Stratejisi Olarak Mizah……..25
2.2. İlgili Araştırmalar……27

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli…… 37
3.2. Çalışma Evreni ve Çalışma Grubu……37
3.3. Veri Toplama Araçları…….. 39
3.3.1. Mizah Tarzları Ölçeği…… 39
3.3.1.1. Bu Çalışma Kapsamında MTÖ'nün Geçerlik ve Güvenirliğine İlişkin Gerçekleştirilen Çalışmalar ……... 40
3.3.1.1.1. MTÖ'nün Yapı Geçerliğine İlişkin Bulgular……..40
3.3.1.1.2. MTÖ'nün Güvenirliğine İlişkin Bulgular…… 42
3.3.2. Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği…….. 42
3.4. Verilerin Toplanması……43
3.5. Verilerin Çözümlenmesi…….. 44
3.5.1. Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) Tekniğine İlişkin Açıklamalar…… 45

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Mizah Tarzları Ölçeği'nden ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular…… 48
4.2. Mizah Tarzları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarındaki Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Bulgular……...49
4.3. Mizah Tarzları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular…….. 50
4.4. Farklı Mizah tarzlarına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular……52

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

5.1. Mizah Tarzları…… 62
5.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları…….. 63
5.3. Cinsiyet Farklılıkları…….. 64
5.4. Mizah Tarzları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiler…….. 65

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar…… 71
6.2. Öneriler……...72
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler …… 72
6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler ……... 73
KAYNAKÇA……... 74
ÖZGEÇMİŞ …….. 81

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. MTÖ Geçerlik ve Güvenirlik Sınaması için Oluşturulan Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Okullara ve Cinsiyete Göre Dağılımı……..... 38

Tablo 2. Mizah Tarzları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi İçin Oluşturulan Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Okullara ve Cinsiyete Göre Dağılımı…… 38

Tablo 3. Lise Öğrencilerine Uygulanan MTÖ Maddelerine İlişkin Ön Çalışma Sonucunda Elde Edilen Faktör Yükleri…….. 41

Tablo 4. Öğrencilerin Mizah Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük, En Yüksek ve Ranj Değerleri ……. 48

Tablo 5. Öğrencilerin Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük, En Yüksek ve Ranj Değerleri……. 48

Tablo 6. Mizah Tarzları Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları….. 49

Tablo 7. Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları …….. 50

Tablo 8. Mizah Tarzları Ölçeği'nin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanlar Arasındaki Korelasyonlar…….. 51

Tablo 9. Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği'nin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanlar Arasındaki Korelasyonlar…….. 51

Tablo 10. Mizah Tarzları Ölçeği Alt Ölçekleri'nden Alınan Puanlar ile Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği Alt Ölçekleri'nden Alınan Puanlar Arasındaki Korelasyonlar…… 52

Tablo 11. Mizah Tarzlarına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Grupların İlgili Mizah Tarzı Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ……. 53

Tablo 12. Düşük ve Yüksek Düzeyde Katılımcı Mizah Tarzına Sahip Olma ve Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının ANOVA Sonuçları……. 54

Tablo 13. Katılımcı Mizah Tarzına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Öğrencilerin SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların

Ortalama ve Standart Sapmaları…… 55
Tablo 14. Düşük ve Yüksek Düzeyde Kendini Geliştirici Mizah Tarzına Sahip Olma ve Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının ANOVA Sonuçları…….. 56
Tablo 15. Kendini Geliştirici Mizah Tarzına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Öğrencilerin SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları…… 57
Tablo 16. Düşük ve Yüksek Düzeyde Saldırgan Mizah Tarzına Sahip Olma ve Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının ANOVA Sonuçları…….. 58
Tablo 17. Saldırgan Mizah Tarzına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Öğrencilerin SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları…… 59
Tablo 18. Düşük ve Yüksek Düzeyde Kendini Yıkıcı Mizah Tarzına Sahip Olma ve Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının ANOVA Sonuçları…….. 60
Tablo 19. Kendini Yıkıcı Mizah Tarzına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Öğrencilerin SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları…… 61

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Mizah ve stres arasındaki ilişki son yıllarda pek çok araştırmacı tarafından farklı boyutlarıyla ele alınan bir çalışma konusu olmuştur. Bu alanda yürütülen araştırmaların çoğunda mizah ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiş ve mizah duygusunun stres, depresyon ve anksiyete üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyan bulgular elde edilmiştir (Martin ve Lefcourt, 1983; Martin ve Dobbin, 1988; Nezu, Nezu ve Blisset, 1988; Kuiper, Martin ve Olinger, 1993; Moran ve Massam, 1999; Nezlek ve Derks, 2001; Abel, 2002). Mizah duygusunun stres karşısındaki olumlu etkisi, tehdit edici ve stresli durumların bilişsel değerlendirmesinde oynadığı role ve bir başa çıkma stratejisi olarak sergilediği işleve bağlanmaktadır (Abel, 2002).

Başa çıkma mekanizmalarının stres ve stresin yol açtığı depresyon, kaygı gibi olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkiyi düzenlediği ve aynı stresörlerle karşı karşıya olan ancak farklı başa çıkma stratejilerini kullanan kişilerin bu stresörlerden farklı şekilde etkilendikleri düşünülmektedir. Bilişsel değerlendirmeler, kişilerin olayların önemini ne şekilde algıladıkları ve değerlendirdikleri ile ilgilidir. Bilişsel bir stres kuramı geliştirmiş olan Lazarus ve Folkman'a göre (1984), kişinin bir olay karşısında yaşadığı stresin derecesi büyük ölçüde kişinin bu olayı değerlendiriş şekli ile belirlenmektedir. Araştırmacılar mizahın koruyucu işlevinin altında yatan süreci, kişinin problem durumunu algılayışında yarattığı değişiklikle açıklamaktadırlar (Dixon, 1980; Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Mizahın da bir başa çıkma stratejisi olarak kişiye gerçek ya da algılanmış tehdit edici bir durum karşısında olumlu bilişsel değerlendirmeler yapma şansı verdiği ve bu durumun olumsuz duygusal sonuçlarını azaltmada bireye yardımcı olabildiği düşünülmektedir. Dixon (1980) mizah duygusunun stresle başa çıkmada etkili bir strateji olduğunu ve kişinin karşı karşıya olduğu problemden bir derece uzaklaşmasını ya da bu problemi

daha az ciddiye almasını sağlayarak problem karşısında perspektif kazanmasını sağladığını belirtmektedir. Bununla birlikte mizah kişinin yaşadığı probleme eşlik eden gerilimin azaltılmasında da etkili olmaktadır (Dixon, 1980). Kişi yaşadığı stres verici bir durum karşısında gülmeyi başarabildiğinde bu duruma eşlik eden fiziksel ve psikolojik gerilim azalmaktadır. Freud (1998) mizahı, bireyin olumsuz bir durum karşısında gerçekçi bakış açısını yitirmeden olumsuz duygulardan kaçınmasına yardımcı olan sağlıklı bir savunma mekanizması olarak tanımlamış, May ise (2000) mizahın; kişinin probleminden yeterince uzaklaşarak bu şekilde kendi sorunu üzerinde bir perspektif kazanmasına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bu görüşlere paralel olarak mizahın duygu merkezli bir başa çıkma stratejisi olarak işlev gördüğü de düşünülebilir.

Lefcourt (2001) ise mizahın, kişinin ihtiyaçlarını diğerlerine sosyal açıdan uygun bir biçimde iletme olanağı sağladığını belirtmektedir. Mizahın, insanların olumsuz durumlarla başa çıkmalarında onlara ne şekilde fayda sağladığını açıklamaya çalışan sosyal ve kişiler arası kuramlar, mizahın insanların temel psikolojik gereksinimlerinden biri olan ait olma gereksinimlerini karşılamada onlara yardımcı olduğunu belirtmektedir. Mizah kişiler arası ilişkilerin gelişmesine de katkı sağlayabilmektedir (Nezlek ve Derks, 2001). Bu yönüyle mizahın stresli durumun kendisini değiştirmeye yönelik olarak doğrudan da kullanılabilmesi mümkündür. Kişiler arası ilişkilerde iletişimi kolaylaştırmak, çatışmaları ve gerilimleri azaltmak, diğer insanların yaşadıkları olumlu duyguları zenginleştirmek amacıyla mizahın etkili bir şekilde kullanılması stres karşısında hem reaktif hem de proaktif başa çıkma stratejileri olarak rol oynayabilir.

Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi mizah duygusunun stresle başa çıkma sürecinde oynadığı rolün anlaşılması açısından önemlidir. Lefcourt, Davidson, Shepherd, Phillips, Prkachin ve Mills (1995) mizahın, kişinin kendisini ve yaşadığı olayı daha az ciddiye almasını sağlayarak yaşadığı olumsuz deneyimden uzaklaşmasını mümkün kıldığını öne sürmüşlerdir. Perspektif kazanma mizahı olarak adlandırdıkları bu başa çıkma stratejisinin kişiyi yaşadığı olumsuz deneyimden ve duygulardan uzaklaştıran duygu merkezli bir başa çıkma stratejisi olduğunu

belirtmişlerdir. Bu hipotezlerini perspektif kazanma mizahının bir boyutu olan mizahın algılanması ile Lazarus ve Folkman (1984) tarafından, stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi için geliştirilen Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin (Ways of Coping Scale) "Uzaklaşma" (Distancing) alt ölçeği arasında elde ettikleri anlamlı ilişkili ile desteklemişlerdir. Kuiper, Martin ve Olinger (1993) de mizahın bir başa çıkma mekanizması olarak kullanımının Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin "Uzaklaşma" ve "Mücadele Etme" (Confrontive) alt ölçekleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgu mizahın yalnızca duygu merkezli değil, problem merkezli bir başa çıkma stratejisi olarak da işe yaradığı şeklinde yorumlanmıştır. Mizah duygusu ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkileri inceleyen Rim, mizah duygusunun "minimize etme" (minimizaton) ve "tersine çevirme" (reversal) mekanizmaları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Fry (1995) ise yüksek mizah duygusunun stresli yaşam olaylarını daha olumlu şekilde değerlendirmesiyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Abel (2002) de, yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin stresli olaylar karşısında düşük mizah duygusuna sahip olanlara oranla olumlu bilişsel değerlendirmeleri ve problem çözme stratejilerini daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur. Mizah duygusu ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler, Durmuş ve Tezer (2001) tarafından da incelenmiş ve mizah duygusu, iyimser ve kendine güvenli başa çıkma tarzları ile ilişkili bulunmuştur. Diğer bir deyişle yüksek mizah duygusuna sahip kimselerin sağlıklı başa çıkma stratejilerini daha yoğunluklu olarak kullandıkları saptanmıştır.

Mizahın stresli yaşam olaylarının etkisini azaltıcı bir işlevi olduğu hipotezini inceleyen çalışmalarda yaşanan temel sıkıntılarından biri mizah duygusunun ne şekilde tanımlanacağı ve de ölçüleceğidir. Her ne kadar mizahın, stres karşısında bireylerin olumsuz şekilde etkilenmelerini nasıl olup da engellediğine dair ayrıntılı kuramsal açıklamalar oluşturulmaya çalışılmışsa da araştırmacılar uzunca bir süre mizah duygusunu çok geniş anlamda ele almışlar ve mizahı bütünüyle olumlu ve her durumda faydalı bir araç olarak görmüşlerdir. Ancak yapılan ampirik çalışmalar bu beklentiyi her zaman doğrulamamış ve mizahın psikolojik sağlık ve olumlu kişilik özellikleri ile ilişkileri konusunda zaman zaman çelişkili bulgular da elde edilmiştir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Yakın zamanda geliştirilen ve ampirik

olarak da desteklenen, mizahın hem olumlu hem de olumsuz özelliklere sahip çok boyutlu bir kavram olduğunu öne süren kuramsal yaklaşım (Martin ve ark., 2003) son yıllarda mizah duygusu ve psikolojik sağlık konusunda yapılan araştırmalarda mizah duygusunun olası olumsuz ve sağlıksız boyutlarının da dikkate alınmasını sağlamıştır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar bireylerin günlük yaşamlarında mizahı kullanım biçimlerinin sağlıklı ve sağlıksız oluşunun farklı sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Bu nedenle mizah duygusunun stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisinin mizah tarzları açısından ayrı ayrı incelenmesi mizahın hangi şekilde kullanılmasının stresle başa çıkmada bireye yardımcı olduğunun anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Bu çerçevede bu araştırmanın problemi lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır.

1.2.1. Alt Amaçlar

1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

3. Mizah Tarzları Ölçeğinin alt ölçek puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt ölçek puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

4. Mizah Tarzları Ölçeği'nin Katılımcı Mizah alt ölçeğinden yüksek ve düşük puan alan kız ve erkek öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

5. Mizah Tarzları Ölçeği'nin Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeğinden yüksek ve düşük puan alan kız ve erkek öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları

Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

6. Mizah Tarzları Ölçeği'nin Saldırgan Mizah alt ölçeğinden yüksek ve düşük puan alan kız ve erkek öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

7. Mizah Tarzları Ölçeği'nin Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeğinden yüksek ve düşük puan alan kız ve erkek öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçmek için gerekli bilgi ve becerilerin kazanıldığı, önemli bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerin yaşandığı ve de önemli gelişimsel ödevlerin yer aldığı kendine özgü özellikleri ve sorunları olan potansiyel olarak stresli bir gelişim dönemidir. Bu dönemin başarıyla geçirilmesi ve gelişim görevlerinin yerine getirilmesinde ergenin stresle başa çıkma becerileri önemli bir rol oynamaktadır. Lise öğrencileri için ise bu döneme özgü sorunlara bir de okulla ilgili stresörler eklenmekte ve ergenin kullandığı bu stresle başa çıkma stratejileri daha da önem kazanmaktadır. Bu nedenle lise öğrencilerinin sahip oldukları başa çıkma tarzlarının saptanması ve literatürde sıklıkla bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınan mizah duygusunun öğrencilerin stres karşısında başvurdukları etkili ve uyumlu stratejilerle mi yoksa etkisiz ve uyumsuz stratejilerle mi ilişkili olduğunun belirlenmesi önemlidir.

Kuiper ve Martin (1993) mizah duygusu yüksek olan öğrencilerin, daha olumlu bir benlik kavramına sahip olduklarını ve mizah duygusu düşük olanlara göre kendi yaşamları üzerinde daha fazla denetime sahip olduklarını ve stres karşısında daha az olumsuz duygular yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu da mizah puanları yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara oranla daha az depresif duygulanım sergilemiş olmalarıdır.

Erken ergenlik yıllarında çocuklar arasında mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığını gösteren bir çalışmada (Führ, 2002) elde edilen bulgular belirsiz ve stresli durumlar karşısında mizahın bir başa çıkma aracı olarak kullanılmasının 12 yaşından sonra anlamlı düzeyde artış gösterdiğini ortaya koymuştur.

Diğer taraftan, mizah duygusunun stresle ve stresle başa çıkma ile ilişkileri konusunda yürütülen çalışmalar incelendiğinde bu çalışmalarda mizah değişkeninin ölçümünde işe koşulan ölçeklerin mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıkları ve dolayısıyla da uyumlu ve uyumsuz tarzları ölçen araçlar olmadığı görülmektedir. Bu araştırmayla lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler, mizahın günlük kullanımındaki uyumlu ve uyumsuz tarzları ayırt edebilen bir ölçme aracıyla gerçekleştirilmiş ve bu farklı tarzlar ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler aydınlatılmaya çalışılmıştır. Mizahın hem kişinin kendisine yönelik hem de diğerlerine yönelik olarak zarar verici bir biçimde kullanılmasının da mümkün olduğu ve bu tarz mizahın stresle başa çıkmada etkili olup olmadığının incelenmesi, stresle başa çıkmada sağlıklı ve etkili olan stratejilerle ilişkili olan mizah tarzlarının saptanması mizah duygusu ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler açısından ortaya çıkarılması gereken önemli ilişkilerdir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular ortaöğretim düzeyinde hizmet veren psikolojik danışmanlar tarafından ya da bu düzeydeki öğrencilere yönelik olarak hazırlanan stresle başa çıkma becerileri kazandırmaya yönelik etkinlik (sınıf rehberliği etkinlikleri) ve programları (grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları) hazırlayan uzmanlar tarafından kullanılabilir. Stresle başa çıkma stratejileri arasında mizahın, özellikle de hangi tarz mizahın nasıl bir rolü olduğunun bilinmesi öğrencilere stresle başa çıkma konusunda yapılacak rehberlik çalışmaları açısından önemlidir.

Ayrıca, Mizah Tarzları Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği bu araştırma ile ilk kez lise öğrencileri üzerinde yinelenmiş ve ölçeğin bundan sonra lise öğrencileri üzerinde yapılacak çalışmalarda da kullanılabilmesi sağlanmıştır. Bu anlamda araştırma, son yıllarda hem yurtdışında hem de yurtiçinde yaygın bir

araştırma aracı olarak kullanılan bir ölçeğin farklı bir yaş grubu için de kullanılmasını sağlaması açısından da önemlidir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubunun, sonuçların genellenmek istendiği evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan kendini ifade tarzı ölçme araçlarının (Mizah Tarzları Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği) katılımcılar tarafından dürüst bir biçimde yanıtlandığı ve alınan yanıtların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, Adana ili Seyhan ve Yüreğir ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarından çalışma grubuna dahil edilen liselere 2005 ve 2007 yıllarında devam eden öğrencilerle sınırlıdır.
2. Mizah tarzlarına ilişkin ölçüm, Mizah Tarzları Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin ölçüm, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Mizah Tarzları: Günlük yaşamda mizah kullanımının, uyumlu ya da uyumsuz ve intrapsişik ya da kişiler arası oluşuna göre belirlenebilecek bireysel farklılıkları ifade eden (Martin ve ark., 2003) dört farklı tarz.

Stresle Başa Çıkma Tarzları: Stres verici etkileşimlerle başa çıkmada kullanılan ve farklı bilişsel ve davranışsal stratejiler (Lazarus ve Folkman, 1984).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde mizah duygusuna, mizah tarzlarına, strese ve stresle başa çıkmaya ilişkin genel açıklamalar, bu kavramlarla ilişkili kuramlar ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Mizah Duygusu

Mizah tarih boyunca felsefe, edebiyat, psikoloji, sosyoloji gibi farklı disiplinlerden birçok araştırmacının ilgisini çeken ve üzerinde bugün de tartışılan bir kavramdır. Ancak bu konuyla ilgilenen farklı disiplinlere mensup araştırmacıların, mizahın (humor) ve mizah duygusunun (sense of humor) herkesçe kabul edilebilecek bir tanımını yapmanın zorluğu üzerinde hemfikir oldukları da bir gerçektir. Psikoloji alanından ve alan dışından birçok kimse insan yaşamında mizah duygusuna çok önemli roller yüklemektedir. Günlük yaşamda, insanların davranışlarını açıklarken mizah duygusuna sahip olup olmadıklarından söz etmekteyiz. Ayrıca bireylerin mizah duygusuna sahip olmalarının yanı sıra bu duyguya değişik derecelerde sahip olabilecekleri konusunda da birçok kişi hemfikirdir. Dolayısıyla bir kimsenin mizah duygusuna sahip olduğunu söylerken kastedilen şeyin ne olduğu herkes için pek açık değildir. Eysenck (1972) mizah duygusuna sahip olmanın üç farklı şeyi ifade edebileceğini belirtmiştir: (1) karşımızdaki insanın bizim güldüğümüz şeylere gülüyor olduğunu (komformist anlam), (2) o kimsenin kolayca ve oldukça fazla gülüp eğlenebildiğini (niceliksel anlam), (3) o kimsenin komik şeyler söyleyerek diğer insanları çok fazla güldürdüğünü (üretici anlam).

Hehl ve Ruch (1985, Akt., Martin, 1998) Eysenck'in listesini geliştirerek, mizah duygusundaki bireysel çeşitliliğin şu farklılıklarla ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir: (1) bireylerin şakaları ve mizahi uyaranları anlama dereceleri; (2) mizahı ve gülme tepkilerini hem niteliksel hem de niceliksel olarak ifade ediş tarzları; (3) mizahi yorumlar ve algılamalar üretmedeki yetenekleri; (4) çeşitli tarzlardaki şakaları, karikatürleri ya da diğer mizahi materyalleri beğenmeleri;

(5) etkin bir biçimde kendilerini güldüren kaynakları arama dereceleri, (6) fıkralar ve komik olaylarla ilgili hafızaları; (7) mizahı, bir baş etme mekanizması olarak kullanma eğilimleri. Mizah duygusuna atfedilen yaygın bir başka anlam da, kişinin kendisini çok fazla ciddiye almayıp, kendi hataları ve zayıflıklarına da gülebilmesidir. Araştırmacılar yukarıda sözü edilen bireysel farklılıkları belirtirken, mizah duygusu, mizah tarzı, mizah kullanımı, mizahi mizaç ya da basit bir biçimde mizah kavramlarını kullanmaktadırlar.

