

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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARI İLE ALGILANAN
STRES, KAYGI ve DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

E. Ercüment YERLİKAYA

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2009

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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARI İLE ALGILANAN
STRES, KAYGI ve DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

E. Ercüment YERLİKAYA

Danışman: Prof. Dr. Banu Yazgan İNANÇ

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2009

ukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,
Bu alışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında DOKTORA
TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Banu Yazgan İNANÇ
(Danışman)

ye : Prof. Dr. Mustafa KILIÇ

ye : Prof. Dr. Turan AKBAş

ye : Doç. Dr. Meral ATICI

ye : Doç. Dr. şükrü UğUZ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ğretim elemanlarına ait olduklarını onaylıyorum.

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

Doç. Dr. Azmi YALÇIN
Enstitü Müdürü

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

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MİZAH TARZLARI İLE ALGILANAN STRES, KAYGI ve DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

E. Ercüment YERLİKAYA

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

Eylül, 2009, 151 Sayfa

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla Mizah Tarzları Ölçeği ve Mizah Yoluyla başa Çıkma Ölçeği, Yaşam Olayları Listesi, Gündelik Olaylar Listesi, Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği 199'u kız 210'u erkek toplam 409 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Sonuçlar sağlıklı mizah tarzları olan katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve mizah yoluyla başa çıkma ile algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında negatif yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Sağlıksız mizah tarzlarından saldırgan mizah; algılanan stres, kaygı ya da depresyonla ilişkili bulunmazken kendini yıkıcı mizahla algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında düşük düzeyde de olsa anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Mizah tarzlarının stres verici yaşam olayları ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olup olmadığını sınamak için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda mizah tarzlarının büyük yaşam olayları ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Gündelik sıkıntılar ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide ise yalnızca saldırgan mizah tarzının düzenleyici etkisi olduğu görülmüştür. Sonuçlar mizah tarzlarının bireyin stres verici yaşam olaylarından daha az olumsuz etkilenmesine yardımcı olduğu iddiasını desteklememiştir.

Anahtar kelimeler: Mizah tarzları, algılanan stres, kaygı, depresyon

ABSTRACT**THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMOR STYLES AND PERCEIVED
STRESS, ANXIETY AND DEPRESSION
OF COLLEGE STUDENTS****E. Ercüment YERLİKAYA****Ph.D. Dissertation, Department of Education Sciences****Supervisor: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ****September 2009, 151 Pages**

The main purpose of this study was to investigate the relationship between the styles of humor and perceived stress, anxiety and depression among college students. Humor Styles Questionnaire, Coping Humor Scale, Life Events Scale, Daily Hassles Scale, Perceived Stress Scale, Trait Anxiety Inventory and Beck Depression Inventory were administered to 409 (199 females, 210 male) college students. Results indicated that the Affiliative Humor, Self-Enhancing Humor (subscales of HSQ which assesses the healthy styles of humor) and Coping Humor were negatively correlated with perceived stress, anxiety and depression. No significant relationship was found between Aggressive humor and negative affect however Self-Defeating humor was weakly but positively correlated with negative affect. The results of the hierarchical regression analyses showed that humor styles were not moderating the effects of major life events but only aggressive humor style was moderating the effects of daily hassles on negative affect. Results failed to support the hypothesis that humor moderates the negative effects of stressful life events on mood.

Keywords: Humor styles, perceived stress, anxiety, depression

ÖNSÖZ

Ünlü İngiliz oyuncu, yazar ve yönetmen Charles (Charlie) Chaplin'e göre "Hayat; yakından bakıldığında bir trajedi, uzaktan bakıldığında ise bir komedidir". Bu sözle de vurgulanan, sorunlarımızdan yeterince uzaklaşabildiğimizde onlara bakış açımızın değişebileceği ve onlarla baş etme gücümüzün artabileceği düşüncesi yaygın kabul gören bir görüştür. Mizah duygumuzun bizleri stres verici yaşam olayları karşısında daha dayanıklı kıldığı fikri çok uzun bir geçmişe sahip olmakla birlikte bu iddianın bilimsel olarak sınanması çabalarının henüz başlangıç aşamasında olduğu söylenebilir. Son otuz yılda mizah duygusunun ölçülmesinde kaydedilen gelişmelerle paralel olarak bu yöndeki hipotezlerin sınanmasında ve bu problem alanının aydınlatılmasında önemli adımlar atılmıştır. Özellikle mizah duygusunun günlük yaşamda psikolojik açıdan uyumlu ve uyumsuz kullanım biçimlerinin ayırt edilmesini sağlayan ölçümlerin elde edilmesi, farklı mizah tarzlarının, stres verici yaşam olayları ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide düzenleyici (moderator) bir etkiye sahip olup olmadığının incelenmesine olanak tanımıştır. Biz de bu çalışmayla mizah duygusunun, stres verici yaşam olaylarının bireyler üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir düzenleyici rolü olup olmadığı inceleyerek bu yöndeki çabalara bir katkı sağlamaya çalıştık.