2.1.2. Genel Mizah Kuramları

2.1.2.1. Üstünlük Kuramları (Superiority Theories)

Üstünlük kuramı en eski ve olasılıkla hala en yaygın gülme kuramıdır. Bu kuramın temeli, gülmenin bir kişinin diğer insanlar üzerindeki üstünlük duygularının bir ifadesi olduğuna dayanır. Kendimizi diğerleri ile karşılaştırdığımızda ya da geçmişimizle kıyasladığımızda daha az aptal, daha az şanssız, daha az çirkin ve daha az güçsüz bulmak bizi sevindirir. Üstünlük ilkesine göre mizah deneyiminin temelini diğer insanların aptalca hareketleri ile dalga geçmek, alay etmek ve gülmek oluşturur (Keith-Spiegel, 1972).

Bu kuram Platon'a kadar geriye götürülebilir. Platon için bir kişiyi gülünç kılan şey onun kendisini bilmemesidir. Gülünç kişi, kendisini olduğundan daha varlıklı, daha hoş, daha erdemli ya da daha akıllı sanan kişidir. Bunun dışında, gülmede dikkatimiz kusur üzerinde odaklanmaktadır. Platon gülmeyi beslememeliyiz der, ola ki güldüğümüz kusurlardan bazıları bize de bulaşabilir. Aristoteles, gülmenin alayın bir türü olduğu konusunda Platon ile aynı görüşü paylaşıyordu. Gülerken aşağılık olan şeye ilgi gösterdiğimiz için, Aristoteles, aşırı gülmenin iyi bir yaşamla uyuşmayacağını savunur. Ayrıca şakacı tutumunun insanı önemli şeylere karşı gayri ciddi yapacağı için kişinin karakterine zararlı olabileceğini de söyler (Akt., Morreall, 1997).

Platon ve Aristoteles tarafından ortaya konan üstünlük kuramı, daha sonraki düşünürler üzerinde etkili olmuştur. Hobbes'a göre bir kavga kazandığımızda gülme işin içine girer. Daha önce bize ait olan zayıflıklarımızla karşılaştırdığımızda, birdenbire içimizi bir yücelik duygusu kaplar. İşte gülme bir kendi kendini kutlamadır, kendimizi bir başkasından ya da daha önceki

durumumuzdan daha iyi görme duygusu üzerinde yükselmektedir. Platon ve Aristoteles gibi Hobbes da gülmenin kişinin karakterine zararlı olabileceğini düşünmekteydi. O, bir kişinin kendisini başkalarıyla karşılaştırmaktan ötürü değil de "kendisindeki bazı yetenekleri aniden kavramış olmasından" ötürü güldüğünü kabul eder (Akt., Morreall, 1997).

Bergson (1996), genel olarak bizi güldüren şeyin diğer insanların kusurları olduğunu kabul etmekle birlikte mizahın zekaya hitap ettiğini ve gülmenin yalnızca heyecanla bağdaşmayacağını savunmuştur. Bu kusurların bizi duygulandırmaması, gülünç olabilmesinin zorunlu tek koşuludur.

The Secret of Laughter'da (Gülme'nin Gizi), Anthony Ludovici, Hobbes'un "ani zafer duygusu" kuramının evrimsel bir sunumunu dile getirir. Gülme, temelinde bir düşmana fiziksel bir meydan okuma ya da bir gözdağıdır. Gülerken dişlerin görünmesi, köpeklerin saldırgan davranışlarında olduğu gibi, bir kişinin fiziksel cesaretini kanıtlama yoludur. Gülme, der Ludovici, herhangi bir duruma, düşmana ondan daha güçlü ve daha iyi uyum sağladığımızı anlatma yolumuzdur (Akt., Morreall, 1997)

Üstünlük kuramının temsilcilerinden biri olan Gruner (1987, Akt., Martin, 1998) her türlü mizahi materyalin temel bileşenini alay etmenin oluşturduğunu ve bu mizahi materyali anlamak için alay konusunun kim olduğunu, neden ve nasıl alay edildiğini anlamanın gerekli olduğunu ileri sürmüştür.

Alay etmenin mizahtaki çeşitli modern biçimler içinde vardığı son nokta, kendi kendine gülmedir. Rapp, kendi kendimize güldüğümüzde, üstünlük duygusunu hala taşımakta olduğumuzu söyler; alay ettiğimiz şey "kendi kendimizin belli bir kötü durumdaki resmidir". Kendinize güldüğünüzde, gülen tarafınız kendisini güldüren tarafınızdan kopartmıştır (Akt., Morreall, 1997).

Üstünlükle ilgili kavramların yer aldığı kuramlar bu kadarla sınırlı değildir. Pek çok düşünür ve yazar mizaha ilişkin açıklamalarında, zafer duygusuyla yaşanan mutluluk, rakipleri geri bırakmanın verdiği haz, başkasının zor durumda olmasından alınan keyif, diğerlerinin talihsizliği, acıları, kusurları ya

da düşüncesizce davranışları karşısında duyulan haz gibi kavramlara yer vermişlerdir (Keith-Spiegel, 1972; Martin, 1998).

2.1.2.2. Uyumsuzluk Kuramları (Incongruity Theories)

Uyumsuzluk kuramının ardındaki temel düşünce çok genel ve oldukça basittir. Bir şeyin uyumsuz olması demek, kişinin kafasında, şeylerin nasıl olduğuna ilişkin sahip olduğu kalıbı bozmak demektir. Bir bireyin bir şeyi uyumsuz bulması, onun deneyimlerinin ve beklentilerinin neler olduğuna bağlıdır. Nesneler, bu nesnelerin nitelikleri, olaylar vs. arasında belirli kalıpların bulunmasını beklediğimiz düzenli bir dünyada yaşamaktayız. Bu kalıplara uymayan herhangi bir şey başımıza geldiğinde güleriz (Akt., Morreall, 1997).

Uyumsuzluk kuramı ilk kez Aristoteles tarafından irdelenmeye başlanmıştır; ancak Aristoteles bunu üstünlük kuramıyla uyuşmaması nedeniyle hiç geliştirmeye girişmemiştir. En meşhur savunucuları Kant ve Schopenhauer olan uyumsuzluk kuramı, ancak 17. ve 19. yüzyılda ayrıntılı bir biçimde işlenmiştir. Kant'a göre (1790, Akt., Keith-Spiegel, 1972) gülme, yıkılan bir umudun hiçliğe doğru ani değişiminden doğan bir duygudur. Olaylar beklenilenin dışında geliştiği zaman, insanlar bir çeşit şoka uğrarlar. Umulanın tersi bulunduğunda sonuç insanların gülmesine neden olur. Uyumsuzluk kuramına göre mizahtan alınan haz, insanlar karşısında hissedilen üstünlük duygusundan öte, başlangıçta ciddi gibi görünen bir duruma farklı bir açıdan bakıldığında aslında hiç de ilk algılandığı gibi olmadığının anlaşılmasında saklıdır. Bu iki algı arasındaki fark ve yerini bulamayan beklentiler, haz olarak adlandırdığımız bir duyguyla sonuçlanır ve genellikle buna gülme eşlik eder (Martin, 1998).

Schopenhauer'a (1819, Akt., Keith-Spiegel, 1972) göre gülmenin nedeni, bir kavramla, o kavram ilişkisi içinde düşünülen gerçek nesneler arasındaki uyumsuzluğun aniden algılanmasıdır, ve gülmenin kendisi bu uyumsuzluktan başka bir şey değildir.

Koestler (1964, Akt., Martin, 1998) aslında tutarsız olan iki dayanak çerçevesinin yan yana bulunması ya da birbirinden uzak olduğu düşünülen

kavramlar arasındaki birtakım benzerliklerin keşfi anlamına gelen ‘Bisosiyasyon’ (bisociation) terimini ortaya koymuştur. Koestler’e göre bisosiyasyon süreci bilimsel keşifler ve sanatsal yaratıcılıkta olduğu gibi mizahta da gerçekleşmektedir, bu nedenle de Koestler, mizahı insanların yaratıcı bir faaliyeti olarak ele almaktadır.

Uyumsuzluk kuramı temsilcilerinden Kierkegaard’a göre “mizah, yaşamın her aşamasında vardır, çünkü nerede yaşam varsa orada karşıtlık vardır ve nerede karşıtlık varsa orda komik vardır” (Kierkegaard, 2005).

Cicero’ya (1881, Akt., Eastman, 1972) göre beklentilerimiz hayal kırıklığına dönüştüğünde ve bu durum bizim bir hatamızdan kaynaklandığında, kendimize ve hatamıza güleriz. Ona göre kendimizi küçük görür ve beklentilerimizin engellenmiş olmasına güleriz.

Uyumsuzluk kuramcılarından Guthrie’ye (1903; Akt., Keith-Spiegel, 1972) göre de gülme, her şeyin düzenli olduğuna inandığımız bir anda beliren uyumsuzluk ve kaostan doğar. Leacock da (1935, Akt., Keith-Spiegel, 1972) mizahı, bir şeyin olması gerektiği hali ve olamayacağı haliyle eşleşmesinin bir sonucu olarak görür.

James Beattie kendi gülme kuramında uyumsuzluktan yararlanır ancak o yalnızca bazı gülme durumlarının uyumsuzluktan yararlanılarak açıklanabileceğini dile getirir. Beattie “duygusal gülme” ve “hayvansal gülme” diye adlandırdığı iki gülme türü arasında ayrım yapar. Duygusal gülmeyi uyaran şey uyumsuzluktur. Hayvansal gülme, uyumsuzluğu algılayacak zihinsel kapasiteye sahip olamayan bebeklerde görülen bir tür gülmedir, bu onların gıdıklanma gibi bir uyarıcıya tepkisidir (Akt., Morreall, 1997).

2.1.2.3. Rahatlama Kuramı

Üstünlük kuramı gülmeyle ilgili duygular üzerinde, uyumsuzluk kuramı da gülmeye yol açan nesneler ya da düşünceler üzerinde yoğunlaşırken, rahatlama kuramı, bu iki kuram içinde çok az tartışılan bir soruyu yöneltir kendine; o da: Gülme, neden girdiği fiziksel biçimi alır ve bunun biyolojik işlevi nedir?

Rahatlama kuramına en erken, Shaftesbury'nin 1711 yılında yayımlamış olduğu "Nükte ve Mizahın Özgürlüğü" başlıklı makalesinde rastlanmıştır. "Açık yürekli insanların rahat ruh halleri kısıtlandığında içinde bulundukları sıkıntılı durumdan kurtulmak için başka hareket yolları arayacaklardır, taşlamayla, öykünmeyle, soytarılıkla kendilerini göstermekten hoşnut olup üzerlerindeki baskıdan öç almış olacaklardır" (Akt., Morreall, 1997).

Rahatlama kuramcılarından Herpert Spencer'a göre gülme ile buhar borularındaki güvenlik tıpasını açmak arasında benzerlikler vardır. Gülme, tıpkı bir tıpanın açılmasıyla boru içerisinde oluşan basıncın kurtulmasında olduğu gibi, gülmeye ilişkin sinir sistemi içerisinde oluşan fazla enerjinin açığa çıkarılması olarak anlaşılmaktadır. Spencer duygularımızın şiddetliden zayıfa doğru değişmesi gerektiğini söyler, böylece fazla enerji, gülme ile serbest bırakılacaktır (Akt., Morreall, 1997).

Rahatlama kuramları arasında Freud'un mizah kuramının önemli bir yeri vardır. Freud, mizaha ilişkin kuramını iki yayınla ortaya koymuştur. Bunlardan 1905 yılında yayınladığı "Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri" isimli kitabında "gülünç, espri ve mizah" kavramları ve bu kavramların süreçleri arasındaki farklılıklarla ilgilenmiştir. 1928 yılında yayınladığı bir makalede ise bu üç mizah kategorisini ayrıntıları ile incelemiştir (Keith-Spiegel, 1972; Martin 1998). Freud'a göre 'espriler', 'gülünç' ve 'mizah'ın her üçü de normal amacı için gereksiz hale gelen ve gülme tepkisi aracılığıyla harcanan bir psişik enerji tasarrufunu içermektedir.

'Espri', bireyin, normalde bastıracağı cinsel ve saldırgan duygularını ifade etmesine izin verir. Sosyal sınırlamalar bireyin çocuksu, cinsel ve saldırgan davranışlarını doğrudan ortaya koymasına izin vermez. Esprilerin bastırılan bu materyalin bir süre için aniden ortaya çıkmasında süperegoyu aldatıcı bir işlevi vardır (Keith-Spiegel, 1972). Normalde bu materyali bastırmak için kullanılacak olan psişik enerjiye, esprinin sonucu olarak artık gerek duyulmaz ve ihtiyaç fazlası bu enerji gülme yoluyla boşaltılmış olur.

Freud'a (1998) göre kişinin bir amacını gerçekleştirmek için sarf edeceğini tahmin ettiğimiz enerji miktarı ile o kişinin kullandığı enerji miktarı arasında bir fark algılandığında **'gülünç'** ortaya çıkar. Bu gülünç etki farkın hangisinin lehine olduğuna değil iki yük harcaması arasındaki farka bağlıdır. Bir başka deyişle asıl amaç için artık gerekli olmayan psişik enerji gülme yoluyla harcanmaktadır (Martin, 1998).

'Mizah' ise kişinin normalde korku, üzüntü ya da öfke gibi olumsuz duygular yaşamasına neden olacak durumlarla ilgili eğlendirici ya da aykırı bileşenleri algılaması sonucunda kişinin o duruma yönelik bakış açısında bir değişikliğe yol açarak olumsuz duyguları yaşamaktan kaçınmasına izin vermektedir. 'Mizah'tan elde edilen haz bu olumsuz duygularla ilişkili olan ancak varılan son noktada gerek duyulmayan enerjinin boşaltılmasından ortaya çıkmaktadır. Esprilerden ve gülünçten ayrı bir kategori olarak mizahi haz, duygulara yönelik enerji harcamasındaki bir tasarruftan doğmaktadır. Acıma duygusuna yönelik psişik enerji tasarrufu, mizahi hazzın en sık kullanılan kayaklarından biridir. Freud'a (1998) göre mizah türü, mizahın lehine tasarruf edilen duygunun doğasına göre olağanüstü değişiklik gösterir. Savunma mekanizmaları, kaçma refleksinin ruhsal karşılıkları olup içsel kaynaklardan gelen hoşnutsuzluğun yaygınlaşmasını önleme görevini yerine getirirler. Freud (1998) mizahın bu savunucu süreçlerin en üstünü sayılabileceğini belirtmektedir. Freud'a göre mizah bastırmanın yaptığı gibi huzursuz edici duyguyu taşıyan düşünsel içeriği bilinçli dikkatten uzaklaştırmamakta ve böylece savunmanın otomatizminin üstesinden gelmektedir.

Görüldüğü gibi her üç kategoride de (espri, gülünç, mizah) yaşanılan haz, psişik enerji harcamasında oluşan bir tasarruftan kaynaklanmaktadır. Esprilerdeki haz ket vurmaya yönelik enerji harcamasının tasarrufundan, gülünçteki haz düşüncelerle ilişkili psişik enerji harcamasının tasarrufundan, mizahtaki haz ise duygularla ilişkili psişik enerji harcamasının tasarrufundan doğmaktadır.

2.1.3. Mizah Tarzları

Bu araştırmada temel alınacak mizah duygusu modeli Martin ve arkadaşları (2003) tarafından, mizah duygusunun uyumlu ve uyumsuz yönlerinin ele alındığı kuramsal ve ampirik çalışmaların incelenmesi sonucunda geliştirilen ve mizahın günlük kullanımındaki uyumlu ve uyumsuz tarzları açıklayan mizah duygusu modelidir.

Bu modeldeki ilk ayrım kişinin mizahı hangi amaçla kullandığına dayanmaktadır. Mizahın birey tarafından kullanılma amaçlarından biri kendisine ikincisi ise başkalarıyla ilişkilerine katkıda bulunmaktır. Mizahın birey tarafından kendisine katkıda bulunmak için kullanılması, mizahın bir başa çıkma stratejisi ya da savunma mekanizması olarak kullanılmasını içerir. Bu aynı zamanda mizahın gerilim azaltmanın bir yolu olarak kullanılması ya da kişinin tehdit, baskı ya da sıkıntılı durumlar karşısında kendini güçlü ve yeterli bulduğunu belirtebilmenin bir yolu olarak kullanılmasını içeren kara mizahla da ilişkilidir. Burada vurgu mizahın kişinin kendisini korumak amacıyla kullanılması olduğu için bu, mizahın intrapsişik bir fonksiyonu olarak ele alınmaktadır (Martin ve ark, 2003).

Mizahın, birey tarafından başkalarıyla ilişkilerine katkıda bulunmak amacıyla kullanılması ise kişiler arası mizahla ilişkilidir. Bu, mizahın başkalarının kendisini iyi hissetmesini sağlamak amacıyla, kişiler arası iletişimi kolaylaştırıcı, çatışmaları azaltıcı ve kişiler arası bağları kuvvetlendirici ve de bireyin sosyal çekiciliğini artırıcı bir biçimde kullanılmasını içerir. Bu aynı zamanda mizahın, bir grubun üyelerinin moralini yükseltmek, grup bağlılığını ve kimliğini güçlendirmek, grup normlarını desteklemek ve eğlenceli bir atmosfer yaratmak amacıyla kullanılmasıyla da ilgilidir (Martin ve ark., 2003).

Modeldeki ikinci ayrım ise sağlıklı ve sağlıksız mizah arasındaki ayrımdır. Mizah birey tarafından, hem kendisini hem de başkalarını kabul edici, hoşgörülü ve iyiliksever bir biçimde kullanılabildiği gibi, kişinin hem kendisine hem de diğerlerine zarar verici ve yaralayıcı bir biçimde de kullanılabilir.

Bu durumda mizahın günlük yaşamdaki kullanımına ilişkin dört farklı tarz ortaya çıkmaktadır. Birincisi kişinin mizahı kendisine katkıda bulunmak amacıyla hoşgörülü ve başkalarına zarar vermeyecek bir biçimde kullandığı tarz olan kendini geliştirici mizah tarzıdır. Diğer yandan kişi mizahı aynı amaçla diğerlerinin aleyhine ve onların zarar görmesi pahasına da kullanılabilir ki bu da saldırgan mizahtır. Mizahın birey tarafından başkalarıyla ilişkilerine katkıda bulunmak amacıyla kullanılması söz konusu olduğunda da benzer bir durum ortaya çıkmaktadır. Kişi bu amaçla mizahı, kendisini ve başkalarını kabul edici ve hoşgörülü bir biçimde kullanabilecektir ki bu da katılımcı mizah tarzıdır. Ya da kişi başkalarıyla ilişkilerine katkıda bulunmak amacıyla mizahı kendi aleyhine ve kendisine zarar verirci biçimde kullanabilir ve bu da kendini yıkıcı mizah tarzı olarak adlandırılmaktadır. Martin ve arkadaşları bu modele bağlı olarak ikisi uyumlu ikisi uyumsuz olmak üzere dört farklı mizah tarzı tanımlamışlardır. Aşağıda bu tarzlara ilişkin daha geniş açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.3.1. Kendini Geliştirici Mizah

Uyumlu kategori içerisinde yer alan kendini geliştirici mizah (self enhancing humor), mizahın intrapsişik ya da kişisel yönlerini kapsar ve bireylerin, aynı zamanda başkalarının ihtiyaçlarını da dikkate alarak, stresle başa çıkmada, sorunlar üzerindeki perspektiflerini değiştirmede ya da olumsuz duyguları azaltmada kullandıkları mizah türünü ifade eder. Bu, birey tarafından algılanan ve başkalarıyla paylaşılması gerekmeyen ve Freud'un bir savunma mekanizması olarak yaklaştığı mizah kavramına en yakın mizah tarzıdır. Kavramsal olarak mizah yoluyla başa çıkma ile de ilişkilidir. Bu boyut, yaşam karşısında genel olarak mizahi bir bakış açısını, yaşamdaki uyuşmazlıklar karşısında sıklıkla eğlenme eğilimini, stres ve olumsuz durumlar karşısında bile mizahi perspektifini korumayı içerir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Başa çıkma mizahı ile yakından ilişkili olan kendini geliştirici mizah tarzı (Martin, 1996) perspektif kazanıcı mizahla (Lefcourt, Davidson, Shepherd, Phillips, Prkachin ve Mills, 1995) ve mizahın bir duygu yönetimi ya da baş etme mekanizması olarak kullanılmasıyla ilişkilidir (Martin, Kuiper, Olinger ve Dance, 1993). Bu, Freud'un bireyin, potansiyel olarak olumsuz bir durum karşısında gerçekçi bakış açısını yitirmeden olumsuz duygulardan kaçınmasına yardımcı olan sağlıklı bir savunma mekanizması olduğu yönündeki tanımına en yakın

boyuttur. Mizahi bir bakış açısı ile olumsuz duyguların yönetimi vurgusu dikkate alındığında bu tarzın; üzüntü ve kaygı gibi olumsuz duygularla negatif, deneyime açıklık, benlik saygısı ve psikolojik iyilik durumu ile pozitif yönde ilişkili olacağı beklenmektedir (Martin ve ark., 2003).

2.1.3.2. Katılımcı Mizah

Uyumlu kategori içerisindeki diğer tarz ise, kişinin kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden başkaları üzerine odaklandığı katılımcı mizahtır (affiliative humor). Katılımcı mizah, mizahın birey tarafından kendine ve de diğerlerine saygılı bir biçimde kişiler arası ilişki ve etkileşimleri geliştirici biçimde kullanılmasını ifade eder. Bu tarzı yoğun kullanan bireyler, güldürücü şeyler söyleme, başkalarını eğlendirmek için şakalar yapma, ilişkileri kolaylaştırma ve kişiler arası gerilimleri azaltma eğilimlidirler (Martin ve ark., 2003). Bu bireyler başkalarını rahatlatmak için, kendileri hakkında da komik şeyler söyleyerek kendilerini çok fazla ciddiye almadıklarını gösteririler. Ancak kendilerini eleştirirken kendini kabul duygularını da korurlar (Vaillant, 1977; Akt., Martin ve ark., 2003). Bu temel olarak saldırgan olmayan, hoşgörülü, bireyi ve diğerlerini onaylayan ve olasılıkla kişiler arası çekiciliği ve bağlılığı geliştirici tarz mizahtır. Katılımcı mizahın dışadönük, neşeli, benlik saygısı yüksek olmakla, ilişki doyumuyla ve çoğunlukla olumlu duygudurum ve duygularla ilişkili olması beklenmektedir.

2.1.3.3.Saldırgan Mizah

Uyumsuz kategorideki ilk mizah türü saldırgan mizah (aggressive humor) olarak adlandırılan, kişinin yalnızca kendi üstünlük ve haz duyguları ile ilgili olarak kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla mizahı başkaları hakkında sosyal açıdan uygun olmayan bir biçimde kullanmasıdır. Zillman'a (1983, Akt., Martin ve ark., 2003) göre bu boyut aşağılamayı, alay etmeyi, dalga geçmeyi, yerici ya da küçük düşürücü mizahı içerir. Bireyin mizahı, dalga geçme tehdidi ile diğerlerinin davranışını kendi çıkarlarına uygun biçimde yönetmek için kullanması da saldırgan mizah kapsamına dahildir (Janes ve Olson, 2000). Genel olarak, mizahı, başkaları üzerindeki potansiyel etkisini dikkate almaksızın kullanmayla ilişkilidir ve kişinin söylemekten kendini alamadığı, başkalarını incitecek ya da kişiden soğutacak mizah ifadelerini içerir. Mizahın bu boyutunun

saldırganlık, öfke ve düşmanlıkla pozitif yönde; ilişki doyumu, vicdanlılık ve hoşnutlukla negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

2.1.3.4. Kendini Yıkıcı Mizah

Kendini yıkıcı mizah (self-defeating) uyumsuz kategori içersinde bireyin, mizahı, kendi ihtiyaçlarını dikkate almaksızın kullandığı tarzdır. Bu tarz mizah, bireyin başkalarını güldürmek için kendisini sürekli mizahi bir yolla kötülemesi, yermesi gibi davranışları kapsar. Bunun yanında kişinin aslında üzgünken kendi gerçek duygularını inkar edip mutluymuş gibi davranması da bu tarz mizaha girmektedir. Bu boyut kişinin kendisini aşırı derecede yerdiği mizah tarzını, onay kazanmanın ya da kendisini sevdirmenin bir yolu olarak kendi aleyhine komik şeyler söyleyerek ya da yaparak başkalarını eğlendirmeye çalışmasını, başkalarının maskarası olmayı kabul etmesini, küçük düşürüldüğünde ya da kendisiyle dalga geçildiğinde diğerleri ile birlikte gülmesini içerir. Kubie (1971, Akt., Martin ve ark., 2003) mizahın bir savunma yadsıması olarak kullanılmasını, altta yatan olumsuz duyguları gizlemek amacıyla ya da sorunlarla yapıcı bir biçimde baş etmekten kaçınmayı içerdiğini belirtmiştir. Bu mizah boyutundaki bireyler oldukça esprili ya da eğlendirici görünseler de mizahı kullanışlarının altında bir kaçış, duygusal bir ihtiyaç ya da düşük benlik algısı bileşenleri bulunmaktadır. Bu tarz mizahın üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygularla pozitif yönde ilişki doyumu, psikolojik iyilik durumu ve benlik saygısı ile ise negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

2.1.4. Stres

Stres modern bir rahatsızlık gibi düşünülse de çok eski çağlardan beri insanoğlunun hayatında varolagelmiştir. Ancak bu kadar eski bir kavram olmasına rağmen yazarlar stresin net bir tanımını yapmakta çoğu zaman zorlanmıştır. Stres, bazen çevreden gelen uyarıcıları (stresör) tanımlamak için kullanılırken (“Çok stresli bir işim var” gibi); bazen de içsel bir duyguyu, bir tepkiyi (stres belirtisi) tanımlamak için kullanılır (“Bugün çok stresliyim” gibi). Çoğunlukla da hem uyarıcı hem de tepkiyi kapsayacak biçimde kullanılır (“Bu stresli iş beni de stresli yaptı” gibi). Bunun yanında, “Belirli oranda stres, performansımı iyileştiriyor.” cümlesindeki gibi, yeri geldiğinde baskı ile eş

anlamlı olarak da kullanılır ve stresin olumlu olabileceğine de işaret eder (Jones ve Bright, 2001).

Stresin kelime anlamına bakıldığında ise Latince'de "estrictia", eski Fransızca'da "estree" kelimesinden görülür. Anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır. 17. yüzyılda felaket, bela , musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Baum'a (1990) göre stres, stresli olayı değiştirmeye ya da etkilerine uyum göstermeye yönelmiş yordanabilir biyokimyasal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal değişimlere eşlik eden olumsuz duygusal bir yaşantıdır.

Lazarus ve Foklman'a (1984) göre ise stres, kişi ve çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu etkileşimde önemli olan bireylerin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamaları ve değerlendirmeleridir. Bu etkileşimde kişi olayları ve çevredeki kişileri stres kaynağı olarak değerlendirmezse stres de yaşamayacaktır.

Haggard (1949, Akt., Baltaş ve Baltaş, 2000), bugün psikolojik stres denilen durumları duygusal stres adı ile ele almış ve bunların bazı özelliklerini tanımlamıştır. Haggard'a göre duygusal stresin hissedildiği durum, insanın tamamen tehdit edildiği, uyum mekanizmalarının ciddi olarak yorgun olduğu ve vücudunun tüm kuvvetinin tükendiği durumdur.

2.1.5. Stres Kuramları

20. yüzyıl boyunca, stresin tanımlanışı fizyolojik ve psikolojik etkenler üzerinde değişen vurguları, bireyler ve çevreleri arasındaki ilişkiyi açıklayışları bakımından faklılaşmıştır (Ogden, 2000).

2.1.5.1. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu

Endokriyolog Hans Selye, Canon'un stresle ilgili düşünceleri temelinde laboratuar çalışmaları yapmış ve çalışmaların sonunda Genel Uyum Sendromu

(1925) fikrini ortaya koymuştur. Selye'nin fareler üzerinde gerçekleştirdiği deneylerde uzun süre soğuk ve yorgunluğa maruz kalan farelerin sergiledikleri fizyolojik tepkilerin stresörlerin türüne bakılmaksızın aynı olduğu (hepsinde böbrek üstü bezlerin korteksinde büyüme, timus ve lenf bezlerinde küçülme olduğu ve mide ve oniki parmak bağırsağında ülser gelişmeye başladığı) gözlenmekteydi. Organizma bir stresörle karşılaştığında kendisini harekete geçmeye teşvik eder. Tehdidin, diğer bir deyişle stresörün türüne bakılmaksızın birey aynı fizyolojik reaksiyon şekliyle tepki gösterecektir. Strese tekrar ya da uzun süre maruz kalma sonucunda sistemde normal bir aşınma gerçekleşecektir. Genel adaptasyon sendromu üç evreden oluşur. İlk evre organizmanın tehdidi karşılamak için harekete geçtiği **alarm** evresidir. İkinci aşama olan **direnç** evresinde organizma tehditle başa çıkabilmek için çaba harcar. Üçüncü ve son aşamada ise organizma tehditle başa çıkma çabasında kaynaklarını tüketir ve başarısız olursa **tükenme** meydana gelir (Rice, 1990).

Alarm tepkisi: Stresin bu ilk aşamasında direnç normal zamanlara oranla daha düşüktür, yani kişi gafil avlanmaktadır. Direncin daha düşük olduğu bu kısa sürede, gastrointestinal rahatsızlıklar, artmış kan basıncı görülebilir. Daha sonra beden kaynaklarını devreye sokmaya başlar ve kendini korumaya yönelik ayarlamalar yapar. Bu savunucu tepkiler başarılı olursa alarm durumu sönmeye başlar ve beden normal aktivitesine geri döner (Rice, 1999).

Direnç dönemi: Kendini korumaya yönelik savunucu tepkilerde başarılı olunamamışsa, yani stres devam ediyorsa, beden aktivitesi ve direnç artmaya başlar ve bu artış bir süre devam eder. Beden bu savaşı kazanmak için çok fazla kaynak harcayabilir ve bu da zamanla dirençte düşüşe neden olur. Direnç devam ettikçe bedenin savunması zayıflar (Rice, 1999).

Tükenme dönemi: Stresör şiddetli ve devamlı ise beden enerji rezervlerini tüketir. Sonunda direnç kırılır. Alarm öncesi döneme beden işlevleri iyice düşer. Ciddi rahatsızlıklar ve ölüm görülebilir (Rice, 1999).

Günümüzde de Selye'nin modeli önemini sürdürmektedir. Bunun bir nedeni reaksiyonların genel bir teorisini sunuyor olmasıdır. İkincisi ise stres ve

fiziksel rahatsızlıklar arasında fizyolojik bir ilişki mekanizması sunuyor olmasıdır. Selye özellikle kaynakların tekrarlı ya da uzun süreli kullanımı sonucunda tükenmesinin, yani üçüncü evrenin, hastalığın temelinde yatan fizyolojik zararın sorumlusu olduğuna inanmaktadır. Fakat Selye'nin modeli psikolojik faktörlere gereken önemi vermediği gerekçesiyle eleştirilmiştir. Günümüzde araştırmacılar psikolojik değerlendirmelerin stresin açıklanmasında önemli etkisi olduğunu kabul etmektedirler. Bu modele yöneltilen bir diğer bir eleştiri ise strese karşı verilen tepkinin tek bir biçimi olduğu varsayımıyla ilgilidir. Tüm stresörlere aynı endokrinolojik tepkinin verilmediğine dair kanıtlar mevcuttur. Dahası insanların strese karşı verdikleri tepkiler onların kişilikleri, anlayışları ve biyolojik durumlarından etkilenmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.1.5.2. Canon'un Savaş-Kaç Modeli

Walter Canon, stres kavramını canlı organizmalar bağlamında açıklamıştır. Canon'a göre stres, canlının doğal içsel dengesinin dışsal çevresel uyarıcılarla bozulması sonucunda oluşur. Canon bu süreci homeostatis ve "savaş kaç tepkisi" kavramlarıyla açıklamaktadır. Cannon savaş/kaç tepkisinin bir taraftan organizmanın tehdide karşı ani bir biçimde tepki vermesini mümkün kıldığı için uyumlu olduğunu bir taraftan da stresin, duygusal ve fizyolojik fonksiyonları bozucu etkisi ve zamanla ortaya çıkarabileceği sağlık sorunları nedeniyle zararlı olduğunu öne sürmüştür (Taylor, 2003). Bir tehlikeyle karşılaşan canlı, başa çıkamayacağına inandığı bir durumdan uzaklaşmaya çalışır, yani kaçar ya da başa çıkabileceğine inandığı tehlikeyle savaşır.

2.1.5.3. Bilişsel Değerlendirme Modeli

Lazarus'un bilişsel değerlendirme modeli insanları çevrelerine pasif bir biçimde tepki veren değil, dış dünyayı değerlendiren psikolojik varlıklar olarak ele almaktadır. Bilişsel değerlendirme modelinde, bir nesne, olay ya da olgunun birey tarafından stres verici olarak tanımlanmadığı sürece hiçbir şeyin stres verici olmadığı kabul edilir. Hiçbir olay, evrensel olarak stres verici değildir. İnsanların yaşadığı stresin yoğunluğu, yine insanların olaylara verdikleri anlamla ilişkilidir. Olayları anlamlandırma süreçleri içerisinde birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerinden bahsedilmiştir. Birincil değerlendirmede, kişi olayın kendisi için ne kadar önemli olduğunu değerlendirir ve olayı kendisi için tehdit

edici, kayba neden olan ya da zarar verici bir durum olarak yorumlayabilir. Örneğin, işini kaybeden biri, bunun gelecekte kendisi ve ailesi için maddi sıkıntılar yaratacağını düşünürse, bu durum stres kaynağı olarak yorumlanır. Ancak aynı kişi, durumun zarar ve tehlikesini algılamasına karşın, işsizlik durumunu bazı yeni olanaklar, girişimler için fırsat olarak algılarsa, bu durum stres kaynağı olmayabilir (Lazarus, 1984).

Kişi durumu tehdit edici olarak algılarsa, yani "stres verici" olarak değerlendirirse, aynı anda ikincil değerlendirme süreci de başlamıştır. Bu aşama, kişinin başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının, durumla baş etmeye yetip yetmeyeceğinin zihinsel değerlendirilmesidir; bir anlamda bir "zihinsel muhasebe"dir (Baltaş ve Baltaş , 2000).

2.1.6. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkmak herhangi bir şeyle başa çıkmaktan çok farklı değildir çünkü bunu yapma becerisi bireyin sahip olduğu fiziksel ve mental kaynaklara, kişiliğine ve kültürüne bağlıdır. Başa çıkma bir tür tedavi olabildiği için ilginç bir fenomendir. Bacak kırılması gibi fiziksel bir yaralanmada başarılı başa çıkma kemiğin iyileşmesinde çok az bir etkiye sahip olacaktır. Ancak stresörlerle başa çıkmak farklıdır. Bir stresörle başa çıkarak birey onu bir stresör olmak durumundan çıkarmaktadır. Bir şey stresör olmadığında elbette ki strese de neden olmayacaktır (Taylor, 2003).

Lazarus'a (1993) göre başa çıkma iki yolla olabilir. Eğer kişi-çevre ilişkisini değiştiren doğrudan başa çıkma davranışları kullanılıyorsa, bu tarz başa çıkma problem odaklı başa çıkma olarak adlandırılır. Eğer kişi-çevre ilişkisinde değişim doğrudan davranışlar yoluyla değil de kişinin çevreyi yorumlama biçiminde oluyorsa buna da duygu odaklı başa çıkma adı verilir. Problem odaklı başa çıkma tarzının kullanılması dış koşullarda değişimle sonuçlanırken duygu odaklı yöntemlerin kullanılmasının bireyde içsel bir değişim meydana getirdiği görülmektedir.

Stres verici olayların farklı özelliklerinin bir arada bulunması, bunların farklı yöntemlerle ele alınmasını gerektirebilir. Bu durumda iki tür başa çıkma

tarzının birey için avantajlı ve dezavantajlı olduğu durumlar söz konusudur. Bu nedenle, bireylerin farklı başa çıkma yollarını kullanmada esnek davranmaları ve stres verici olaylar için farklı yöntemleri denemeleri onların uyum düzeyini artıran bir etken olacaktır. Esnek olunmaması ise uyumu zorlaştırır (Compas, 1987; Folkman ve Lazarus, 1985; Patterson ve McCubbin, 1987; Roth ve Cohen, 1986).

Stresle başa çıkma tarzları, literatürde, çeşitli değişkenlerle ilişkileri en fazla araştırılan kavramlardan biridir. Compas ve Epping (1993), stresle başa çıkma konusundaki araştırmalara yol gösteren kavramsal modelleri açıklarken, bunların en genelde probleme yönelik ve duygulara yönelik bir gruplama içinde ele alındığını belirtmekte; ayrıca, başa çıkma çabalarının, kişinin hem sahip olduğu özellikler hem de içinde bulunduğu durumun özelliklerinden etkileneceğini ileri sürerek, farklı modellerin kişilik özelliklerine yönelik veya sürece yönelik vurgularına da dikkati çekmektedirler. Literatürde farklı kuramsal yaklaşımlara göre geliştirilmiş çok sayıda ölçme aracı bulunmakla birlikte, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçeğin (Ways of Coping Inventory) en yaygın olarak kullanılan ölçme araçlarından biri olduğu görülmektedir. Ülkemizde bu ölçek üzerinde yürütülen kısaltma çalışmaları sonucunda geliştirildiği belirtilen (Şahin ve Durak, 1995) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) stres araştırmalarında kullanılan ölçeklerden biridir ve stresle başa çıkma tarzlarını, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olmak üzere beş alt boyutta tanımlamaktadır.

2.1.6.1. Problem Merkezli Başa Çıkma

Problem-çözme çabaları (problem merkezli baş etme çabaları olarak da bilinir) stresli bir durumu değiştirmek, ya da etkilerini önlemek veya azaltmak için doğrudan harekete geçmeyi içerir. Problem merkezli başa çıkmanın hedefi stresli durumun taleplerini azaltmak ya da kişinin bu durumla uğraşacak kaynaklarını geliştirmektir. Gecikmiş faturaları ödemek için borç almak bunun iyi bir örneğidir. Bir kimse bir problemle başa çıkmak için bilgi arayışına girebilir (ör: sıkça bozulan bir arabası olan kimsenin basit onarım bilgilerini öğrenmesi).

Problem merkezli başa çıkma problem ortaya çıkmadan da başlayabilir. Bu yaklaşım proaktif başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Aspinwall ve Taylor, 1997). Bu durumda birey stresin potansiyel nedenlerini sezerek duruma uygun planlar yapar. Proaktif başa çıkmayı kullanmak bir kimsenin hiçbir zaman stres yaşamayacağı anlamına gelmez ama kişinin bu durumun üstesinden gelmesini sağlar. İnsanlar karşılaştıkları stresli durum karşısında yapabilecekleri bir şey olduğuna inandıklarında problem merkezli başa çıkmayı kullanma eğilimindedirler (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.1.6.2. Duygu Merkezli Başa Çıkma

Duygu merkezli başa çıkma stresli olayın duygusal sonuçlarını azaltmayı ya da düzenlemeyi içerir. Birey kendi duygularını düzenlemeye çalışır. Örneğin bir duygusal ilişki sona erdiğinde insanlar yaşadıkları olumsuz stres duygularıyla baş etmek için günlük aktivitelerle dikkatlerini dağıtmaya çalışırlar. Stresli olaylara bir tepki olarak duygu merkezli başa çıkma; durumun bilişsel yeniden değerlendirmesini (“İlişki zaten başından beri iyi gitmiyordu. Bu durumda bitmesi olabilecek en iyi şeydi”), diğer insanlardan sosyal destek ve yatıştırma beklemeyi, eğer yapılabilecek hiçbir şey yoksa problemi kabul etmeye çalışmayı ve duyguları boşaltmayı (ağlamak ya da espri yapmak gibi) içerir.