Araştırma sürecindeki yardım ve desteklerinden dolayı, danışmanım, Prof. Dr. Banu Yazgan İnanç'a, çalışmaya yaptıkları katkılarından ötürü Prof. Dr. Mustafa Kılıç'a, Prof. Dr. Turan Akbaş'a, Doç. Dr. Meral Atıcı'ya ve Doç. Dr. Şükrü Uğuz'a; verilerin toplanmasını mümkün kılan değerli öğretim elemanlarına ve araştırmaya veri sağlayan, Çukurova Üniversitesi öğrencilerine, araştırma raporunun basımındaki yardımlarından dolayı Mehmet Giriş'e, çalışmam boyunca bana destek olan aileme ve değerli arkadaşlarıma, Sosyal Bilimler Enstitüsü çalışanlarına ve bu araştırmaya destek sağlayan Çukurova Üniversitesi Araştırma Fonu Saymanlığına (EF2006D3) teşekkür ederim. Doktora eğitimim ve tez çalışmam boyunca desteğini ve yardımlarını aldığım, mizah duygusundan esinlediğim, beni hep güldüren sevgili eşim Nurdan'a da ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Yüzünden gülcükler eksik olmasın...

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ	iii
TABLolar LİSTESİ	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
EKLER LİSTESİ	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç	6
1.3. Önem	8
1.4. Varsayımlar.....	11
1.5. Sınırlılıklar.....	11
1.6. Tanımlar.....	11

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar.....	14
2.1.1. Mizah ve Mizah Duygusu	14
2.1.2. Mizah Kuramları	16
2.1.2.1. Üstünlük Kuramları.....	17
2.1.2.2. Uyumsuzluk Kuramları.....	20
2.1.2.3. Rahatlama Kuramları	22
2.1.3. Mizahın Olumlu ve Olumsuz Yanları	26
2.1.4. Mizah Tarzları.....	28
2.1.4.1. Kendini Geliştirici Mizah.....	30
2.1.4.2. Katılımcı Mizah.....	31
2.1.4.3. Saldırgan Mizah.....	32
2.1.4.4. Kendini Yıkıcı Mizah.....	32
2.1.5. Stres.....	33
2.1.6. Stres Kuramları.....	36
2.1.6.1. Canon'un Savaş/Kaç Modeli.....	36

2.1.6.2. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu.....	38
2.1.6.3. Etkileşimsel Kuram	40
2.1.7. Stresörler: Büyük Yaşam Olayları ve Gündelik Sıkıntılar	42
2.1.8. Stres Yaşantısına Verilen Psikolojik Tepkiler	44
2.1.9. Stresle Başa Çıkma.....	45
2.1.9.1. Problem Merkezli Başa Çıkma.....	47
2.1.9.2. Duygu Merkezli Başa Çıkma.....	48
2.1.10. Bir Başa Çıkma Stratejisi Olarak Mizah	49
2.2. İlgili Araştırmalar.....	53

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	72
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	72
3.3. Veri Toplama Araçları.....	73
3.3.1. Algılanan Stres Ölçeği	73
3.3.2. Beck Depresyon Envanteri	75
3.3.3. Sürekli Kaygı Envanteri	76
3.3.4. Mizah Tarzları Ölçeği	77
3.3.5. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği.....	77
3.3.6. Yaşam Olayları Listesi	79
3.3.7. Gündelik Olaylar Listesi	82
3.4. Verilerin Toplanması.....	87
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	88
3.6. Düzenleyici (Moderator) Etki Sınaması	88

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular	96
4.2. Stres Verici Yaşam Olayları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	99
4.3. Öğrencilerin Mizah Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarla Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	100
4.4. Mizahın Stres Verici Yaşam Olayları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular	101

4.4.1. Mizahın Büyük Yaşam Olayları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular	101
4.4.1.1. Mizahın Büyük Yaşam Olayları ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular	101
4.4.1.2. Mizahın Büyük Yaşam Olayları ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular	102
4.4.1.3. Mizahın Büyük Yaşam Olayları ile Depresyon Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular	103
4.4.2. Mizahın Gündelik Sıkıntılar ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular	104
4.4.2.1. Mizahın Gündelik Sıkıntılar ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular	105
4.4.2.2. Mizahın Gündelik Sıkıntılar ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular	106
4.4.2.3. Mizahın Gündelik Sıkıntılar ile Depresyon Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular	107

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

5.1. Mizah Duygusu ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkiler	110
5.2. Stres Verici Büyük Yaşam Olaylarının ve Gündelik Sıkıntıların Sıklığı ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkiler	113
5.3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Yaşadıkları Stres Verici Büyük Yaşam Olaylarının ve Gündelik Sıkıntıların Sıklığı	115
5.4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzları ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Düzeyleri	116
5.5. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri	117
5.6. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının Stres Verici Büyük Yaşam Olayları ve Gündelik Sıkıntılar ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkileri	118