Problem merkezli başa çıkma da duygu merkezli başa çıkma da stresli durumlarla karşılaştığımızda gerekli olduğu halde, insanlar genellikle ikincisini birincisinden daha sık kullanma eğilimindedirler. Duygu merkezli başa çıkma genellikle stresli olayların ardından durumla ilgili yapılabilecek pek fazla şey yokken ve daha çok kadınlarca kullanılmaktadır (Billings ve Moss, 1981). Ancak bir çok durumda hem problem merkezli hem de duygu merkezli başa çıkma uzun süreli etkin başa çıkma için gereklidir. Stresli bir olayın duygusal yönleriyle başa çıkmak son derece önemli de olsa, duygu merkezli başa çıkma problemin gerçeğiyle çok ilgilenmez ve uzun vadeli bir çözüm getirmez. Benzer bir biçimde bir problemi birey üzerindeki psikolojik etkilerini dikkate almadan çözmeye çalışmayı sürdürmek kişiyi tehlikeye atabilir. Uzun vadeli gerçekçi bir çözüm kişinin psikolojik sağlığına mal olabilir ve uzun süreli problem çözme çabaları kısa süreli rahatlama ve duygu merkezli başa çıkma olmaksızın başarısız olabilir.

2.1.7. Bir Başa Çıkma Stratejisi Olarak Mizah

Mizah duygusu, psikolojik sağlığın bir özelliği olarak ele alınmasının yanı sıra kimi kuramcılar tarafından da etkili bir başa çıkma stratejisi ya da savunma mekanizması olarak değerlendirilmiştir. 'Mizah'ı, 'espri' ve 'gülünç'ten farklı bir yapı olarak ele alan Freud, mizahın en üstün savunma mekanizması olduğunu belirtmiştir (1998). Freud'a göre mizah, kişinin zor bir durumla, hoş olmayan duyguların etkisi altında kalmadan, yüzleşmesini sağlayan ve bastırma mekanizmasından farklı olarak huzursuz edici duyguyu taşıyan düşünsel içeriği bilinçten uzaklaştırmayan sağlıklı bir savunma mekanizmasıdır. Mishkinsky de (1977) mizahı, savunma mekanizmaları gibi, gerçekliğin hoş olmayan yönleri ile mücadele etmede kullanılan bir araç olarak ele almıştır. Ancak Mishkinsky; mizahın, savunma mekanizmalarından farklı olarak, bilişsel süreçlere dayandığını ve gerçekliğin taleplerini reddetmediğini ya da görmezden gelmediğini belirtmiştir (Akt., Martin, 1998). Mizah, gerçekliğin absürd ya da paradoksal taraflarını açığa çıkarmak suretiyle, kişiye patojenik süreçleri kullanmaksızın bakış açısını değiştirme fırsatı vermektedir. May (2000) mizah duygusunun, insanların benlik duygularını korumalarına yardımcı olduğunu belirtmiş ve mizahın, kişinin probleminden yeterince uzaklaşarak bu şekilde kendi sorunu üzerinde bir perspektif kazanmasına yardımcı olduğunu dile getirmiştir. Dixon (1980) mizahın, stresli durumlar karşısında etkili bir bilişsel strateji olarak kullanılabileceğini belirtmiştir. Mizah bireylere stresli durumu algılayış biçimlerini değiştirebilme şansı vermekte, bu da stres yaratan olaydan duygusal anlamda uzaklaşmaya ve bu şekilde olumsuz duyguların ifadesini azaltmaya yaramaktadır.

Mizah bireylere olayın o kadar da güçlü ve korkutucu olmadığını göstererek strese karşı koruyucu etki yaratabilir (Astedt-Kurki ve ark., 2001). Shakspeare bu durumu "hiçbir şey iyi ya da kötü değildir, onu iyi ya da kötü yapan şey düşüncedir" şeklinde açıklamıştır (Sultanoff, 1995).

Lefcourt ve arkadaşları (1995), Freud ve May'in görüşlerinden yola çıkarak mizahı, kişiye kendisini ya da yaşadıklarını daha az ciddiye almak suretiyle yaşadığı olumsuz deneyimlerden uzaklaşma ve bu yolla tehdit edici

koşulların neden olacağı olumsuz duygusal tepkileri azaltma fırsatı veren duygu-merkezli bir başa çıkma stratejisi olarak tanımlamışlar ve mizahın bu işlevini perspektif kazanma mizahı olarak adlandırmışlardır.

Araştırmacılar mizah kuramlarını ve Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel stres kuramını birleştirerek mizahın stresle başa çıkmada etkili bir yol olduğuna ilişkin bir model geliştirmişlerdir. Mizahın stres azaltıcı etkilerinin, daha olumlu bilişsel değerlendirmeler ve çevresel bilginin daha gerçekçi bir biçimde işlenmesi yoluyla gerçekleştiği söylenebilir. Mizahın, stresli durumlar karşısında bilişsel-duyuşsal bir değişim sağladığı ve bu şekilde durumun daha az tehdit edici algılandığı ve algılanan tehdidin yol açtığı duygusal ve fizyolojik gerilimde azalma sağladığı düşünülmektedir. Bu şekilde mizah bireye, stresli durumlar karşısında bilişsel alternatifler keşfetme ve gerçek ya da algılanmış bir tehdidin olumsuz duygusal sonuçlarını azaltma fırsatı vermektedir (Abel, 2002).

Mizah, stresli bir olayın bilişsel ikincil değerlendirmesinin yapılmasına ve kişinin yaşadığı kendisine yönelik tehdit algısının azalmasına ve bu şekilde de yaşanan stresin ve etkilerinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Mizahın buradaki işlevi, yapılacak ikincil değerlendirmenin gerçek olayı çarpıtmak ya da gerçekliğini inkar etmek değildir. Tam aksine mizahın kullanılması, bireyin problemli durumdan bir parça uzaklaşmasını sağlayarak problemi üzerinde perspektif ve nesnellik kazanmasına ve bu şekilde problemi daha gerçekçi ve nesnel bir biçimde algılamasına yardımcı olmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılmasının gülme ve gülümseme sıklığından çok, stresli durumlarda mizahi bakış açısını sürdürmekle ve strese neden olan durumun komik taraflarını görebilmekle ilişkili olduğu söylenebilir.

Mizah duygusunun stres etkilerini azaltmadaki bir diğer rolü kişinin sosyal destek ağını zenginleştirmesi ile ilgilidir. Kişiler arası çatışmaları ve gerilimleri azaltmak ya da diğer insanların yaşadıkları olumlu duyguları zenginleştirmek amacıyla mizahı etkili bir biçimde kullanan bireyler daha faza sayıda ve daha doyurucu sosyal ilişkilere sahip olabilirler (Martin, 2004). Mizahın bu yöndeki bir diğer işlevi de stresli durumlar karşısında sürekli şikayet etmek yerine mizahi bir

bakış açısıyla başa çıkmaya çalışmanın diğer insanlar üzerinde bırakacağı çekicilik etkisidir. Sürekli şikayet eden birey diğer insanlardan olumsuz tepkiler alırken mizahi bakış açısına sahip olan birey bu özelliği ile diğerlerinin beğenisini toplayarak geniş bir sosyal çevreye dolayısıyla da stresli durumlar karşısında ihtiyaç duyacağı sosyal destek ağına sahip olacaktır (Nezu ve ark., 1988).

Mizah duygusu yüksek bireylerin daha etkili başa çıkma becerilerine sahip olmalarının nedeni bu kimselerin daha gerçekçi bilişsel değerlendirmeler yapmaları, bakış açılarını değiştirebilme yetenekleri, daha sağlıklı bir benlik kavramına ve daha yüksek bir benlik saygısına sahip olmaları, daha iyimser olmaları ve muhtemelen daha sonra kendilerine sosyal destek olarak dönen yakın ve doyumlu sosyal ilişkilere sahip olmaları gibi görünmektedir.

2.2. İlgili Araştırmalar

Mizah ve stres arasındaki ilişki geniş bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Özellikle mizahın stresin olumsuz etkilerini azaltıcı işlevine ilişkin çalışmalar bu araştırmalar içinde geniş bir yer tutmaktadır. Martin ve Lefcourt (1983), gerçekleştirdikleri birbiriyle bağlantılı üç çalışmayla mizahın stresli yaşantıların neden olduğu olumsuz etkileri azaltmadaki rolünü incelemişlerdir. Gerçekleştirdikleri ilk çalışmada 27'si kız, 29'u erkek toplam 56 üniversite öğrencisi ile çalışan araştırmacılar, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Olayları Ölçeği (Life Events of College Students), Duygudurum Profilleri Ölçeği (Profile of Mood States), Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği (Situational Humor Response Questionnaire), Mizah Duygusu Ölçeği (Sense of Humor Questionnaire) ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeğini kullanmışlardır. İkinci çalışmalarını ise 29'u erkek, 33'ü kız toplam 62 üniversite öğrencisi üzerinde Yaşam Deneyimleri Anketi (Life Experiences Survey), Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Duygudurum Profilleri Ölçeği'ni kullanarak gerçekleştirmişlerdir. Üçüncü çalışmalarında ise 14'ü erkek 11'i kız 25 üniversite öğrencisine, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Olayları Ölçeği ve Duygudurum Profilleri Ölçeği'ni uygulanmışlardır. Bu üç çalışma sonucunda elde edilen bulgular, mizahın negatif yaşam olayları ve duygudurum düzeyleri arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu ve stresin olumsuz etkilerini azalttığını

ortaya koymuştur. Öyle ki mizah duygusu yüksek olan öğrencilerin stres verici yaşam olayları puanları ile olumsuz duygudurum puanları arasındaki ilişki mizah duygusu düşük olan öğrencilerin puanları arasındaki ilişkiden anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır. Diğer bir deyişle aynı stres verici olaylarla karşılaşsalar da yüksek mizah duygusuna sahip öğrenciler düşük mizah duygusuna sahip olanlara göre daha az olumsuz duygudurum yaşamaktadır.

Mizahın stres, depresyon ve kaygı gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bir diğer çalışma ise yaşları 18 ila 26 arasında değişen 46'sı kız 41'i erkek 87 lisans öğrencisi ile Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Durumluk Kaygı Envanteri ve negatif yaşam olaylarını ölçmek için de Yaşam Deneyimleri Anketi (Life Experiences Survey) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar mizahın, stresin kaygı üzerindeki etkilerini değil, ancak depresif duygudurum üzerindeki etkilerini azaltıcı bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Nezu, Nezu ve Blisset, 1988). Uygulanan tüm her bir mizah ölçeği için de sonuçlar değişmemiş ve ölçekten yüksek puan alan bireyler, düşük puan alanlara göre negatif yaşam olaylarıyla ilgili deneyimleri arttığında daha az depresif belirti ifade etme eğilimi göstermişlerdir. Ancak aynı durum kaygı değişkeni için geçerli olmamıştır. Diğer bir deyişle stres verici yaşam olayları depresif belirtilere yol açtığında yüksek bir mizah duygusunun bir düzenleyici bir işlevi olabilmekte ancak bu olaylar kaygıya yol açtığında mizah duygusun yüksek olması etkili olmamaktadır. Böylesi bir farkın nedeni, depresif belirtilerin yaşanmış olaylara ilişkin duygularla ilgili olması ve mizahın, kişinin bu olaylara ilişkin bakış açısını değiştirmesinde etkili bir rol oynayabilmesi olabilir. Diğer taraftan, kaygı genellikle gelecekte olabilecek ya da olmak üzere olan şeylerle ilişkili olduğu için yüksek mizah duygusu kişinin henüz gerçekleşmemiş olaylara ilişkin bakış açısını değiştirmesinde etkili olmuyor olabilir (Nezu, Nezu ve Blisset, 1988).

Mizahın stres azaltıcı etkisinin yaşam kalitesini artırabileceğini gösteren bir başka çalışma da Kuiper, Martin ve Dance (1992) tarafından Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Duygusu Ölçeği, Yaşam Deneyimleri Ölçeği, Duygu Yoğunluğu Ölçeği (Affect Inensity Measure) ve Olumlu-Olumsuz Duygular Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule)

kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bulgular mizah duygusu yüksek bireylerin, mizah duygusu düşük bireylere oranla, olumlu yaşam olayları karşısında daha yüksek düzeylerde olumlu duygulanım gösterdiklerini bulmuşlardır. Araştırmacılar bu sonuçlara dayanarak, yüksek düzeydeki mizah duygusunun, bireylerin yaşamlarının olumlu yanlarından daha fazla zevk almalarına ve böylece yaşam kalitelerini artırabilmelerine olanak sağladığı görüşüne varmışlardır.

Bizi, Keinan, ve Beith-Hallahmi (1988) tarafından İsrail ordusunda gerçekleştirilen bir çalışmada ise mizah ve stres arasındaki ilişki gerçek yaşam koşulları altında incelenmiştir. Çalışma savaş eğitimi alan 159 asker üzerinde yürütülmüş ve mizah duygusuna ilişkin ölçümler üç farklı şekilde, arkadaş değerlendirmeleri, komutan değerlendirmeleri ve bu araştırma için özel olarak geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeği ile elde edilmiştir. Bulgular komutan ve arkadaş değerlendirmelerinde yüksek mizah duygusuna sahip oldukları belirtilen askerlerin aldıkları stres verici eğitimin yol açtığı sıkıntılarla başa çıkmada daha başarılı olduklarını göstermiştir.

Kuiper ve Martin (1993) tarafından 218 üniversite öğrencisi üzerinde Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Mizah Duygusu Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, Algılanmış Stres Ölçeği (Percieved Stress Scale) ve Epidemiolojik Depresyon Çalışmaları Merkezi Ölçeği'ni kullanarak gerçekleştirilen çalışmada ise mizah duygusu yüksek olan öğrencilerin, daha olumlu bir benlik kavramına sahip olduklarını bulmuşlardır. Bununla birlikte yüksek mizah puanlarına sahip olanların düşük puanlara sahip olanlara göre kendi yaşamları üzerinde daha fazla denetime sahip oldukları ve stres karşısında daha az olumsuz duygular yaşadıkları da gözlenmiştir. Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu da mizah puanları yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara oranla daha az depresif duygulanım sergilemiş olmalarıdır.

Martin, Kuiper, Olinger ve Dance (1993), mizah, stresle başa çıkma, benlik kavramı ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri ele aldıkları çalışmalarında mizahın stres azaltıcı etkisinin nasıl bir süreçle gerçekleştiğini

incelemek amacıyla stresli bir olay karşısındaki bilişsel değerlendirmelere odaklanmışlardır. Araştırmacılar, mizahın stres azaltıcı etkilerinin yüksek ve düşük mizah duygusuna sahip bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerindeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği fikrini ampirik olarak sınamak amacıyla stresli bir gerçek yaşam olayı (akademik bir sınav) ile karşı karşıya olan tamamı kız, 44 üniversite öğrencisine Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Algılanmış Stres Ölçeği ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nden (Ways of Coping Scale) oluşan bir ölçek bataryası da uygulanmıştır. Sonuçlar başa çıkma mizahı ile algılanmış stres puanları arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği puanlarıyla Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nin iki alt ölçeği arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Mizah Yoluyla Başa Çıkma puanları yüksek olan bireylerin aynı zamanda 'mücadeleci' (confronting) ve 'duygusal uzaklaşma' (emotional distancing) stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Mizah, stres ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen Abel (2002), 258 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında mizah ölçümleri için Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği, stres ölçümleri için Yaşam Olayları Listesi ve Algılanan Stres Ölçeği ve stresle başa çıkma stratejileri için ise Başa Çıkma Yolları Ölçeği'ni (Ways of Coping Scale) kullanmıştır. Sonuçlar yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin düşük mizah duygusuna sahip öğrencilerle göre benzer yaşam olaylarıyla karşılaşmış olmalarına rağmen yaşamlarını onlardan daha az stresli algıladıklarını ortaya koymuştur. Buna ek olarak yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin düşük mizah duygusuna sahip olanlara oranla olumlu bilişsel değerlendirmeleri ve problem çözme stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen bulgular da mizahın stresli yaşam olaylarının etkisini azaltıcı bir işlevi olduğu hipotezini destekler niteliktedir.

Overholser'ın (1992) mizahın stresle başa çıkmada oynadığı rolü incelemek üzere Yaşam Olayları Listesi, Beck Depresyon Envanteri, Ucla Yalnızlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'ni kullanarak 96 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında mizahla, depresyon ve yalnızlık arasında negatif yönde, benlik

saygısı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar mizah duygusunun, depresyon puanları için stresli yaşam olaylarından daha iyi bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular kişinin olumsuz duygularının yaşadığı olaylarla ilişkili olmasının yanında mizah duygusuna ne derecede sahip olduğunun da yaşayacağı olumsuz duygular konusunda önemli bir belirleyici olduğunu göstermekte ve mizahın psikolojik uyum üzerinde önemli bir role sahip olduğu düşüncesini desteklemektedir. Bu sonuçlarla paralel bir bulgulara sahip bir diğer araştırma da Deaner ve McConatha (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Mizah Duygusu Ölçeği, Depresyon Tanı Envanteri (Inventory to Diagnose Depression) ve Eysenck Kişilik Envanteri (Eysenck Personality Inventory) kullanarak 129 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bu çalışmada Mizah Yoluyla Başa Çıkma puanları yüksek olan öğrencilerin düşük depresyon puanına sahip oldukları ve aynı zamanda bu öğrencilerin dışadönüklük, ve duygusal denge puanlarının da daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Thorson, Powell, Sarmany ve Hampes (1997) tarafından mizah duygusu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen ve mizahla depresyon arasındaki ilişkinin Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği (Multi Dimensional Sense of Humor Questionnaire) ve Epidemiolojik Depresyon Çalışmaları Merkezi Ölçeği (CESD- Center for Epidemiological Studies Depression Scale) kullanılarak incelendiği 347 kişi üzerinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise mizah duygusu ile depresyon arasında negatif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulgu da mizah ve depresyon arasında diğer çalışmalarda gözlenen ilişkiyi destekler niteliktedir.

Bir başa çıkma mekanizması olarak mizah kullanımının psikolojik uyum ve soysal etkileşimlerle ilişkisini inceleyen Nezlek ve Derks (2001) 163'ü kız, 123'ü erkek toplam 286 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında iki hafta süreyle öğrencilerden sosyal etkileşimlerini kaydetmelerini istemişlerdir. Araştırmalar bu amaçla Rochester Etkileşim Kayıt Formu'nu (Rochester Interaction Record), mizah ölçümleri için Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'ni, psikolojik uyum ölçümleri için ise Beck Depresyon Ölçeği'ni, Etkileşim Kaygı

Ölçeği'ni (Interaction Anxiousness Scale), UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni ve Texas Sosyal Davranış Ölçeği'ni (Texas Social Behavior Scale) kullanmışlardır. Sonuçlar mizahı bir başa çıkma mekanizması olarak kullanan öğrencilerin sosyal etkileşimlerini daha keyif verici bulduklarını ve bu etkileşimlerde kendilerine daha fazla güvendiklerini göstermiştir. Mizahı bir başa çıkma mekanizması olarak kullanan öğrencilerin psikolojik uyumlarının daha iyi olduğu da bu araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgudur.

Erken ergenlik yıllarında çocuklar arasında mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığını gösteren ilginç bir çalışma da Führ (2002) tarafından yaşları 11 ila 14 arasında değişen 960 çocuk üzerinde gerçekleştirilmiştir. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve çocuklar için özel olarak hazırlanmış olan Mizah Yoluyla Başa Çıkma Stratejileri Anketi'nin kullanıldığı bu çalışmada elde edilen bulgular, erken ergenlik yıllarında mizahın stresli durumlar karşısında bir başa çıkma aracı olarak kullanıldığını, bunla birlikte önemli cinsiyet ve yaş farklılıkları olduğunu ortaya koymuştur. Erkek çocukların saldırgan ve cinsel içerikli mizaha daha fazla eğilimli olduğu kız çocukların ise mizahı daha çok kendilerini neşelendirmek için kullandıkları görülmüştür. Bu eğilimin, kız çocukları arasında yaşın artmasıyla birlikte daha da arttığı ancak erkek çocuklar için aynı durumun geçerli olmadığı görülmüştür. Belirsiz ve stresli durumlar karşısında mizahın bir başa çıkma aracı olarak kullanılması 12 yaşından sonra anlamlı düzeyde artış göstermesi de bu araştırmada elde edilen önemli bir başka bulgudur.

Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh (2004) tarafından Martin ve arkadaşlarının (2003) çok boyutlu mizah duygusu modeli temel alınarak gerçekleştirilen bir çalışmada ise mizah duygusu ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Mizah duygusunun Mizah Tarzları Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa çIkma Ölçeği ve Mizahi Davranış Ölçeği (Humorous Behavior Deck) kullanılarak ölçüldüğü çalışmaya 93'ü kız, 44'ü erkek toplam 137 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Sonuçlar katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzlarının depresyon ve kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğunu, saldırgan mizah tarzı ile depresyon ve kaygı arasında anlamlı ilişki olmadığını, kendini yıkıcı mizah tarzının ise depresyon ve kaygı ile pozitif yönde ilişkili

olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca öğrencilerin Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nden aldıkları puanlarla katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları arasındaki ilişkilerin diğer mizah tarzlarına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür ki bu bulgu da sağlıklı ve uyumlu mizah tarzları olarak kabul edilen katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının stresle başa çıkmada daha etkili olduğu hipotezini destekler niteliktedir.

Martin ve arkadaşlarının (2003) çok boyutlu mizah duygusu modelini temel alan çok yakın zamanlı bir başka çalışma da Erickson ve Feldstein (2007) tarafından yaşları 12 ila 15 arasında değişen 57'si kız 37'si erkek toplam 94 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada mizah ölçümleri için Mizah Tarzları Ölçeği, başa çıkma tarzları için Başa Çıkma Tepkileri Ölçeği (Coping Response Inventory-Youth) ve Tepki Değerlendirme Ölçeği (Response Evaluation Measure-71) ve depresyon ölçümleri için de Çocuklar İçin Depresyon Envanteri (Children's Depression Inventory-Short Form) kullanılmıştır. Sonuçlar Mizah Tarzları Ölçeği'nin bu yaş grubu için de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymanın yanı sıra katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının sağlıklı ve etkili başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının ise sağlıklı başa çıkma tarzları ile negatif yönde sağlıksız başa çıkma yaklaşımları ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca depresyonla katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında negatif yönde, kendini yıkıcı mizah tarzı arasında ise pozitif yönde bir ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular da Martin ve arkadaşlarının (2003) çok boyutlu mizah duygusu modelini destekler niteliktedir.

Dünyada uzun yıllardır farklı disiplinlerden bir çok araştırmacının ilgi konusu olan mizah ülkemizdeki psikoloji alanındaki araştırmacılar arasında son yıllarda yaygınlaşmaya başlayan bir araştırma konusudur. Bu konuda gerçekleştirilen ilk çalışmalardan biri Aydın (1993) tarafından üniversite öğrencilerinde iç-dış kontrol odağı inancı ve durumluk mizah tepkileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmadır. Bu çalışmada mizah ölçümleri için Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve denetim odağı ölçümleri için ise Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmış ve 50'si kız, 40'ı erkek toplam 90 üniversite

öğrencisinden elde edilen bulgular, beklenenin tersine iç kontrol inancına sahip olmakla mizah tepkilerinin verilmesi arasında doğrudan bir ilişki ortaya koymamıştır. Cinsiyet ve denetim odağı etkileşiminin mizah tepkileri üzerindeki etkisinin ise anlamlı olduğu; kızlarda dış kontrol odağına sahip olanların, erkeklerde ise iç kontrol inancına sahip olanların daha fazla durumluk mizah tepkileri verdikleri görülmüştür. Bu araştırma ve yine Aydın tarafından kültürümüze kazandırılan Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği mizah duygusu gibi psikolojik danışma ve rehberlik alanı açısından önemli bir değişkeni, alandaki araştırmacıların dikkatine sunmuş ve yeni araştırma sorularının ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur.

Topuz (1995) tarafından 132'si kız, 138'i erkek toplam 270 ilköğretim sekizinci sınıf öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Sosyometri tekniği kullanılarak popülerlik, mizah duygusu ve akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda beklenenin aksine mizah duygusuna sahip olma ve popülerlik arasında bir ilişki bulunmazken mizah duygusuna sahip olma ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Özenç'in (1998) algılanan anne-baba tutumları ile genç yetişkinlerin durumluk mizah tepkisi düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışma ise 95'i kız, 49'u erkek toplam 144 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeğini ve Anne-baba Tutum Ölçeğini kullanılarak yürütülen çalışmada elde edilen bulgular algılanan anne-baba tutumları ile durumluk mizah tepkisi arasında ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Mizah duygusu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ülkemizdeki ilk çalışma ise Durmuş ve Tezer (2001) tarafından, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği (DMTÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılarak, 117'si erkek, 138'i kız toplam 255 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgular, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği'nden yüksek puan alan öğrencilerin iyimser ve kendine güvenli başa çıkma tarzlarına daha fazla başvurma eğiliminde olduklarını; ancak, mizah duygusu ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı olmadığını ortaya koymuştur.

Yerlikaya (2003) Mizah Tarzları Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlamasını da gerçekleştirdiği çalışmasında 137 üniversite öğrencisi üzerinde Mizah Tarzları Ölçeği'ni, Beck Depresyon Envanteri'ni, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'ni ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'ni kullanarak mizah tarzları ve depresyon, benlik saygısı, fonksiyonel olmayan tutumlar, olumu ve olumsuz duygular arasındaki ilişkileri incelemiş ve katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının depresyon, fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz duygular arasında negatif, benlik saygısı ve olumlu duygular arasında negatif yönde ilişkiler olduğunu bulmuştur. Ayrıca saldırgan mizah tarzı bu değişkenlerle anlamlı düzeyde ilişkili bulunmazken, kendini yıkıcı mizah tarzı ile depresyon arasında pozitif, benlik saygısı arasında ise negatif ilişkiler olduğu görülmüştür.

Mizah tarzları ve evlilik uyumu ve kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen farklı bir çalışma ise Fidanoğlu tarafından (2006) 255 gönüllü çift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Evlilik uyumu ölümleri için Çift Uyum Ölçeği, mizah tarzları ölçümleri için Mizah Tarzları Ölçeği ve kaygı ölçümleri için de Spielberger Srekli Kaygı Öçeği'nin kullanıldığı bu çalışmada uyumlu mizah tarzlarına sahip çiftlerin evlilik uyum düzeyinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Her ne kadar ülkemizde de son yıllarda mizah duygusuyla ilgili çalışmaların sayısında dikkate değer bir artış olsa da mizah ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği pek fazla çalışmaya rastlanmamaktadır. Özellikle de mizah duygusu ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkileri konu alan çalışmalar tarandığında bu konudaki tek çalışmanın Durmuş ve Tezer (2001) tarafından gerçekleştirilmiş olan ve mizaha ilişkin ölçümler için Martin ve Lefcourt (1984) tarafından geliştirilen ve Aydın (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilen Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği'nin kullanıldığı çalışma olduğu görülmektedir. Ancak yakın zamanlı kuramsal mizah modelleri ve de ampirik araştırmalar mizahın belirli kullanımlarının, olumlu ya da sağlıklı baş etme stratejileri ile ilişkili olabileceğini bazı farklı kullanımlarının ise olumsuz ya da sağlıksız baş etme stratejileri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu çalışma ile farklı mizah tarzlarının uyumlu ya da uyumsuz stresle başa çıkma tarzlarından hangileri ile ilişkili olduğu incelenmiş ve mizahın ne şekilde

kullanıldığında kişinin stresle başa çıkmasında kişiye yardımcı olduğu aydınlatılmaya çalışılmıştır.

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizinde kullanılan istatistiksel teknikler konusundaki bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, Adana ili Seyhan ve Yüreğir ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarına devam eden öğrencilerin mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiş olan ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır.

Araştırmada bağımlı değişkenler stresle başa çıkma tarzları (Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama) bağımsız değişkenler ise mizah tarzları (Kendini Geliştirici Mizah, Katılımcı Mizah, Saldırgan Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah) ve cinsiyettir.

3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini Adana ili Seyhan ve Yüreğir ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarına devam eden kız ve erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma, Adana'nın Seyhan ve Yüreğir ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarına devam eden öğrencilerden uygun örnekleme yoluyla oluşturulan iki farklı örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada lise öğrencileri üzerinde ilk kez kullanılacak olan Mizah Tarzları Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik sınaması, yaşları 14 ila 19 arasında değişen ($\overline{X}$ = 16.09) 229'u kız, 242'si erkek toplam 471 lise öğrencisinden oluşan bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Tablo 1'de MTÖ'nün geçerlik ve güvenirlik sınaması amacıyla gerçekleştirilen çalışma için oluşturulan örneklem grubundaki öğrencilerin okullara ve cinsiyete göre dağılımları sunulmuştur.

Tablo 1. MTÖ Geçerlik ve Güvenirlik Sınaması İçin Oluşturulan Örneklem Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Okullara ve Cinsiyete Göre Dağılımı

OKUL ADI	Kız	Erkek	Toplam
75. YIL ANADOLU LİSESİ	43	42	85
75. YIL LİSESİ	21	24	45
DANİŞMENT GAZİ ANADOLU LİSESİ	47	39	86
İSMET İNÖNÜ ENDÜSTRİ MES. LİSESİ	27	45	72
SUNAR NURİ ÇOMU LİSESİ	43	53	96
TEPEBAĞ LİSESİ	48	39	87
TOPLAM	229	242	471

Mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için kullanılan veriler ise yaşları 14 ila 19 arasında değişen ($\overline{X}$ = 16.09) 348'i kız, 299'u erkek toplam 647 lise öğrencisinden oluşan ikinci bir örneklem grubundan elde edilmiştir. Tablo 2'de ana çalışma için oluşturulan örneklem grubundaki öğrencilerin okullara ve cinsiyete göre dağılımları sunulmuştur.

Tablo 2. Mizah Tarzları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi İçin Oluşturulan Örneklem Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Okullara ve Cinsiyete Göre Dağılımı

OKUL ADI	Kız	Erkek	Toplam
75.YIL LİSESİ	23	26	49
ADANA TİCARET BORSASI LİSESİ	35	30	65
DADALOĞLU LİSESİ	26	28	54
DANİŞMENT GAZİ ANADOLU LİSESİ	32	26	58
FATİH TİCARET MESLEK LİSESİ	34	42	76
İHSAN SABANCI KIZ MESLEK LİSESİ	51	0	51
İSMET İNÖNÜ ENDÜSTRİ MESLEK LİSESİ	29	35	64
SEYHAN ROTARY ANADOLU LİSESİ	25	21	46
SUNAR NURİ ÇOMU LİSESİ	30	34	64
TEPEBAĞ LİSESİ	37	36	73
YÜREĞİR ANADOLU LİSESİ	26	21	47
TOPLAM	348	299	647

Araştırmada MTÖ'nün geçerlik ve güvenirlik sınaması için 471, mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise 647 olmak üzere toplam 1118 lise öğrencisine ulaşılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada mizah tarzları değişkenine ilişkin ölçümler için Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ), stresle başa çıkma tarzları değişkenine ilişkin ölçümler için ise Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmış ve bu ölçekler aşağıda tanıtılmıştır.

3.3.1. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire), mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört farklı boyutu ölçmek amacıyla Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından gerçekleştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz olmak üzere dört farklı mizah tarzını ölçmeyi hedefleyen dört alt ölçek bulunmaktadır. Bu alt ölçekler; Katılımcı mizah, Kendini geliştirici mizah, Saldırgan mizah ve Kendini yıkıcı mizah olarak adlandırılmıştır. Kesinlikle Katılmıyorum ile Tamamıyla Katılıyorum arasında değişen yedili Likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı her alt ölçek 8'er maddeden oluşmakta ve ölçekte ters yönde puanlanan on bir madde bulunmaktadır. Böylece her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 7 ile 56 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ilgili mizah tarzının kullanım sıklığına işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında elde edilen Türkçe formunda yer alan tüm maddelerin orijinal formda yer aldıkları faktörlere .32 ile .75 arasında değişen faktör yükleri olduğu görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda ölçeğin tutarlı bir faktöre yapısına sahip olduğu söylenebilir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında her bir alt ölçeğe ilişkin elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının Katılımcı mizah için, .74, Kendini geliştirici mizah için, .78, Saldırgan mizah için .69 ve Kendini Yıkıcı mizah için .67 olduğu belirtilmiştir. Alt ölçeklerin zamana karşı güvenirlik katsayılarının ise sırasıyla; .88, .82, .85, .85 olduğu rapor edilmiştir (Yerlikaya, 2003). Üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirliği sınanmış olan MTÖ bu araştırma kapsamında lise öğrencileri üzerinde ilk kez kullanıldığı için ölçeğin geçerlik ve güvenirlik sınamaları lise

öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde yinelenmiş ve elde edilen sonuçlar aşağıda rapor edilmiştir.

3.3.1.1. Bu Çalışma Kapsamında MTÖ'nün Geçerlik ve Güvenirliğine İlişkin Gerçekleştirilen Çalışmalar

Daha önce üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirliği sınanmış olan Mizah Tarzları Ölçeği'nin, lise öğrencileri üzerinde yürütülen bu çalışmada kullanılabilmesi için ölçeğin, lise öğrencileri için geçerliğini sınamak amacıyla yapı geçerliği incelenmiş ve güvenirliğini sınamak amacıyla da iç tutarlık katsayıları ve test-tekrar test korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

3.3.1.1.1. MTÖ'nün Yapı Geçerliği Çalışmasına İlişkin Bulgular

Mizah Tarzları Ölçeği'nin lise öğrencileri için yapı geçerliliğini test etmek amacıyla ölçek, yaşları 14 ila 19 arasında değişen ($\overline{X}$ = 16.09) 229'u kız, 242'si erkek toplam 471 lise öğrencisine uygulanmıştır. Elde edilen verilere uygulanan faktör analizi sonucunda örnekleme yeterliliğinin .79 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin dört alt ölçekten oluşması nedeniyle zorlamalı dört faktör analizlere dahil edildiğinde iki madde dışındaki tüm maddelerin ait oldukları dört faktör altında toplandığı görülmüştür. Bu dört faktörün varyansı açıklama düzeyi % 35,15'tir. Faktörlerin öz-değerleri; Kendini Geliştirici Mizah için, 4.59, Katılımcı Mizah için, 2.97, Saldırgan Mizah için, 2.01 ve Kendini Yıkıcı Mizah için, 1.69'dur. Varyansı açıklama yüzdeleri sırasıyla; 14.33, 9.27, 6.28 ve 5.27'dir. Yapılan faktör analizi sonucunda elde edilen faktör yükleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Lise Öğrencilerine Uygulanan MTÖ Maddelerine İlişkin Faktör Yükleri

	FAKTÖR			
	Kendini Geliştirici Mizah	Katılımcı Mizah	Saldırgan Mizah	Kendini Yıkıcı Mizah
MADDE 10	**0,74**	0,05	0,00	0,05
MADDE 18	**0,70**	0,09	-0,03	0,04
MADDE 2	**0,63**	0,12	0,00	0,04
MADDE 6	**0,54**	0,20	0,09	0,09
MADDE 28	**0,50**	-0,21	0,06	0,07
MADDE 14	**0,49**	0,41	-0,02	0,12
MADDE 26	**0,48**	0,21	-0,16	0,09
MADDE 30	**0,44**	0,11	0,02	0,03
MADDE 22	**0,37**	-0,02	0,25	-0,27
MADDE 1	-0,01	**0,67**	0,01	-0,06
MADDE 13	0,12	**0,62**	-0,12	0,19
MADDE 21	0,31	**0,60**	-0,09	0,09
MADDE 25	0,14	**0,60**	0,14	-0,25
MADDE 5	0,36	**0,57**	0,11	0,14
MADDE 9	-0,04	**0,53**	-0,03	0,06
MADDE 17	0,06	**0,52**	0,12	0,01
MADDE 29	0,09	**0,43**	0,11	-0,38
MADDE 31	0,04	0,01	**0,69**	-0,01
MADDE 23	-0,04	0,05	**0,62**	-0,02
MADDE 15	0,06	-0,15	**0,54**	-0,03
MADDE 11	-0,08	0,11	**0,53**	0,24
MADDE 3	0,13	-0,02	**0,47**	0,21
MADDE 19	0,07	0,17	**0,44**	0,40
MADDE 16	-0,06	0,04	**0,44**	0,12
MADDE 7	-0,19	-0,34	**0,34**	-0,04
MADDE 27	0,05	0,06	**0,32**	0,21
MADDE 24	0,03	-0,04	0,03	**0,57**
MADDE 12	0,15	0,06	0,10	**0,56**
MADDE 20	0,09	-0,05	0,22	**0,54**
MADDE 32	0,03	0,13	0,06	**0,51**
MADDE 8	0,19	0,17	0,24	**0,48**
MADDE 4	-0,02	-0,10	0,04	**0,45**

Gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda iki maddenin (16 ve 28. maddelerin) en yüksek faktör yükleri ile kendi faktörleri dışındaki faktörlere yerleştikleri görülmüştür. Bu iki maddenin faktör yüklerine ilişkin benzer sorunların üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında da (Yerlikaya, 2003) gözlenmiş olması nedeniyle bu maddelerin ölçekten çıkarılmaması ve alt ölçeklere ilişkin toplam puanlar hesaplanırken bu maddelerin ait oldukları alt ölçek toplam puanı içinde yer almaları

kararlaştırılmıştır. Diğer yandan ölçeğin Fransızca uyarlamasında (Saroglou ve Scariot, 2002) ve İngilizce olarak uygulandığı Lübnanlı üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda (Kazarian ve Martin, 2004) da bazı maddelerin (özellikle de 28.maddenin) kendi faktörü dışında bir faktöre yüklendiği ancak buna rağmen araştırmacıların ölçeğin sergilediği kararlı faktör yapısı nedeniyle her maddeyi kendi alt ölçeğine ait toplam puanlar içinde kullanmayı tercih ettikleri görülmüştür. Bu gerekçelerle, daha önce de belirtildiği gibi, bu maddelerin dışarıda bırakılması yerine ait oldukları alt ölçekler altında yer almalarına karar verilmiştir.

3.3.1.1.2. MTÖ'nün Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Ölçeğin güvenirliğini sınamak amacı ile iç tutarlık katsayıları ve zamana karşı güvenirliğini sınamak için de test-tekrar test güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. MTÖ'nün alt ölçeklerine ait iç tutarlık Cronbach alfa katsayılarının Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği ve Katılımcı Mizah alt ölçeği için, .75, Saldırgan Mizah alt ölçeği için .64 ve Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeği için de .63 olduğu bulunmuştur.

Ölçekle elde edilen ölçüm sonuçlarının zamana karşı güvenirliğini sınamak amacıyla MTÖ, yaşları 15 ila 17 arasında değişen 32'si erkek 18'i kız toplam 50 öğrenciye iki hafta arayla iki kez uygulanmıştır. İki uygulama sonucunda elde edilen ölçümler arasında hesaplanan korelasyon katsayılarının Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği için, .80, Katılımcı Mizah alt ölçeği için .88, Saldırgan Mizah alt ölçeği için .86 ve Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeği için de .89 olduğu bulunmuştur.