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar.....	124
--------------------	-----

6.2. Öneriler.....	126
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	126
6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	127
KAYNAKÇA.....	129
EKLER	139
ÖZGEÇMİŞ.....	151

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Gündelik Olaylar Listesi'ne Uygulanan Açıklayıcı Faktör Analizi	
Sonuçları	85
Tablo 2. Gündelik Olaylar Listesi'nden Alınan Puanlarla Sres, Kaygı ve	
Depresyon Arasındaki İlişkiler	86
Tablo 3. Çalışmada Gerçekleştirilen Hiyerarşik Regresyon Analizleri	94
Tablo 4. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Mizah Ölçeklerinden Aldıkları	
Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Düşük ve En	
yüksek Değerler	96
Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Mizah Ölçeklerinden Elde Edilen Puanların	
Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları	97
Tablo 6. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Duygudurum Ölçeklerinden Aldıkları	
Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Düşük ve En	
Yüksek Değerler	97
Tablo 7. Öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeği ve Beck Depresyon	
Envanteri'nden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları....	98
Tablo 8. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Envanteri'nden Aldıkları Puanların	
Cinsiyete Göre U-testi Sonuçları	98
Tablo 9. Öğrencilerin Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi'nden	
Aldıkları Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En	
Düşük ve En Yüksek Değerler	98
Tablo 10. Öğrencilerin Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi'nden	
Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre U-testi Sonuçları	99
Tablo 11. Öğrencilerin Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi'nden	
Aldıkları Puanlarla Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri	
ve Beck Depresyon Envanteri'nden Aldıkları Puanlar Arasındaki	
İlişkiler	99
Tablo 12. Öğrencilerin Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve Mizah Tarzları	
Ölçeği'nin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarla Algılanan Stres	
Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri'nden	
Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiler	100

Tablo 13. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Büyük Yaşam Olayları ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	102
Tablo 14. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Büyük Yaşam Olayları ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	103
Tablo 15. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Büyük Yaşam Olayları ve Depresyon Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	104
Tablo 16. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Gündelik Sıkıntılar ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	105
Tablo 17. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Gündelik Sıkıntılar ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	106
Tablo 18. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Gündelik Sıkıntılar ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	107

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Genel Adaptasyon Sendromu	39
Şekil 2. Lazarus'un Stres Modeli	42
Şekil 3. Araştırmada Gerçekleştirilen Düzenleyici Etki Sınaması Modeli	89
Şekil 4. Saldırgan Mizah Tarzının Stres Verici Gündelik Olaylar ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisi	108
Şekil 5. Saldırgan Mizah Tarzının Stres Verici Gündelik Olaylar ile Depresyon Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisi	109

EKLER LİSTESİ

EK 1: Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	139
EK 2: Beck Depresyon Envanteri (BDE).....	140
EK 3: Sürekli Kaygı Envanteri (SKE).....	142
EK 4: Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ).....	143
EK 5: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ).....	145
EK 6: Yaşam Olayları Listesi (YOL).....	146
EK 7: Gündelik Olaylar Listesi (GOL).....	149

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Mizah duygusunun psikolojik sağlığa olumlu katkıları olduğu fikri literatürde oldukça uzun bir geçmişe sahip olan, yaygın bir görüştür. Gelişmiş bir mizah duygusuna sahip olmanın yaşamdaki olumsuzluklarla ve gerilimlerle baş etmede etkili bir strateji olduğu düşüncesi, bu konudaki iddialar arasında yer alan genel bir temadır. Bu görüş özellikle kişilik kuramcıları arasında yaygındır. Örneğin Freud (1905) savunma mekanizmalarının en sağlıklı olduğunu ifade ettiği mizahın, bireyin olumsuz bir durumda, gerçekçi bakış açısını yitirmeden olumsuz duygulardan kaçınmasına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Hem Maslow (1954) hem de Rogers (1961), mizah duygusunu kendini gerçekleştiren bireylerin önemli bir özelliği olarak kabul etmişlerdir. Benzer bir biçimde May (1953) mizah duygusunun, kişinin probleminden yeterince uzaklaşarak problemi üzerinde farklı bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olduğunu öne sürmüştür. Allport da (1961) mizah duygusunun kişinin kendisine ilişkin içgörüsünün önemli bir bileşeni olduğunu ifade ederek, gelişmiş bir mizah duygusuna sahip olmanın olgun kişiliğin temel özelliklerinden biri olduğunu belirtmiştir. Frankl ise (1984) bir kimsenin kendine gülebilmesinin çok önemli bir insani nitelik olduğunu belirtmiş ve mizah duygusunu “kendini koruma savaşında ruhun önemli bir silahı” olarak tanımlamıştır.