3.3.2. Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzları ölçmek amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiş olan Başa Çıkma Yolları Envanterinden (Ways of Coping Inventory) hareketle Şahin ve Durak (1995) tarafından bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Kendine güvenli yaklaşım (ör: "Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum"), Çaresiz yaklaşım (ör: "Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim"), İyimser yaklaşım (ör:

“Olaydan/Olaylardan olumlu bir şey çıkartmaya çalışırım”), Boyun eğici yaklaşım (ör: “Başa gelen çekilir diye düşünürüm”) ve Sosyal destek arama (ör: “Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım”) olmak üzere beş ayrı alt ölçekten oluşan SBTÖ’de toplam 30 madde yer almaktadır. Alt ölçeklerde yer alan madde sayısı ise Kendine güvenli yaklaşım için 7, Çaresiz yaklaşım için 8, İyimser yaklaşım için 5, Boyun eğici yaklaşım için 6 ve Sosyal destek arama için ise 4’tür. Puanların 0’la 3 arasında değiştiği dörtlü Likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı SBTÖ’de alt ölçek puanları her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Bu durumda alt ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 0 ila 3 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayılarının ise: Kendine güvenli yaklaşım için .62 ila .80, Çaresiz yaklaşım için .64 ila .73, İyimser yaklaşım için .49 ila .68, Boyun eğici yaklaşım için .47 ila .72 ve Sosyal destek arama için .45 ila 47 arasında değiştiği (Şahin ve Durak, 1995) bildirilmektedir. SBTÖ alt ölçekleri için bu çalışmada hesaplanan iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .74, .69, .66, .53 ve .53 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi sınıf ortamında gruplar halinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekler, çalışma grubuna alınan okullarda, okul psikolojik danışmanından randevu alınarak, okul psikolojik danışmanı tarafından belirlenen ders saatlerinde öğrencilere sınıf ortamında toplu bir biçimde uygulanmıştır. Uygulamaların çoğu bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş bazı durumlarda ise uygulama yapılan okulun psikolojik danışmanından yardım alınmıştır. Yalnızca Mizah Tarzları Ölçeği’nin uygulandığı geçerlik ve güvenirlik çalışmasında uygulama yaklaşık 20-25 dakika, hem Mizah Tarzları Ölçeği’nin hem de Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği’nin Uygulandığı ana çalışmada ise uygulama yaklaşık 40-45 dakika kadar sürmüştür.

Mizah Tarzları Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlik sınaması için kullanılan veriler 2005-2006 öğretim yılı bahar yarıyılında, mizah tarzları ve stresle başa

çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için kullanılan veriler ise 2006-2007 öğretim yılı güz yarıyılında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlenmesi

Verilerin çözümlenmesi bilgisayarda, istatistik paket programlarından SPSS'in 11.5 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Öncelikle MTÖ'nün yapı geçerliğini sınamak için Faktör Analizi gerçekleştirilmiş ve MTÖ'nün her bir alt ölçeğinin iç tutarlığını sınamak için de Cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. MTÖ alt ölçeklerinin test-tekrar test güvenirliği için ise Pearson korelasyonlarına başvurulmuştur.

Mizah tarzları, cinsiyet ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelendiği ana çalışmada ise öğrencilerin MTÖ ve SBTÖ alt ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri hesaplanmış ve alt ölçekler arasındaki ilişkiler Person korelasyon katsayıları hesaplanarak belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre MTÖ ve SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır.

Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının farklı mizah tarzlarına yüksek ve düşük düzeyde sahip oluşlarına göre nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla MTÖ alt ölçeklerinden alınan puanların ortalamalarının bir standart sapma üstünde ve altında puan alan öğrenciler seçilerek farklı mizah tarzlarına yüksek ve düşük düzeyde sahip olan gruplar oluşturulmuştur. Daha sonra, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının ilgili mizah tarzına düşük ya da yüksek düzeyde sahip oluşlarına ve cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla SBTÖ puanlarına; mizah tarzı ve cinsiyet değişkenleri açısından 2X2'lik faktöryel MANOVA uygulanmıştır. Böylece her bir mizah tarzı için 2X2'lik faktöryel MANOVA uygulaması tekrarlanmış ve dört ayrı MANOVA analizi gerçekleştirilmiştir.

Sonuçların yorumlanmasında 0.05 anlamlık düzeyi ölçüt alınmıştır.

3.5.1. Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) Tekniğine İlişkin Açıklamalar

Çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) bir ya da daha çok faktöre göre oluşan grupların birden fazla bağımlı değişken açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini sınamak amacıyla kullanılan çok değişkenli bir istatistik tekniktir (Büyüköztürk, 2002).

Bir anlamda MANOVA incelenen bağımlı değişkenlerin en iyi doğrusal kombinasyonlarına dayalı yeni bir bağımlı değişken oluşturulması ve bu yeni bağımlı değişken yönünden grupların varyans analizi ile karşılaştırılmasıdır (Alpar, 2003). Özellikle incelenen bağımlı değişkenler arasında ilişki söz konusu olduğunda her bir bağımlı değişken için ayrı ayrı varyans analizi gerçekleştirmek birinci tip hata riskini arttıracağından böyle bir durumda MANOVA'nın kullanılmasının daha güçlü sonuçlar elde edilmesini sağladığı belirtilmektedir (Alpar, 2003; Tabachnick ve Fidell, 2001).

Bu çalışmada bağımlı değişken olarak ele alınan stresle başa çıkma tarzları arasında doğrusal ilişkiler olması nedeniyle MANOVA'nın kullanılmasına karar verilmiştir. Ancak diğer çok değişkenli parametrik testler gibi MANOVA'nın kullanılması da bazı temel varsayımların karşılanmasını gerektirmektedir. Bu yüzden verilerin çözümlenmesine ve bulguların yorumlanmasına geçilmeden önce bu varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir.

MANOVA'nın temel varsayımlarından biri aşırı değerlerle (outlier) ilgilidir. "Veri setinde genel eğilime uygun olmayan veriler" (Alpar, 2003) olarak tanımlanabilecek olan aşırı değerler MANOVA sonuçlarını önemli bir şekilde etkileyebilmektedir. Bu çalışmada tek değişkenli aşırı değerler kutu-çizgi grafikleri ile çok değişkenli aşırı değerler ise Tabachnick ve Fidell'in (2001) önerdiği gibi Mahalonobis uzaklıkları ile belirlenmiş ve 15 adet aşırı değer analizler öncesinde veri setinden çıkarılmıştır.

Aşırı değerlerin belirlenip veri setinden çıkarılmasının ardından dağılımların normalliği sayıtlısı incelenmiştir. Bilindiği gibi parametrik testlerin

kullanılması dağılım normalliğine bağlıdır ve normal dağılımdan önemli ölçüde uzaklaşıldığında bu testlerle elde edilen bulgular geçerliğini yitirir. Bu çalışmada ele alınan değişkenler açısından dağılımların normal olup olmadığı çarpıklık ve basıklık katsayıları ile incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının sıfıra yakın oluşu dağılımın normal olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell; 2001). Bu çalışmada ele alınan tüm sürekli değişkenlere ilişkin dağılımların çarpıklık ve basıklık katsayılarının 1'in altında olduğu, dolayısıyla da dağılımların normalliği varsayımının karşılandığı görülmüştür.

MANOVA'nın dayandığı önemli bir başka varsayım ise bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması (linearity) ancak bu ilişkinin çok yüksek olmamasıdır (multicollinearty). Bağımlı değişkenler arasında ilişkilerin doğrusal olup olmadığı saçılım grafikleri aracılığı ile incelenmiş ve doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Bunun yanında bağımlı değişkenler arasında saptanan düşük düzeyde anlamlı ilişkiler de çoklu doğrusallık (multicollinearty) sorunu olmadığını göstermiştir.

MANOVA'ya özgü iki temel sayıtlı olan varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği ve varyanslarının homojenliği ise SPSS paket programı tarafından otomatik olarak hesaplanan Box'ın M ve Levene'in F testleri incelenerek sınanmıştır. Box'ın M Testi'nin çok tutucu olduğunu belirten Tabachnick ve Fidell (2001), hücrelerdeki örneklem büyüklükleri eşit olduğunda Box'n M Testi'nin anlamlılık düzeyinin .001'den büyük olmasının varyans-kovaryans matrislerinin homojen olduğu varsayımının karşılanması için yeterli olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada gerçekleştirilen dört ayrı MANOVA'da SPSS tarafından otomatik olarak hesaplanan Box'ın M Test'lerinin hiçbirinin anlamlılık düzeyinin .001 olmadığı görülmüş ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımının karşılandığı sonucuna varılmıştır. Hata varyanslarının homojenliği varsayımı daha önce de belirtildiği gibi SPSS tarafından otomatik olarak hesaplanan Levene'in F Test'lerine başvurularak incelenmiştir. Elde edilen F değerinin anlamlı olmaması hata varyanslarının homojenliğinin göstergesi olarak kabul edilmektedir. Anlamlı olduğunda ise sonuçların daha tutucu bir alfa düzeyinde değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu çalışmada gerçekleştirilen MANOVA'lar sonucunda anlamlı farklılıklar elde edilen bağımlı

değişkenlerin hata varyanslarının bağımsız değişkenler açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı ve dolayısıyla da hata varyanslarının homojenliği sayıtlısının karşılandığı görülmüştür.

Yukarda belirtilen sayıtlıların sınanması neticesinde elde edilen bulgular, bu çalışmada yanıt aranan soruların çok değişkenli bir parametrik test olan MANOVA kullanılarak yanıtlanabileceğini göstermiştir.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde lise öğrencilerinin mizah tarzlarına, stresle başa çıkma tarzlarına ve mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere dair bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Öğrencilerin Mizah Tarzları Ölçeği'nden ve Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Öğrencilerin Mizah Tarzları Ölçeği'nden ve Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ranjları hesaplanarak Tablo 4 ve Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 4: Öğrencilerin Mizah Tarzları Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük, En Yüksek ve Ranj Değerleri

	$\overline{X}$	Std. Sapma	En Düşük	En Yüksek	Ranj
Katılımcı Mizah	40,75	8,81	15	56	41
Kendini Geliştirici Mizah	34,38	9,74	8	56	48
Saldırgan Mizah	21,94	7,75	8	45	37
Kendini Yıkıcı Mizah	24,62	8,07	8	47	39

Öğrencilerin MTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamalarının sunulduğu Tablo 4 incelendiğinde sağlıklı mizah tarzlarını ölçen alt ölçek puan ortalamalarının (Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah) sağlıksız tarzları ölçen alt ölçek puan ortalamalarından (Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Öğrencilerin SBTÖ'den Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük, En Yüksek ve Ranj Değerleri

	$\overline{X}$	Std. Sapma	En Düşük	En Yüksek	Ranj
Kendine Güvenli Yaklaşım	3,09	,52	1,71	4,00	2,29
Çaresiz Yaklaşım	2,46	,55	1,13	3,88	2,75
İyimser Yaklaşım	2,88	,60	1,00	4,00	3,00
Boyun Eğici Yaklaşım	1,86	,49	1,00	3,00	2,00
Sosyal Destek Arama	2,84	,56	1,00	4,00	3,00

Öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamalarının sunulduğu Tablo 5 incelendiğinde de sağlıklı başa çıkma tarzlarını ölçen alt ölçek puan ortalamalarının (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama) sağlıksız tarzları ölçen alt ölçek puan ortalamalarından (Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım) daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.2. Mizah Tarzları ve Stresle Başaçıkma Tarzlarındaki Cinsiyet Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının ve mizah tarzlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla SBTÖ ve MTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında cinsiyet açısından anlamlı fark olup olmadığını sınamak amacıyla t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6 ve Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 6: Mizah Tarzları Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Std. Sapma	sd	t
Katılımcı Mizah	Kız	348	40,96	8,87	645	,66
	Erkek	299	40,51	8,75		
Kendini Geliştirici Mizah	Kız	348	34,20	10,37	644,96	-,53
	Erkek	299	34,60	8,97		
Saldırgan Mizah	Kız	348	20,28	7,29	645	-6,05**
	Erkek	299	23,88	7,83		
Kendini Yıkıcı Mizah	Kız	348	23,89	7,97	645	-2,51*
	Erkek	299	25,48	8,11		

* p< .05, ** p< .01

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin MTÖ'nün Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Her iki alt ölçek puanları için de erkek öğrencilerin puan ortalamalarının (Saldırgan Mizah:23,88>20,28; Kendini Yıkıcı Mizah:25,48>23,89) kız öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin kız ya da erkek oluşlarına göre stresle başa çıkma tarzlarının değişip değişmediğini incelemek için SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları

puan ortalamaları arasında cinsiyet açısından anlamlı fark olup olmadığını sınamak amacıyla gerçekleştirilen t-testi sonuçlarının sunulduğu Tablo 7 incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında erkek öğrenciler lehine (Kendine Güvenli Yaklaşım: 3,14>3,05; İyimser Yaklaşım: 2,98>2,79) Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında da kız öğrenciler lehine (2,58>2,33) anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 7: Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Std. Sapma	sd	t
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kız	348	3,05	0,55	644,96	2,33*
	Erkek	299	3,14	0,47		
Çaresiz Yaklaşım	Kız	348	2,58	0,59	639,90	5,88*
	Erkek	299	2,33	0,46		
İyimser Yaklaşım	Kız	348	2,79	0,65	640,58	4,15*
	Erkek	299	2,98	0,52		
Boyun eğici Yaklaşım	Kız	348	1,87	0,50	645	,71
	Erkek	298	1,85	0,50		
Sosyal Destek Arama	Kız	348	2,89	0,57	644	1,84
	Erkek	299	2,81	0,54		

* p< .01

4.3. Mizah Tarzları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla öncelikle öğrencilerin MTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ve SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler ayrı ayrı incelenmiş ve elde edilen korelasyon değerleri Tablo 8 ve 9'da sunulmuştur.

Tablo 8'de de görüldüğü gibi Katılımcı Mizah alt ölçeği ile Kendini Geliştirici Mizah, alt ölçeği arasında .42 düzeyinde pozitif yönde; Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği ile Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeği ile .28 düzeyinde pozitif yönde ve Saldırgan Mizah alt ölçeği ile Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeği arasında da .35 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Tablo 8: Mizah Tarzları Ölçeği'nin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanlar Arasındaki Korelasyonlar

	Katılımcı Mizah	Kendini Geliştirici Mizah	Saldırgan Mizah	Kendini Yıkıcı Mizah
Katılımcı Mizah	1,00	,42*	,05	,08
Kendini Geliştirici Mizah		1,00	,06	,28*
Saldırgan Mizah			1,00	,35*
Kendini Yıkıcı Mizah				1,00

* p< .01

SBTÖ alt ölçekleri arasındaki ilişkilerin sunulduğu Tablo 9 incelendiğinde ise sağlıklı bir başa çıkma tarzı olan Kendine Güvenli Yaklaşımla yine sağlıklı tarzlar olan İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama puanları arasında pozitif yönde, sağlıksız tarzlar olan Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Sağlıksız başa çıkma tarzları olan Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında ise orta düzeyde pozitif ilişki elde edilmiştir.

Tablo 9: Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği'nin Alt Ölçeklerinden Alınan Puanlar Arasındaki Korelasyonlar

	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Kendine Güvenli Yaklaşım	1,00	-,19*	,55*	-,27*	,17*
Çaresiz Yaklaşım		1,00	-,21*	,48*	-,06
İyimser Yaklaşım			1,00	-,13*	,08
Boyun Eğici Yaklaşım				1,00	-,08
Sosyal Destek Arama					1,00

* p< .01

Mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla öğrencilerin MTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ve SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen korelasyon değerleri Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10: MTÖ Alt Ölçekleri'nden Alınan Puanlar ile SBTÖ Alt Ölçekleri'nden Alınan Puanlar Arasındaki Korelasyonlar

	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Katılımcı Mizah	,09	-,15*	,00	-,06	,19*
Kendini Geliştirici Mizah	,29*	-,23*	,29*	-,08	,12*
Saldırgan Mizah	-,15*	,02	-,17*	,14*	-,05
Kendini Yıkıcı Mizah	-,05	,08	-,05	,24*	-,06

* p< .01

Mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin sunulduğu Tablo 10 incelendiğinde MTÖ'nün Katılımcı Mizah alt ölçeği ile SBTÖ'nün Çaresiz Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt ölçekleri arasında sırasıyla negatif ve pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu görülmektedir.

MTÖ'nün Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeğinin SBTÖ'nün Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt ölçekleri ile pozitif yönde Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği ile ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

4.4. Farklı Mizah Tarzlarına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının farklı mizah tarzlarına yüksek ve düşük düzeyde sahip oluşlarına göre nasıl farklılaştığını incelemek amacıyla MTÖ alt ölçeklerinden alınan puanların ortalamalarının bir standart sapma üstünde ve altında puan alan öğrenciler seçilerek farklı mizah tarzlarına yüksek ve düşük düzeyde sahip olan gruplar oluşturulmuştur. Farklı mizah tarzları için ortalamanın bir standart sapmanın alt ve üstünde kalan uç gruplara göre oluşturulan farklı mizah tarzlarına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan grupları oluşturan öğrencilerin sayısı, ilgili mizah tarzına ilişkin puanlarının ortalaması ve standart sapması hesaplanarak Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Mizah Tarzlarına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Grupların İlgili Mizah Tarzı Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Mizah Tarzı	Grup	N	$\overline{X}$	Std. Sapma
Katılımcı Mizah	Düşük	93	26,40	4,18
	Yüksek	128	52,45	1,95
Kendini Geliştirici Mizah	Düşük	111	19,67	3,95
	Yüksek	107	49,02	3,20
Saldırgan Mizah	Düşük	93	10,90	1,70
	Yüksek	110	34,06	3,71
Kendini Yıkıcı Mizah	Düşük	111	13,26	2,35
	Yüksek	123	36,56	3,19

Farklı mizah tarzlarına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan gruplar oluşturulduktan sonra her bir mizah tarzı için, ilgili mizah tarzına düşük ya da yüksek düzeyde sahip oluşlarına ve cinsiyetlerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla SBTÖ puanlarına; mizah tarzı ve cinsiyet değişkenleri açısından 2X2'lik faktöryel MANOVA uygulanmıştır.

Katılımcı mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan kız ve erkek öğrencilerin başa çıkma tarzları arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığını sınamak amacıyla gerçekleştirilen MANOVA sonuçları, katılımcı mizah tarzı temel etkisinin [$F_{(5,213)} = 6,251$; $p<.001$] ve cinsiyet temel etkisinin [$F_{(5,213)} = 6,398$; $p<.001$] anlamlı düzeyde olduğunu ancak katılımcı mizah ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir. Cinsiyet temel etkisi için elde edilen anlamlı farklılıklar daha önce başa çıkma tarzları puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere gerçekleştirilen t-testi sonuçlarında ele alındığı için burada tekrar raporlaştırılmamıştır.

Katılımcı mizah tarzı temel etkisi için, MANOVA sonucunda her bir bağımlı değişken için yapılan iki yönlü varyans analizi sonuçları (Tablo 12), katılımcı mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım [$F_{(1,217)} = 5,156$; $p<.01$], çaresiz yaklaşım [$F_{(1,217)} = 9,505$; $p<.01$] ve sosyal destek arama [$F_{(1,217)} = 19,085$; $p<.001$] puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur.

Tablo 12. Düşük ve Yüksek Düzeyde Katılımcı Mizah Tarzına Sahip Olma ve Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Grup	1,413	1	1,413	5,156	,024
	Cinsiyet	,863	1	,863	3,149	,077
	Grup X Cinsiyet	,333	1	,333	1,214	,272
	Hata	59,463	217	,274		
	Toplam	2213,612	221			
Çaresiz Yaklaşım	Grup	2,832	1	2,832	9,505	,002
	Cinsiyet	2,548	1	2,548	8,553	,004
	Grup X Cinsiyet	,458	1	,458	1,537	,216
	Hata	64,655	217	,298		
	Toplam	1407,156	221			
İyimser Yaklaşım	Grup	,154	1	,154	,433	,551
	Cinsiyet	5,360	1	5,360	15,092	,000
	Grup X Cinsiyet	1,472	1	1,472	4,143	,043
	Hata	77,072	217	,355		
	Toplam	1903,320	221			
Boyun Eğici Yaklaşım	Grup	,509	1	,509	2,087	,150
	Cinsiyet	,001	1	,001	,002	,963
	Grup X Cinsiyet	,016	1	,016	,066	,797
	Hata	52,939	217	,224		
	Toplam	831,500	221			
Sosyal Destek Arama	Grup	5,655	1	5,655	19,085	,000
	Cinsiyet	1,854	1	1,854	6,259	,013
	Grup X Cinsiyet	,621	1	,621	2,096	,149
	Hata	64,293	217	,296		
	Toplam	1893,688	221			

Katılımcı mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamalarının sunulduğu Tablo 13 incelendiğinde katılımcı mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla Kendine Güvenli Yaklaşım ve Sosyal Destek arama puanlarının daha yüksek olduğu Çaresiz Yaklaşım puanları için ise tersinin geçerli olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Katılımcı Mizah Tarzına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Öğrencilerin SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

	Katılımcı Mizah	N	$\overline{X}$	Std. Sapma
Kendine Güvenli Yaklaşım	Düşük	93	3,02	,52
	Yüksek	128	3,19	,53
Çaresiz Yaklaşım	Düşük	93	2,58	,50
	Yüksek	128	2,37	,60
İyimser Yaklaşım	Düşük	93	2,84	,64
	Yüksek	128	2,89	,60
Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük	93	1,93	,50
	Yüksek	128	1,84	,49
Sosyal Destek Arama	Düşük	93	2,67	,52
	Yüksek	128	3,01	,58

Kendini geliştirici mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan kız ve erkek öğrencilerin başa çıkma tarzları arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığını sınamak amacıyla gerçekleştirilen MANOVA sonuçları, kendini geliştirici mizah tarzı temel etkisinin [$F_{(5,209)} = 13,359$; $p<.001$] ve cinsiyet temel etkisinin [$F_{(5,209)} = 4,158$; $p<.001$] anlamlı düzeyde olduğunu ancak kendini geliştirici mizah ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir. Cinsiyet temel etkisi için elde edilen anlamlı farklılıklar daha önce başa çıkma tarzları puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere gerçekleştirilen t-testi sonuçlarında ele alındığı için burada tekrar rapor edilmemiştir.

Kendini geliştirici mizah tarzı temel etkisi için MANOVA sonucunda her bir bağımlı değişken için yapılan iki yönlü varyans analizi sonuçları (Tablo 14), kendini geliştirici mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin Kendine Güvenli Yaklaşım [$F_{(1,213)} = 41,737$; $p<.001$], çaresiz yaklaşım [$F_{(1,213)} = 23,642$; $p<.001$], İyimser Yaklaşım [$F_{(1,213)} = 38,231$; $p<.001$] ve Boyun Eğici Yaklaşım [$F_{(1,213)} = 3,990$; $p<.05$] puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur.

Tablo 14. Düşük ve Yüksek Düzeyde Kendini Geliştirici Mizah Tarzına Sahip Olma ve Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Grup	11,169	1	11,169	41,737	,000
	Cinsiyet	,879	1	,879	3,285	,071
	Grup X Cinsiyet	1,176	1	1,176	4,396	,037
	Hata	56,999	213	,268		
	Toplam	2148,143	217			
Çaresiz Yaklaşım	Grup	6,448	1	6,448	23,642	,000
	Cinsiyet	2,954	1	2,954	10,830	,001
	Grup X Cinsiyet	,417	1	,417	1,530	,217
	Hata	58,094	213	,273		
	Toplam	1362,391	217			
İyimser Yaklaşım	Grup	14,822	1	14,822	38,231	,000
	Cinsiyet	3,642	1	3,642	9,393	,002
	Grup X Cinsiyet	,880	1	,880	2,269	,133
	Hata	82,583	213	,388		
	Toplam	1853,240	217			
Boyun Eğici Yaklaşım	Grup	,975	1	,975	3,990	,047
	Cinsiyet	,056	1	,056	,227	,634
	Grup X Cinsiyet	,922	1	,922	3,775	,053
	Hata	52,050	213	,244		
	Toplam	769,417	217			
Sosyal Destek Arama	Grup	1,063	1	1,063	2,779	,097
	Cinsiyet	,422	1	,422	1,102	,295
	Grup X Cinsiyet	,385	1	,385	1,007	,317
	Hata	81,498	213	,383		
	Toplam	1830,938	217			

Kendini geliştirici mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamalarının sunulduğu Tablo 15 incelendiğinde kendini geliştirici mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğu Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım puanları için ise tersinin geçerli olduğu görülmektedir.

Tablo 15. Kendini Geliştirici Mizah Tarzına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Öğrencilerin SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

	Kendini Geliştirici Mizah	N	$\overline{X}$	Std. Sapma
Kendine Güvenli Yaklaşım	Düşük	111	2,84	0,57
	Yüksek	106	3,35	0,47
Çaresiz Yaklaşım	Düşük	111	2,63	0,55
	Yüksek	106	2,24	0,52
İyimser Yaklaşım	Düşük	111	2,55	0,68
	Yüksek	106	3,14	0,59
Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük	111	1,90	0,51
	Yüksek	106	1,73	0,49
Sosyal Destek Arama	Düşük	111	2,76	0,63
	Yüksek	106	2,92	0,61

Saldırgan mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan kız ve erkek öğrencilerin başa çıkma tarzları arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığını sınamak amacıyla gerçekleştirilen MANOVA sonuçları, saldırgan mizah tarzı temel etkisinin [$F_{(5,194)}$ = 4,581; p<.001] ve cinsiyet temel etkisinin [$F_{(5,194)}$ = 2,686; p<.05] anlamlı düzeyde olduğunu ancak saldırgan mizah ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir. Cinsiyet temel etkisi için elde edilen anlamlı farklılıklar daha önce başa çıkma tarzları puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere gerçekleştirilen t-testi sonuçlarında ele alındığı için burada tekrar rapor edilmemiştir.

Saldırgan mizah tarzı temel etkisi için MANOVA sonucunda her bir bağımlı değişken için yapılan iki yönlü varyans analizi sonuçları (Tablo 16), saldırgan mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin Kendine Güvenli Yaklaşım [$F_{(1,198)}$ = 11,414; p<.001], İyimser Yaklaşım [$F_{(1,198)}$ = 17,905; p<.001] ve Boyun Eğici Yaklaşım [$F_{(1,198)}$ = 6,344; p<.05] puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur.

Tablo 16. Düşük ve Yüksek Düzeyde Saldırgan Mizah Tarzına Sahip Olma ve Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Grup	2,980	1	2,980	11,414	,001
	Cinsiyet	,541	1	,541	2,072	,152
	Grup X Cinsiyet	,076	1	,076	,290	,591
	Hata	51,698	198	,261		
	Toplam	1972,592	202			
Çaresiz Yaklaşım	Grup	,254	1	,254	,868	,353
	Cinsiyet	1,813	1	1,813	6,190	,014
	Grup X Cinsiyet	,684	1	,684	2,334	,128
	Hata	57,984	198	,293		
	Toplam	1281,813	202			
İyimser Yaklaşım	Grup	5,874	1	5,874	17,905	,000
	Cinsiyet	1,968	1	1,968	5,998	,015
	Grup X Cinsiyet	,099	1	,099	,301	,584
	Hata	64,956	198	,328		
	Toplam	1746,000	202			
Boyun Eğici Yaklaşım	Grup	1,581	1	1,581	6,344	,013
	Cinsiyet	,001	1	,001	,006	,939
	Grup X Cinsiyet	,047	1	,047	,190	,663
	Hata	49,356	198	,249		
	Toplam	779,306	202			
Sosyal Destek Arama	Grup	,557	1	,557	1,676	,197
	Cinsiyet	,477	1	,477	1,436	,232
	Grup X Cinsiyet	1,101	1	1,101	3,312	,070
	Hata	65,849	198	,333		
	Toplam	1697,000	202			

Saldırgan mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamalarının sunulduğu Tablo 17 incelendiğinde saldırgan mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla Boyun Eğici Yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğu Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım puanları için ise tersinin geçerli olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Saldırgan Mizah Tarzına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Öğrencilerin SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

	Saldırgan Mizah	N	$\overline{X}$	Std. Sapma
Kendine Güvenli Yaklaşım	Düşük	93	3,20	0,52
	Yüksek	109	2,98	0,51
Çaresiz Yaklaşım	Düşük	93	2,47	0,63
	Yüksek	109	2,45	0,47
İyimser Yaklaşım	Düşük	93	3,04	0,57
	Yüksek	109	2,74	0,59
Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük	93	1,80	0,49
	Yüksek	109	1,99	0,51
Sosyal Destek Arama	Düşük	93	2,92	0,58
	Yüksek	109	2,77	0,58

Kendini yıkıcı mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan kız ve erkek öğrencilerin başa çıkma tarzları arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığını sınamak amacıyla gerçekleştirilen MANOVA sonuçları, kendini yıkıcı mizah tarzı temel etkisinin [$F_{(5,225)}$ = 7,500; p<.001] ve cinsiyet temel etkisinin [$F_{(5,225)}$ = 6,483; p<.001] anlamlı düzeyde olduğunu ancak kendini yıkıcı mizah ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir. Cinsiyet temel etkisi için elde edilen anlamlı farklılıklar daha önce başa çıkma tarzları puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere gerçekleştirilen t-testi sonuçlarında ele alındığı için burada tekrar rapor edilmemiştir.

Tablo 18. Düşük ve Yüksek Düzeyde Kendini Yıkıcı Mizah Tarzına Sahip Olma ve Cinsiyete Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının ANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Grup	,219	1	,219	,791	,375
	Cinsiyet	1,005	1	1,005	3,627	,058
	Grup X Cinsiyet	,103	1	,103	,371	,543
	Hata	63,425	229	,277		
	Toplam	2319,592	233			
Çaresiz Yaklaşım	Grup	3,381	1	3,381	11,029	,001
	Cinsiyet	4,653	1	4,653	15,177	,000
	Grup X Cinsiyet	,004	1	,004	,015	,904
	Hata	70,203	229	,307		
	Toplam	1503,047	233			
İyimser Yaklaşım	Grup	,750	1	,750	2,039	,155
	Cinsiyet	3,877	1	3,877	10,536	,001
	Grup X Cinsiyet	,025	1	,025	,067	,796
	Hata	84,265	229	,368		
	Toplam	2048,680	233			
Boyun Eğici Yaklaşım	Grup	8,444	1	8,444	36,338	,000
	Cinsiyet	,040	1	,040	,173	,678
	Grup X Cinsiyet	,009	1	,009	,038	,846
	Hata	53,214	229	,232		
	Toplam	848,639	233			
Sosyal Destek Arama	Grup	,382	1	,382	,996	,319
	Cinsiyet	,559	1	,559	1,562	,213
	Grup X Cinsiyet	,486	1	,486	1,267	,262
	Hata	87,777	229	,383		
	Toplam	1956,125	233			

Kendini yıkıcı mizah tarzı temel etkisi için MANOVA sonucunda her bir bağımlı değişken için yapılan iki yönlü varyans analizi sonuçları (Tablo 18), kendini yıkıcı mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin Çaresiz Yaklaşım [$F_{(1,229)} = 11,029$; $p<.001$] ve Boyun Eğici Yaklaşım [$F_{(1,229)} = 36,338$; $p<.001$] puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur.

Kendini yıkıcı mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamalarının sunulduğu Tablo 19 incelendiğinde kendini yıkıcı mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım Puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 19. Kendini Yıkıcı Mizah Tarzına Düşük ve Yüksek Düzeyde Sahip Olan Öğrencilerin SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

	Kendini Yıkıcı Mizah	N	$\overline{X}$	Std. Sapma
Kendine Güvenli Yaklaşım	Düşük	111	3,13	0,52
	Yüksek	122	3,09	0,53
Çaresiz Yaklaşım	Düşük	111	2,37	0,59
	Yüksek	122	2,57	0,55
İyimser Yaklaşım	Düşük	111	2,94	0,63
	Yüksek	122	2,86	0,60
Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük	111	1,64	0,47
	Yüksek	122	2,02	0,49
Sosyal Destek Arama	Düşük	111	2,88	0,65
	Yüksek	122	2,79	0,59

V. BÖLÜM

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere dair bulgular tartışılmıştır.

5.1. Mizah Tarzları

Öğrencilerin MTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde sağlıklı mizah tarzlarını ölçen alt ölçek puan ortalamalarının (Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah) sağlıksız tarzları ölçen alt ölçek puan ortalamalarından (Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah) daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu ortalamalar Belçika'da lise öğrencileri (Saroglou ve Scariot, 2002) ve Lübnan'da üniversite öğrencileri (Kazarian ve Martin, 2004) ile ve ölçeğin geliştirilmesi için Kanada'da geniş bir yaş grubu üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003) elde edilen değerlerle tutarlıdır.

Mizah tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde Katılımcı Mizah alt ölçeği ile Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği arasında (.42); Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği ile Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeği arasında (.28) ve Saldırgan Mizah alt ölçeği ile Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeği arasında (.35) pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Alt ölçekler arasında elde edilen bu ilişkiler Yerlikaya (2003) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgularla oldukça tutarlıdır.

Sağlıklı ve uyumlu mizah tarzlarını ölçen Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği ile Katılımcı Mizah alt ölçeği arasında ve sağlıksız ve uyumsuz mizah tarzlarını ölçen Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçekleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunması ölçeğin dayandığı kuramsal yapıyla ve beklentilerle tutarlı görünmektedir. Elde edilen bu ilişki kendini geliştirici mizah tarzını kullanan bireylerin aynı zamanda kişiler arası ilişkileri kolaylaştırıcı mizah tarzını kullanmaya da eğilimli olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Kuramsal beklentilerle tutarsız ancak literatürle paralel bir başka bulgu da Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeğinden alınan puanlarla Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeğinden alınan puanlar arasında .28 düzeyinde anlamlı bir ilişki saptanmış olmasıdır. Her ne kadar biri sağlıklı diğeri sağlıksız mizah tarzlarını ölçen iki alt ölçek arasında anlamlı ilişkiler beklenmese de Kanada'da, Belçika'da, Lübnan'da ve Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalarda da bu iki alt ölçek arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

5.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde de sağlıklı başa çıkma tarzlarını ölçen alt ölçek puan ortalamalarının (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama) sağlıksız tarzları ölçen alt ölçek puan ortalamalarından (Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım) daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu ortalamalar da Durmuş ve Tezer (2001) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada elde edilen değerlerle tutarlıdır.

SBTÖ alt ölçekleri arasındaki ilişkiler gözden geçirildiğinde sağlıklı bir başa çıkma tarzı olan Kendine Güvenli Yaklaşımla yine sağlıklı tarzlar olan İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama puanları arasında pozitif yönde, sağlıksız tarzlar olan Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Sağlıksız başa çıkma tarzları olan Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki elde edilmiştir. Bu bulguların da açıkça ortaya koyduğu gibi sağlıklı bir başa çıkma tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrenciler aynı zamanda diğer sağlıklı tarzlara da daha yüksek düzeyde; sağlıksız bir başa çıkma tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrenciler de aynı zamanda diğer sağlıksız tarzlara da daha yüksek düzeyde sahip olma eğilimindedir.

Hem MTÖ hem de SBTÖ alt ölçeklerine ilişkin bu çalışmada elde edilen puan dağılımlarının ve alt ölçekler arasında saptanan ilişki örüntülerinin daha önce gerçekleştirilen çalışmalarla tutarlı oluşu ölçeklerin bu çalışmanın yürütüldüğü lise öğrencileri için de uygun ölçekler olduğunun bir göstergesi olarak da kabul edilebilir.

5.3. Cinsiyet Farklılıkları

Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının ve mizah tarzlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla SBTÖ ve MTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında cinsiyet açısından anlamlı fark olup olmadığını sınamak amacıyla gerçekleştirilen t-testi sonuçları hem stresle başa çıkma tarzlarının hem de mizah tarzlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermiştir.

Erkek öğrencilerin MTÖ'nün Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeklerinden aldıkları puanların kız öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Mizah tarzları ve cinsiyet arasında saptanan bu ilişki Kazarian ve Martin (2004) tarafından Lübnanlı üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ve Saroglou ve Scaiot (2002) tarafından Belçikalı lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Bu bulgular kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre günlük yaşamlarında mizahı hem kendileri hem de diğerleri için zararlı olmayan bir tarzda kullandıkları şeklinde yorumlanabilir.

Stresle başa çıkma tarzları açısından da kız ve erkek öğrenciler arasında farklılıklar olduğu ve erkek öğrencilerin Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım alt ölçeklerinden aldıkları puanların kız öğrencilerden yüksek olduğu, Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden alınan puanlar söz konusu olduğunda ise farkın kız öğrenciler lehine olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular da Durmuş ve Tezer'in (2001) araştırmalarında elde ettikleri bulgularla tutarlıdır. Başa çıkma tarzları arasında kız ve erkek öğrencilerin puanları arasında saptanan bu farklılık; kız öğrencilerin stres verici sorunlar karşısında erkek öğrencilere oranla kendilerini daha çaresiz olarak algıladıkları ve kendilerine daha az güvendikleri ve nispeten daha az iyimser oldukları bu nedenle de stres karşısında etkili başa çıkma stratejilerine erkeklere oranla daha az sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir.

5.4. Mizah Tarzları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiler

Öğrencilerin MTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde MTÖ'nün Katılımcı Mizah alt ölçeği ile SBTÖ'nün Çaresiz Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt ölçekleri arasında sırasıyla negatif ve pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bunun yanında MTÖ'nün Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeğinin SBTÖ'nün Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt ölçekleri ile pozitif yönde Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği ile ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Bu bulgular sağlıklı ve uyumlu mizah tarzları olan Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah tarzlarına sahip öğrencilerin aynı zamanda sağlıklı başa çıkma tarzlarına da sahip olduklarını bununla birlikte sağlıksız başa çıkma tarzlarına ise daha az sahip olduklarını göstermektedir. Mizahın sosyal bir biçimde kullanılmasını ölçen Katılımcı Mizah alt ölçeği ile stresle başa çıkma çabalarında sosyal desteğe başvurma eğilimini ölçen Sosyal Destek Arama alt ölçekleri arasında gözlenen ilişki katılımcı mizah tarzına sahip bireylerin daha dışadönük bir biçimde stresle başa çıkma çabalarında diğer insanların desteğini arama eğiliminde olduğunu göstermektedir. Diğer yandan özellikle kendini geliştirici mizah tarzına sahip öğrencilerin aynı zamanda sağlıklı başa çıkma tarzlarının tamamına da sahip olma eğiliminde olmaları da bir başa çıkma mekanizması olarak mizahın en etki kullanım biçiminin kendini geliştirici mizah olduğunu göstermektedir.

Sağlıksız mizah tarzlarından biri olan saldırgan mizahla SBTÖ'nün sağlıksız başa çıkma tarzlarından Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu arasında pozitif yönde sağlıklı başa çıkma tarzları olan Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım arasında ise negatif yönde ilişkiler bulunması bu tarz mizaha sahip olan bireylerin sağlıklı başa çıkma tarzlarına sahip olmadıklarını göstermektedir. Nitekim bu tarz mizahın stresle başa çıkmada etkili olması da beklenmemektedir. Kendini yıkıcı mizahla SBTÖ'nün Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği arasında saptanan pozitif yöndeki ilişki de bu mizah tarzına sahip bireylerin stresle başa çıkmada sağlıklı tarzlara sahip olmadığını bunun yanında

sağlıksız bir tarz olan Boyun Eğici Yaklaşıma da daha yüksek düzeyde sahip olma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

MTÖ alt ölçeklerinden alınan puanların ortalamalarının bir standart sapma üstünde ve altında puan alan öğrenciler seçilerek oluşturulan farklı mizah tarzlarına yüksek ve düşük düzeyde sahip grupların stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelendiğinde ise yukarıda elde edilen korelasyonlarla tutarlı bulgular elde edilmiştir.

Katılımcı mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde katılımcı mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla Kendine Güvenli Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama puanlarının daha yüksek olduğu, Çaresiz Yaklaşım puanları için ise tersinin geçerli olduğu görülmektedir.

Mizahın kişiler arası ilişkilerde diğer insanların gereksinimlerinin de dikkate alınarak kullanımını ifade eden katılımcı mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin sağlıklı başa çıkma tarzlarından (en azından ikisinden) yüksek puan almaları, iki sağlıksız başa çıkma tarzından birinden de düşük puan almaları mizahı günlük yaşamlarında bu şekilde kullanan insanların aynı zamanda stresle daha etkili bir biçimde başa çıkabildiklerini göstermektedir. Mizahı günlük yaşamlarında temel olarak saldırgan olmayan ve hoşgörülü bir biçimde kişiler arası ilişkileri kolaylaştırmak ve gerilimleri azaltmak amacıyla kullanan, diğerleri ile gülmekten ve onları güldürmekten hoşlanan kişilerin stres karşısında kendilerine güvenli bir yaklaşım içinde olmaları ve sosyal destek arayışı içinde olmaları kuramsal beklentilerle tutarlıdır. Nitekim katılımcı mizah tarzının dışadönüklükle, olumlu duygularla, iyimserlikle ve sosyal uyumla pozitif yönde ilişkili olması beklenmektedir. Bu sonuçlar Erickson ve Feldstein'ın (2007) katılımcı mizah tarzının sağlıklı ve etkili başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, Kuiper ve arkadaşlarının (2004) katılımcı mizah tarzının depresyon ve kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğunu, Martin ve arkadaşlarının (2003) ve Yerlikaya'nın (2003) katılımcı mizahın psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren bulgularıyla da paraleldir.