Bireyin karşılaştığı zorlukların ve yaşadığı sıkıntıların üstesinden gelmesinde mizah duygusunun, yardımcı bir işleve sahip olduğu düşüncesi yalnızca kuramcılar arasında kabul gören bir fikir değildir. Bu konuda önemli sayıda ampirik çalışma gerçekleştirilmiş ve mizah duygusunun stres, depresyon ve kaygıyı azaltıcı bir işlevi olduğu iddiasını destekleyen bulgular elde edilmiştir (Abel, 2002; Nezek ve Derks, 2001; Kuiper, Martin, Olinger, 1993, Overholser, 1992; Nezu, Nezu ve Blissett, 1988, Martin ve Lefcourt, 1983). Mizah duygusunun stres, kaygı ve depresyon üzerindeki düzenleyici etkisi, onun bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınıp incelenmesine yol açmıştır (Martin, 1998;

Lefcourt, 2001). Başa çıkma mekanizmalarının stres ve stresin yol açtığı depresyon, kaygı gibi olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkiyi düzenlediği düşünülmektedir (Somerfield ve McCrea, 2000). Bu durum aynı stresörlerle karşı karşıya olan ancak farklı başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin, bu stresörlerden farklı şekilde etkilenmelerine yol açmaktadır. Mizah duygusu da bu başa çıkma stratejilerden biri olarak kabul edilmekte (Lefcourt, 2001, Martin, 2007) ve mizah duygusunun stres üzerindeki düzenleyici etkisi, bir başa çıkma stratejisi olarak sergilediği işlevle ve tehdit edici ve stresli durumların bilişsel değerlendirmesinde oynadığı rolle açıklanmaktadır.

Bilişsel değerlendirmeler, bireylerin olayların önemine ilişkin yorumları ve değerlendirmeleri ile ilgilidir. Lazarus ve Folkman'a göre (1984), bireyin bir olay karşısında yaşadığı stresin derecesi büyük ölçüde onun bu olayı değerlendiriş şekli ile belirlenmektedir. Araştırmacılar, mizah duygusunun stres etkilerini azaltma işlevinin altında yatan süreci, mizahın kişinin problem durumunu algılayışında yarattığı değişikliklerle açıklamaktadırlar (Dixon, 1980; Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kişiye, gerçek ya da algılanmış tehdit edici bir durum karşısında olumlu bilişsel değerlendirmeler yapma fırsatı verdiği ve yaşanan 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 probleme karşı geniş bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte mizah, yaşanan bu probleme eşlik eden gerilimin azaltılmasında da etkili olmakta (Dixon, 1980) ve kişi yaşadığı stres verici durum karşısında gülmeyi başarabildiğinde bu duruma eşlik eden fiziksel ve psikolojik gerilim azalmaktadır. Mizah duygusunun başa çıkma sürecine olası bir başka katkısı da Lefcourt'un (2001) belirttiği gibi, kişinin mizah aracılığıyla ihtiyaçlarını diğerlerine sosyal açıdan uygun bir biçimde iletme olanağı bulmasıdır. Bunun yanında mizah, insanların temel psikolojik gereksinimlerinden biri olan ait olma gereksinimlerini karşılamada onlara yardımcı olabilmekte ve kişiler arası ilişkilerin gelişmesine de katkıda bulunabilmektedir (Nezlek ve Derks, 2001). Mizahın, kişiler arası ilişkilerde iletişimi kolaylaştırmak, çatışmaları ve gerilimleri azaltmak amacıyla etkili bir

şekilde kullanılması stres karşısında reaktif ve proaktif başa çıkma stratejileri olarak rol oynayabilmektedir. Lefcourt, Davidson, Shepherd, Phillips, Prkachin ve Mills (1995) de mizahın, kişinin kendisini ve yaşadığı olayı daha az ciddiye almasını sağlayarak yaşadığı olumsuz deneyimden uzaklaşmasını mümkün kıldığını öne sürmüşlerdir. 'Perspektif kazanma mizahı' (perspective taking humor) olarak adlandırdıkları bu başa çıkma stratejisinin kişiyi yaşadığı olumsuz deneyimlerden ve duygulardan uzaklaştıran duygu merkezli bir başa çıkma stratejisi olduğunu belirtmişlerdir.

Her ne kadar, mizah duygusunun, stres karşısında bireylerin olumsuz şekilde etkilenmelerini nasıl olup da engellediğine dair ayrıntılı kuramsal açıklamalar oluşturulmaya çalışılmış ve bu konuda öne sürülen açıklamalara ampirik araştırmalarla destek sağlanmışsa da bu hipotezleri desteklemeyen sonuçların elde edildiği çalışmalar da mevcuttur (Safranek ve Schill, 1982; Porterfield, 1987; Anderson ve Arnoult, 1989). Bu durumun olası nedenlerinden biri; araştırmacıların mizah duygusunu çok geniş anlamda ele almaları ve mizahı bütünüyle olumlu ve her durumda faydalı bir araç olarak değerlendirmeleridir. Nitekim mizah duygusu konusunda gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde (Kuiper ve Martin, 1998) mizah duygusunun bu çalışmalarda uzunca bir süre tek boyutlu ve bütünüyle olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul edildiği görülmektedir. Ancak mizahın olumsuz ve sağlıksız şekilde de kullanılabileceği ve bu nedenle de kişinin benlik duygusuna ve diğerleri ile ilişkisine zarar vererek psikolojik sağlığı ve kişinin uyumunu olumsuz şekilde etkileyebileceği düşüncesi de araştırmacılar tarafından dile getirilen görüşlerdir (Kubie, 1971; Spencer, 1989, Zelvys, 1990; Saper, 1991, Kuiper ve Olinger, 1998; Leary, Kowalski, Smith ve Phillips, 2003). Bu farklı görüşleri de dikkate alarak mizah duygusunu çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak ele alan Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003) mizah duygusunun hem olumlu hem de olumsuz yönlerini ortaya koyan yeni bir model öne sürmüşler ve mizahın kullanımındaki bireysel farklılıkları ölçmeye yönelik bir ölçme aracı (Humor Styles Questionnaire - Mizah Tarzları Ölçeği) geliştirmişlerdir. Türkçe'ye de uyarlanan ölçek (Yerlikaya, 2003) temel olarak psikolojik sağlık ve uyum için faydalı ve zararlı mizah tarzları arasındaki farkı ayırt etmeyi hedeflemekte ve özellikle de sosyal etkileşimler ve stresli durumları içeren günlük yaşantılarda

mizahın bireyler tarafından spontan bir biçimde kullanılmasına odaklanmaktadır. Martin ve arkadaşları (2003) tarafından öne sürülen çok boyutlu mizah duygusu modeli, bireylerin mizahı diğerleri ile etkileşimlerinde farklı amaçlarla ve farklı biçimlerde kullanabilecekleri düşüncesine dayanmakta ve bireylerin günlük yaşamlarında mizah kullanımlarına ilişkin dört temel tarzı tanımlamaktadır. Bu tarzlardan ikisi sağlıklı ve uyumlu (katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah) diğer ikisi ise sağlıksız ve potansiyel olarak zararlı (kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah) mizah kullanımını içermektedir. 'Katılımcı mizah'; diğer insanları eğlendirmek, ilişkileri geliştirmek ve kişiler arası gerilimleri azaltmak amacıyla komik şeyler söylemeye, espriler yapmaya, fıkralar anlatmaya ve diğer insanlarla spontan bir biçimde şakalaşmaya yönelik eğilimi içermektedir. 'Kendini geliştirici mizah' ise yaşam karşısında, hatta zor durumlarda bile mizahi bir bakış açısını korumayı, yaşamda karşılaşılan uyuşmazlıklar karşısında eğlenme eğilimini ve mizahı bir duygu ayarlama mekanizması olarak kullanmayı içermektedir.

Uyumsuz tarzlardan biri olan 'saldırgan mizah', dalga geçme, küçük düşürme, alay etme gibi durumlarda olduğu gibi mizahı diğerlerini yermek ve manipüle etmek amacıyla kullanmayı içermektedir. 'Kendini yıkıcı mizah' ise kişinin diğerlerini eğlendirmek için aşırı derecede kendini yermesini ve hor görmesini, kendi aleyhinde komik şeyler söylemesini ve alay edildiğinde ya da küçük düşürüldüğünde diğerleriyle birlikte gülme eğilimini içermektedir. Yakın zaman önce geliştirilen ve ampirik olarak da desteklenen, mizah duygusunun hem olumlu hem de olumsuz biçimler alabilen çok boyutlu bir kişilik özelliği olduğunu öne süren kuramsal yaklaşım son yıllarda mizah duygusu ve psikolojik sağlık konusunda yapılan araştırmalarda mizah duygusunun olası olumsuz ve sağlıksız boyutlarının da dikkate alınmasını sağlamıştır. Bu araştırmalar bireylerin günlük yaşamlarında mizahı kullanım biçimlerinin sağlıklı ve sağlıksız oluşunun farklı sonuçlara yol açabildiğini göstermektedir (Saroglou ve Scariot, 2002; Yerlikaya, 2003; Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh, 2004; Martin, 2007; Yerlikaya, 2007). Farklı mizah tarzlarının stresle başa çıkmadaki rollerinin de farklı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle mizah duygusunun stres, kaygı ve depresyon üzerindeki düzenleyici (moderator) etkisinin sağlıklı ve sağlıksız mizah tarzları açısından ayrı ayrı incelenmesi mizahın hangi