Bir diğer sağlıklı ve uyumlu mizah tarzı olan Kendini geliştirici mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde kendini geliştirici mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğu Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım puanları için ise tersinin geçerli olduğu görülmektedir.

Yaşam karşısında genel olarak mizahi bir bakış açısı taşımayı, stres ve olumsuz durumlar karşısında bile bu bakış açısını korumayı ve olumsuz duyguları azaltmak amacıyla mizahı intrapsişik bir biçimde kullanmayı ifade eden kendini geliştirici mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin bu tarz mizaha düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla Sosyal Destek Arama dışındaki sağlıklı başa çıkma tarzlarından yüksek puan almaları ve iki sağlıksız başa çıkma tarzından da düşük puan almaları mizahı günlük yaşamlarında bu şekilde kullanan insanların aynı zamanda stresle daha etkili bir biçimde başa çıkabildiklerini göstermektedir. Mizahı günlük yaşamlarında sorunlar üzerindeki bakış açılarını değiştirmek ve olumsuz duygularını yönetmek için kullanan kişilerin stres karşısında kendilerine güvenli ve iyimser bir yaklaşım içinde olmaları; diğer yandan da boyun eğici ya da çaresiz yaklaşımlara daha az sahip olmaları kuramsal beklentilerle tutarlıdır. Diğerleri ile gülmek yada onları güldürmekten daha çok kişinin tek başınayken bile yaşamdaki komik olayları görebilmesi ve mizahı daha çok intrapsişik odaklı bir şekilde kullanması ile ilişkili olan kendini geliştirici mizahın dışadönüklükle ilişkili olması beklenmediği gibi bu mizah tarzına sahip olan kimselerin belirgin bir biçimde sosyal destek arayışı içinde olmamaları da yine bu mizah tarzı için beklendik bir bulgudur. Kendini geliştirici mizah ve başa çıkma tarzları arasında elde edilen bu ilişki örüntüsü de Erickson ve Feldstein'ın (2007) kendini geliştirici mizah tarzının sağlıklı ve etkili başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, Kuiper ve arkadaşlarının (2004) kendini geliştirici mizah tarzının depresyon ve kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren bulgularıyla ve kendini geliştirici mizah ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği diğer çalışmalarda (Martin ve ark., 2003; Yerlikaya, 2003; Kazarian ve Martin, 2004) elde edilen bulgularla da paraleldir.

İki uyumsuz ve sağlıksız mizah tarzından biri olan saldırgan mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde saldırgan mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla Boyun Eğici Yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğu Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım puanları için ise tersinin geçerli olduğu görülmektedir.

Kişinin yalnızca kendi üstünlük ve haz duyguları ile ilgili olarak kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla mizahı başkalarına karşı sosyal olarak uygun olmayan bir biçimde kullanmasını ifade eden saldırgan mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin bu tarza düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla sağlıklı başa çıkma mekanizmaları olan Kendine Güvenli Yaklaşım ve İyimser Yaklaşım puanlarının daha düşük olması buna karşılık Boyun Eğici Yaklaşım puanlarının ise yüksek olması mizahı günlük yaşamlarında bu şekilde kullanan kişilerin stresle etkili bir biçimde baş etmede başarısız oldukları şeklinde yorumlanabilir. Mizahın günlük yaşamda diğerlerini aşağılamak, onlarla alay etmek ve dalga geçmek amacıyla kullanılmasını içeren bu sağlıksız mizah tarzının stresle başa çıkma da etkili olması beklenmemekle birlikte bu tarza sahip olanların etkisiz başa çıkma stratejilerinden Boyun Eğici Yaklaşıma sahip olmaları da elde edilen ilginç bir başka bulgudur. Yaşamdaki stres verici durumlar karşısında kendini çaresiz hisseden kişiler, kendilerini iyi hissetmek amacıyla başkalarını aşağılamayı ve mizahı da bu amaçla kullanmayı tercih ediyor olabilirler. Bu bulgular da Martin ve arkadaşlarının (2003) ve Kuiper, ve arkadaşlarının (2004) saldırgan mizahın psikolojik sağlıkla ve psikolojik iyilik hali ile ters yönde ilişkili olduğunu gösteren bulgularıyla ve Erickson ve Feldstein'ın (2007) saldırgan mizah tarzının sağlıklı başa çıkma tarzları ile negatif yönde, sağlıksız başa çıkma yaklaşımlarıyla ise pozitif yönde ilişkili olduğu gösteren bulgularıyla da paraleldir.

Uyumsuz kategori içindeki diğer mizah tarzı olan kendini yıkıcı mizah tarzına düşük ve yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde ise kendini yıkıcı mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük düzeyde sahip

olan öğrencilere oranla Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bireyin, mizahı, kendi ihtiyaçlarını dikkate almaksızın kullandığı ve başkalarını güldürmek için kendisini sürekli mizahi bir yolla yermesi gibi davranışları ve kişinin aslında üzgünken kendi gerçek duygularını inkar edip mutluymuş gibi davranmasını içeren bu sağlıksız mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin her iki sağlıksız başa çıkma tarzına da yüksek düzeyde sahip olmaları bu tarz mizaha sahip insanların stresle etkili bir şekilde başa çıkamadıklarını göstermektedir. Kişinin kendisini aşırı derecede yerdiği bu mizah tarzı, onay kazanmanın ya da kendini sevdirmenin bir yolu olarak kendi aleyhine komik şeyler söylemeyi içerdiği için sağlıklı bir tarz değildir. Kişi bu şekilde altta yatan olumsuz duyguları gizlemeye yada sorunlarla yapıcı bir biçimde baş etmekten kaçınmaya çalıştığı için bu tarz mizahı kullanan bireyler oldukça esprili ya da eğlendirici görünseler de mizahı kullanışlarının altında aslında bir kaçış, duygusal bir ihtiyaç, düşük benlik saygısı ya da çaresizlik yatıyor olabilir. Tüm bunlar da mizahı günlük yaşamlarında bu şekilde kullananların stresle başa çıkmada başarısız olmalarına yol açıyor olabilir.

Kendini yıkıcı mizah ve başa çıkma tarzları arasında elde edilen bu ilişki örüntüsü de hem kuramsal beklentilerle hem de mizahın bu şekilde kullanımına dair daha önceki çalışmalarda elde edilen bulgularla tutarlıdır. Nitekim hem Martin ve arkadaşları hem de Kuiper ve arkadaşları kendini yıkıcı mizah tarzının kaygı ve depresyonla ilişki olduğunu göstermişlerdir. Kendini yıkıcı mizah tarzı ve depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bir başka bulgu da kendini yıkıcı mizahın aynı zamanda benlik saygısı ve olumlu duygularla da negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren Yerlikaya'ya (2003) aittir. Mizah tarzları ve stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler arasındaki ilişkilerli inceleyen Erickson ve Feldstein da (2007) kendini yıkıcı mizah tarzının sağlıklı başa çıkma tarzları ile negatif yönde sağlıksız başa çıkma yaklaşımları ile pozitif yönde ilişki olduğu bulmuşlardır. ABD'li ergenler üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada ayrıca kendini yıkıcı mizahla depresyon arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Hem Adana'daki lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada elde edilen bulgular hem de yurtdışında farklı gruplar üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların temel olarak ortak bulgusu mizahın stresle başa çıkma tarzları ile ilişkili bir değişken olduğu ve de mizahın günlük yaşamda birey tarafından kullanım tarzının olumlu ya da olumsuz oluşuna göre stresle başa çıkma tarzlarının da farklılık gösterdiğidir. Elde edilen bu bulgularda açıkça görülen örüntü sağlıklı ve uyumlu mizah tarzlarına sahip olan bireylerin aynı zamanda stresle daha etkili şekilde başa çıkabilen ve strese bağlı ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan daha az etkilenen kişiler olduğudur.

VI. BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulguların genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de yapılacak ileriki araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve mizah tarzları ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Cinsiyet ve mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular öğrencilerin kız yada erkek oluşlarına göre mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzlarının farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Sonuçlar erkek öğrencilerin Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah tarzlarına kız öğrencilerden daha yüksek düzeyde sahip olduğunu göstermektedir.

Stresle başa çıkma tarzları açısından da kız ve erkek öğrenciler arasında farklılıklar olduğu ve erkek öğrencilerin stres karşısında kız öğrencilere oranla daha çok kendine güvenli ve iyimser bir yaklaşım içinde oldukları kız öğrencilerin ise daha çok çaresiz yaklaşıma sahip oldukları görülmüştür.

Mizah tarzları ve başa çıkma tarzları arasında saptanan ilişkiler ise mizahın stresle başa çıkma tarzları ile ilişkili bir değişken olduğunu ve de mizahın günlük yaşamda birey tarafından kullanım tarzının olumlu ya da olumsuz oluşuna göre stresle başa çıkma tarzlarının da farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Sonuçlar sağlıklı mizah tarzları olan katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarına sahip olan bireylerin aynı zamanda sağlıklı başa çıkma tarzlarına da daha yüksek düzeyde sahip olduğunu, sağlıksız ve etkisiz başa çıkma tarzlarına ise daha az baş vurduklarını göstermiştir. Mizahın uyumsuz ve sağlıksız tarzları olan saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarına

sahip olanların ise sağlıklı başa çıkma tarzlarına sahip olmadıkları gibi sağlıksız ve etkisiz başa çıkma tarzlarına da daha fazla başvuruyor oldukları da bu araştırmada ortaya konan bir başka önemli bulgudur.

Elde edilen bu bulgularda açıkça görülen örüntü mizahın hem olumlu hem de olumsuz özelliklere sahip çok boyutlu bir kavram olduğunu öne süren kuramsal yaklaşımı (Martin ve ark., 2003) destekler niteliktedir. Diğer bir deyişle bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular sağlıklı ve uyumlu mizah tarzlarına sahip olan bireylerin aynı zamanda stresle daha etkili şekilde başa çıkabilen ve strese bağlı ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan daha az etkilenen kişiler olduğu, mizahın sağlıksız ve uyumsuz tarzlarını kullanan bireylerin ise aksine stresle etkili şekilde başa çıkmayan ve strese bağlı ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan daha çok etkilenen kişiler olduğu hipotezini desteklemektedir.

6.2. Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak gelecekte hem uygulamaya yönelik hem de ileriki araştırmalara yönelik aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Mizah tarzları ve başa çıkma tarzları arasındaki bu ilişkiler lise öğrencilerine yönelik stresle başa çıkma becerilerinin kazandırılmasını hedefleyen grupla psikolojik danışma ve rehberlik programlarının ya da sınıf rehberliği etkinliklerinin içeriğine entegre edilerek öğrencilerin bu konudaki farkındalıkları artırılabilir.

Sağlıklı ve sağlıksız mizah tarzlarının ayrımını vurgulayan ve mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanımını hedefleyen grup rehberliği etkinlikleri geliştirilerek lise öğrencilerinin bu konudaki farkındalıkları ve stres karşısında mizahı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanma becerileri geliştirilebilir.

6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu çalışma lise öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Ancak Mizah Tarzları Ölçeği değişik yaş gruplarına ve farklı eğitim düzeyindeki kimselere uygulanarak geçerlik güvenirliği bu gruplar için de sınanabilir ve mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler farklı gruplar üzerinde de incelenebilir.

Stresli durumlar karşısında mizahın etkili bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılmasının lise öğrencilerine kazandırılmasını hedefleyen programlar geliştirildikten sonra bu programların etkililiğini sınayan deneysel çalışmalar gerçekleştirilerek sağlıklı ve uyumlu mizah tarzları olarak kabul edilen tarzların bireylerin stresli durumlar karşısında başa çıkma becerilerine etkisi deneysel olarak incelenebilir.

KAYNAKÇA

Abel, M. H. (2002), "Humor, stress and coping strategies," *Humor: International Journal of Humor Research,* 15 (4) 365-381.

Akman, S. (2004), "Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar," *Türk Psikoloji Bülteni*, sayı:34-35, s.40-55.

Alpar, R. (2003), *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemlere Giriş,* Ankara: Nobel Yayıncılık.

Aspinwall, L.G. ve Taylor, S.E. (1997), "A stitch in time: Self regulation and proactive coping," *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.

Aydın, G. (1993), "İç-dış kontrol odağı inancı ile durumluk mizah tepkisi arasındaki ilişki," *II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 87-98.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2000), *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baum, A. (1990), "Stress, intrusive imagery, and chronic distress," *Health Psychology*, 9(6), 653-675.

Bergson H. (1996), *Gülme*, (Çev. Yaşar Avunç), İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Billings, A.C. ve Moos, R. H. (1981), "The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events," *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-158.

Bizi, S., Keinan G., ve Beith-Hallahmi, B. (1988), "Humor and coping with stress: a test under real conditions," *Personality and Individual Differences* 9, (6), 951-956.

Büyüköztürk, Ş. (2002), *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: PegemA Yayıncılık.

Compas, B. E. (1987), "Stress and life events during childhood and adolescence," *Clinical Psychology Review*, 7, 275-302.

Compas, B. E. ve Epping, J.E. (1993), "Stress and coping in children and families: implications for children coping with disaster," *Children and Disasters*, Derl.: C. F. Saylor, (New York: Plenum).

Deaner, L.S., ve McConatha, J. T. (1993), "The relation of humor to depression and personality," *Psychological Reports*, 72, 755-763.

Dixon, N. F. (1980), "Humor: A cognitive alternative to stress," *Anxiety and Stress, Vol. 7,* Derl.: C. D. Spielberger ve I. G. Sarason, (Washington, DC: Hemisphere), ss. 281-289.

Durmuş, Y. ve Tezer, E. (2001), "Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki", *Türk Psikoloji Dergisi*, 47, 25-32.

Eastman M. (1972), *The Sense of Humor*, New York: Octagon Books.

Erickson, S. J. ve Feldstein, S.W. (2007), "Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being", *Child Psychiatry and Human Development*, 37 (3) 255-271.

Eysenck, H. J. (1972), "Foreword", *The Psychology of Humor*, Derl.: J.H. Goldstein ve E. P.McGhee, (London: Academic Press).

Fidanoğlu, O. (2006), "Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1985), "If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination", *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.

Freud, S. (1998), *Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri*, Çev. Emre Kapkın, İstanbul: Payel Yayınevi.

Fry, P.S. (1995), "Perfectionism, humor and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives", *Genetic, Social and General Psychology Monographs,* 1995, 121, 213-245.

Führ, M. (2002), "Coping humor in early adolescence," *Humor: International Journal of Humor Research*, 57(3) 283-304.

Janes, L. M. ve Olson, J. M. (2000), "The behavioral effects of observing ridicule of others," *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 474-485.

Jones, F., ve Bright, J. (2001), *Stress Myth, Theory and Research*, New York: Prentice Hall.

Kazarian, S.S. ve Martin, R. A. (2004), "Humor styles, personality and well-being among Lebanese university students", *European Journal of Personality,* 18, 209-219.

Keith-Spiegel P. (1972), "Early conceptions of humor: Varieties and issues," *The Psychology of Humor*, Derl.: J.H. Goldstein ve E. P.McGhee, (London: Academic Press), ss. 4-34.

Kuiper, N. A., Martin R. A., ve Olinger, L. J. (1993), "Coping humor, stress and cognitive appraisals", *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 81-96.

Kuiper,N.A., ve Martin R. A. (1993), “Humor and self-concept,” *Humor: International Journal of Humor Research*, 6,251-270.

Kuiper,N.A., Grimshaw, M., Leite, C. ve Kirsh, G. (2004), “Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being,” *Humor: International Journal of Humor Research,*17(1-2) 135-168.

Kuiper,N.A., Martin R. A., ve Dance, K. A. (1992), Sense of humor and enhanced quality of life, *Personality and Individual Differences*, 13, 1273-1283.

Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984), *Stress, Appraisal and Coping*. NewYork: Springer.

Lazarus, R.S. (1993), “From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks,” *Annual review of psychology*, 44,1-21.

Lefcourt, H. M., Davidson,K., Shepherd R., Phillips, M., Prachin, K.M. ve Mills, D. E. (1995), “Perspective taking humor: Accounting for stress moderation,” *Journal of Social and Clinical Psychology,* 14, 523-542.

Lefcourt, H.M. (2001), “The humor solution,” *Coping With Stress: Effective People and Processes*, Derl.: C.R. Snyder, (New York: Oxford University Pres), ss. 68-92.

Martin R. A. (2004), “Sense of humor and physical health: Theoretical issues, recent findings, and future directions,” *Humor: International Journal of Humor Research*, 17 (1/2) 1-19.

Martin R. A.,Kuiper,N.A., Olinger, J. L. ve Dance, K. A. (1993), "Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being," *Humor: International Journal of Humor Research*, 6,89-104.

Martin, R. A. (1996), “The situational humor response questionnaire (SHRQ) and the coping humor scale (Chs): A decade of research findings,” *Humor: International Journal of Humor Research,* 9-3/4, 251-272.

Martin, R. A. ve Lefcourt, H. M. (1983), “Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 45,1313-1324.

Martin, R. A. ve Lefcourt, H. M. (1984), “The situational humor response questionnaire: A qualitative measure of sense of humor,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1, 145-155.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003), “Individual differences of 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.

Martin, Rod A., ve J. P. Dobbin. (1988), “Sense of humor, hassles and immunoglobulin A: Evidence for a stress-moderating effect of humor,” *International Journal of Psychiatry in Medicine,* 18 (2) 93-105.

May, R. (2000), *Kendini Arayan İnsan*, İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

Morreal, J. (1997) *Gülmeyi Ciddiye Almak*, İstanbul: İris Yayınları.

Moran, C. C. ve Massam M. M. (1999), “Differential influences of coping humor and humor bias on mood,” *Behavioral Medicine* 25 (1) 36–42.

Nezlek, J. B. ve Derks, P. (2001), “Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction,” *Humor: International Journal of Humor*, 14 (4), 395-413.

Nezu, A. M., Nezu, C. M. ve Blissett, S. E. (1988), “Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological

distress: A prospective analysis," *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 3, 520-525.

Ogden, J. (2000), *Health Psychology*: A textbook, Philadelphia: Open University Pres.

Overholser, J. C. (1992), "Sense of humor when coping with life stress," *Personality and Individual Differences*,13, 799-804.

Özenç, S. (1998), Algılanan anne-baba tutumlarının durumluk mizah tepki düzeyine etkisi, *Yüksek Lisans Tezi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Patterson, J. M. ve McCubbin, H. I. (1987) "Adolescent coping style and behaviors: Conceptualizations and measurement," *Journal of Adolescence*, 10, 163-186.

Rice P.L. (1999), *Stress and Health*, Pacific Grove, CA:Brooks/Cole.

Roth, S. ve Cohen, L. J. (1986), "Approach avoidance, and coping with stress". *American Psychologist*, 41, 813-819.

Saroglou, V. ve Scariot, C. (2002), "Humor styles questionnaire: personality and educational correlates in Belgian high school and college students," *European Journal of Personalit*y, 16, 43-54.

Sultanoff, S. (1995), "What is humor," *Therapeutic Humor,* 10 (3) 1-2.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995), "Stresle başaçikma tarzlari ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34) 58-73.

Tabachnick B. G. Ve Fidell L.S. (2001), *Using Multivariate Statistics*, New York: Allyn and Bacon.

Taylor, S.E. (2003), *Health Psychology*, NewYork: McGraw-Hill.

Thorson, J.A., ve Powell, F. C. (1993), "Development and validation of a multidimensional sense of humor scale," *Journal of Clinical Psychology*, 49, 13-23.

Topuz, S. (1995), The relation among popularity, sense of humor and academic achievement, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yerlikaya E. E. (2003), Mizah tarzları ölçeği (Humor styles questionnaire) uyarlama çalışması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

ÖZGEÇMİŞ

Adı, Soyadı **:** Nurdan Gök YERLİKAYA

Doğum yeri ve yılı :Kırıkkale-1981

Adres **:**Özel Çukurova Limon Anaokulu, Seyhan ADANA

e-mail **:**nurdangok@gmail.com

Öğrenim Durumu:

2003-2007 **:**Yüksek lisans, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

1999-2003 **:**Lisans, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.B.D

1995-1998 **:** Lise, Kırıkkale Lisesi

Çalıştığı Kurumlar:

2003-2007 : Tepebağ Lisesi Seyhan/Adana-Rehber Öğretmen

2007- : Özel Limon Anaokulu Seyhan/Adana-Kurucu Müdür