şekilde kullanılmasının stresin olası olumsuz etkilerini azaltmada etkili olduğunun anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Mizah duygusunun yaşamdaki hangi stres kaynakları karşısında daha etkili bir strateji olduğu da önemli bir başka sorudur. Stres konusundaki araştırmalar bireylerin stres yaşamalarına neden olabilen ve hem bedensel hem de psikolojik sağlıklarına olumsuz etkileri olabilen potansiyel stresörleri “büyük yaşam olayları” (life events) ve “gündelik sıkıntılar” (daily hassless) olmak üzere iki başlık altında incelemektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Kişinin yaşamında meydana gelen ve onun stres yaşamasına neden olabilecek büyük yaşam olaylarını ölçmek amacıyla geliştirilen ölçekler genellikle; ‘hapse girme’, ‘bir yakının ölümü’, ‘istenmeyen gebelik’ ya da ‘iflas’ gibi yaşam olaylarını içermektedir (Holmes ve Rahe, 1967; Sarason, Johnson ve Siegel, 1978). Yaşamın normal akışı içinde bu tür olaylar çok sık yaşanmadığı için bu ölçme araçlarında çoğunlukla kişiden yaşamındaki son bir yılı düşünmesi ve böyle bir olay yaşayıp yaşamadığını belirtmesi istenmektedir.

Bir olay ya da durumun kişide yaratacağı stres algısı büyük ölçüde kişinin bu olayı nasıl yorumladığına bağlı olmakla birlikte büyük yaşam olaylarının değerlendirilmesi esneklikten önemli ölçüde uzak olabilmektedir. Kişinin çok sevdiği birini kaybetmesi gibi bir durum çoğu insan için çok ağır bir deneyim olacaktır. Böylesine ağır ya da görece daha hafif de olsa kişinin yeniden uyumunu gerektirecek yaşam olayları (işini kaybetmek, ekonomik durumda yaşanan dramatik bir değişim gibi) karşısında mizahi bakış açısına sahip olmanın ya da bireyin sahip olduğu mizah tarzının etkili bir strateji olup olmayacağı bir başka önemli sorudur. Diğer taraftan bu ve benzeri olayların gerçekleşme sıklığının az olması nedeniyle, günlük düzeyde yaşanan stresi yordamada büyük yaşam olaylarının önemli bir paya sahip olmadıkları, “gündelik sıkıntılar” olarak da adlandırılan küçük yaşam olaylarının kişinin algıladığı stresi ve olumsuz duygu durumunu yordamada büyük yaşam olaylarına oranla daha etkili olduğu da belirtilmektedir (Kanner, Coyne, Schaefer ve Lazarus, 1981). Gündelik sıkıntılar; bireyin çevresiyle günlük etkileşiminde ortaya çıkan ve onun üzülmesine, gerilmesine ya da canının sıkılmasına neden olan olaylar ya da durumlardır (Lazarus ve Folkman, 1984). Gündelik sıkıntılar

'trafik sıkışıklığı', 'iş yoğunluğu' ya da 'diğerleri ile yaşanan çatışmalar' gibi daha az ciddi olayları kapsamaktadır. Bireyin bu olaylar karşısındaki değerlendirmelerinin büyük yaşam olaylarına göre daha esnek olması mümkündür. Her iki tür stresörün de kişinin algıladığı strese ve yaşadığı olumsuz duygudurumuna etkisi olduğu bilinmektedir. Mizahı, yaşamdaki stresli durumlar karşısında bir strateji olarak kullanmanın ve farklı mizah tarzlarına sahip olmanın her iki tür stresörden kaynaklanan stresin etkisini de hafifletip hafifletemediği ya da hangi tür stresörler karşısında etkili bir başa çıkma stratejisi olduğu henüz açıklığa kavuşturulmuş bir konu değildir.

Bu çerçevede; gerçekleştirilen bu çalışmayla yanıt aranan soru; üniversite öğrencilerinin yaşamlarında karşılaştıkları farklı stresörler ve bunlar karşısında yaşadıkları stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde, sahip oldukları mizah tarzlarının düzenleyici (moderator) etkilerinin olup olmadığıdır. Düzenleyici etki mizahın, stresörlerin olumsuz duygudurum (algılanan stres, kaygı ve depresyon) üzerindeki etkisini azaltması ya da artırması şeklinde gerçekleşebilmektedir. Stresörler ve yaşanan olumsuz duygu durum arasındaki ilişkinin farklı mizah tarzlarına sahip olan üniversite öğrencileri için farklı düzeylerde olup olmadığı ve uyumlu ve uyumsuz mizah tarzlarının stresörler ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide ne yönde (azaltıcı ya da artırıcı) düzenleyici etkilere sahip olduğu bu araştırmada yanıt aranan sorulardır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı uyumlu ve uyumsuz mizah tarzlarının, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında karşılaştıkları farklı stresörler ve bunlar karşısında yaşadıkları stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici (moderator) etkilerinin olup olmadığını incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ve mizah yoluyla başa çıkma düzeyleri ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres verici büyük yaşam olaylarının sıklığı ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres verici gündelik sıkıntıların sıklığı ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres verici büyük yaşam olaylarının ve stres verici gündelik sıkıntıların sıklığı cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ve mizah yoluyla başa çıkma düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Farklı mizah tarzlarının stres verici büyük yaşam olayları ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkileri var mıdır?
 - a) Katılımcı mizah tarzının, stres verici büyük yaşam olayları ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkisi var mıdır?
 - b) Kendini geliştirici mizah tarzının, stres verici büyük yaşam olayları ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkisi var mıdır?
 - c) Saldırgan mizah tarzının, stres verici büyük yaşam olayları ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkisi var mıdır?
 - d) Kendini yıkıcı mizah tarzının, stres verici büyük yaşam olayları ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkisi var mıdır?
8. Farklı mizah tarzlarının stres verici gündelik sıkıntılar ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkileri var mıdır?
 - a) Katılımcı mizah tarzının, stres verici gündelik sıkıntılar ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkisi var mıdır?

- b) Kendini geliştirici mizah tarzının, stres verici gündelik sıkıntılar ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkisi var mıdır?
 - c) Saldırgan mizah tarzının, stres verici gündelik sıkıntılar ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkisi var mıdır?
 - d) Kendini yıkıcı mizah tarzının, stres verici gündelik sıkıntılar ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkisi var mıdır?
9. Mizah yoluyla başa çıkma stratejisinin stres verici büyük yaşam olayları ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici (moderator) etkisi var mıdır?
10. Mizah yoluyla başa çıkma stratejisinin stres verici gündelik sıkıntılar ve algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici (moderator) etkisi var mıdır?

1.3. Önem

Mizahın psikolojik sağlığa katkısı olduğu yönündeki kuramsal iddiaların önemli bir kısmı mizah duygusunun stres karşısında etkili bir başa çıkma stratejisi olduğu fikrine dayanmaktadır. Bu konuda gerçekleştirilen çalışmalar ilgili hipotezi destekleyen sonuçlar ortaya koymakla birlikte (Abel, 2002; Nezek ve Derks, 2001; Kuiper, Martin, Olinger, 1993, Overholser, 1992; Nezu, Nezu ve Blissett, 1988, Martin ve Lefcourt, 1983) kimi araştırmalarda elde edilen bulgular bu iddiayı desteklememektedir (Safranek ve Schill, 1982; Porterfield, 1987; Anderson ve Arnoult, 1989). Mizah duygusunun stres karşısında etkili bir başa çıkma stratejisi olup olmadığının incelendiği bu çalışmalarda çelişkili bulgular elde edilmiş olmasının olası nedenlerinden biri, yakın zamana kadar bu çalışmalarda mizah duygusunun tek boyutlu ve bütünüyle olumlu bir kişilik özelliği olarak ele alınması ve mizah duygusu konusunda gerçekleştirilen ölçümlerin bu varsayıma dayanan ölçme araçlarıyla gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu çalışmada mizahın stres karşısında etkili bir strateji olup olmadığı sorusu, yakın zamanda geliştirilen (Martin ve ark., 2003) ve Türk kültürüne uyarlanan (Yerlikaya, 2003) mizah duygusunun çok boyutlu bir kişilik özelliği olduğu

varsayımına dayanan ve mizahın uyumlu ve uyumsuz kullanım biçimlerinin ayırt edilmesine olanak veren Mizah Tarzları Ölçeği ile yeniden sınanmıştır. Bu sayede mizahın günlük yaşamda bireyler tarafından uyumlu ve uyumsuz kullanım biçimlerinin stresle başa çıkmada ne tür olası sonuçlarının olduğu saptanmaya çalışılmış ve farklı mizah tarzlarının stresle başa çıkmada oynadıkları farklı rollerin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Stres araştırmalarında ele alınan ve kişinin yaşadığı stresi ve ona eşlik eden olumsuz sonuçları yordamada farklı rolleri olduğu belirtilen (Lazarus ve Folkman, 1984) büyük yaşam olaylarının ve gündelik sıkıntıların her ikisinin de bu araştırmada ele alınması bu çalışmanın mizah duygusu ve stres konusundaki literatüre sağlamayı hedeflediği bir diğer katkıdır.

Araştırmanın mizah duygusu ve stres arasındaki ilişki konusundaki bilgi birikimine katkısının yanı sıra mizah duygusunun düzenleyici (moderator) etkisini Türk kültüründe ilk kez inceleyen çalışma olması da önemlidir. Mizah tarzları ve olumsuz duygudurum arasındaki basit ilişkileri incelemenin ötesinde bu çalışmayla hedeflenen, mizah duygusunun stresörler ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olup olmadığının belirlenmesidir. Başa çıkma stratejisi olarak ele alınan bir değişkenin stresle başa çıkmadaki rolünün böyle bir yöntemle incelenmesi ülkemizde stres ve başa çıkma konusunda yapılan çalışmalar için de yeni bir yaklaşımdır.

Üniversite yıllarının gelişimsel açıdan önemli bir geçiş dönemi olduğu ve üniversiteye başlamayla birlikte bireyin yeniden uyumunu gerektiren farklı bir çok durum, olay ve beklentiyle karşılaştığı gerçeği göz önüne alındığında çalışmanın özellikle bu grup üzerinde gerçekleştirilmiş olmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Üniversite yaşamına eşlik eden stresörlerin saptanması, bu stresörler karşısında mizah duygusunun etkili bir strateji olup olamayacağının belirlenmesi, bu gruba psikolojik destek sağlayan profesyoneller için de önemli bilgilerdir. Öğrencilerin yaşadıkları stresin ölçülmesi ve azaltılması üniversitelerin psikolojik destek sağlayan birimlerinde (psikolojik danışma birimi, medikososyal vb.) çalışan uzmanlar için önemli bir sorundur. Bu çalışma kapsamında özellikle üniversite öğrencilerinin karşılaşacakları büyük yaşam

olaylarını ve gündelik sıkıntıları belirlemek üzere geliştirilen ölçme araçlarıyla da hem psikolojik destek sağlayan uzmanlara hem de üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres konusunda çalışmalar yürüten araştırmacılara ihtiyaç duydukları ölçümleri gerçekleştirmelerini sağlayacak ölçme araçlarının sunulması hedeflenmiştir. Bu çalışmanın özellikle mizah duygusu konusunda ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilecek çalışmalara sağlayacağı bir başka katkı da Martin ve Lefcourt (1983) tarafından geliştirilen Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nin (Coping Humor Scale) Türkçe formunun üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmasının gerçekleştirilmesi ve ölçeğin Türk üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilecek çalışmalarda kullanılmaya hazır hale getirilmiş olmasıdır.

Özetle bu çalışma, mizah duygusunu hem uyumlu hem uyumsuz mizah tarzları açısından inceleyerek ve büyük yaşam olayları ve gündelik sıkıntıları birlikte ele alarak, farklı mizah tarzlarının farklı stresörler karşısında etkili bir başa çıkma stratejisi olup olmadığını belirleyerek mizah duygusunun stresle başa çıkma konusundaki rolüne ilişkin bilgi birikimine yapacağı katkı nedeniyle önemlidir.

1.4. Varsayımlar

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

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, Çukurova Üniversitesi'nin Eğitim, Mühendislik-Mimarlık, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler ve Ziraat fakültelerinden çalışma grubuna dahil edilen lisans öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Mizah tarzlarına ilişkin ölçüm, Mizah Tarzları Ölçeği ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Stres verici olaylar ve durumlarla ilgili ölçümler Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi ile ölçülen niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Katılımcı Mizah: Mizahın günlük yaşamda kişi tarafından başkalarını eğlendirmek, ilişkileri zenginleştirmek ve içinde bulunulan sosyal ortamı keyifli hale getirmek için kullanılması eğilimi (Martin ve ark., 2003). Bu çalışmada katılımcı mizah, Mizah Tarzları Ölçeği'nin Katılımcı Mizah alt ölçeğinden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Kendini Geliştirici Mizah: Kişinin günlük yaşamda mizahi bir bakış açısına sahip olması ve bu bakış açısını zor durumlarda bile koruma eğilimi (Martin ve ark., 2003). Bu çalışmada kendini geliştirici mizah, Mizah Tarzları Ölçeği'nin Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeğinden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Saldırgan Mizah: Kişinin günlük yaşamda mizahı başkalarının ihtiyaçlarını dikkate almaksızın ve onları nasıl etkileyeceğini hesaba katmadan kendi çıkarına kullanması, diğerlerini şaka yoluyla aşağılaması ve onlarla alay etmesi ya da dalga geçmesi eğilimi (Martin ve ark., 2003). Bu çalışmada saldırgan mizah, Mizah Tarzları Ölçeği'nin Saldıran Mizah alt ölçeğinden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Kendini Yıkıcı Mizah: Kişinin kendi gerçek duygularını dikkate almaksızın başkalarını eğlendirmek, kabul görmek ya da gerçek duygularını gizlemek için mizahı kullanması ve kendisini mizahi bir yolla aşağılaması, yermesi veya küçük düşürmesi eğilimi (Martin ve ark., 2003). Bu çalışmada kendini yıkıcı mizah, Mizah Tarzları Ölçeği'nin Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeğinden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Mizah Yoluyla Başa Çıkma: Kişinin yaşadığı stres verici olumsuz deneyimler (olaylar ve durumlar) sırasında ya da sonrasında bu deneyimlere gülerek tepki verme bunlarla ilgili olarak başkalarıyla şakalaşma ya da komik şeyler söyleme

eğilimi (Martin, 2007). Bu çalışmada mizah yoluyla başa çıkma stratejisi Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Büyük Yaşam Olayları: Kişinin süregiden günlük hayat düzeninde değişiklik yapmasını ve yeniden uyumunu gerektiren, boşanma, taşınma, iş değişikliği, vb. gibi psikolojik açıdan önemli olaylar (Holmes ve Rahe, 1967) Bu çalışmada büyük yaşam olayları Yaşam Olayları Listesi'nden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Gündelik Sıkıntılar: Bireyin çevreyle etkileşimi sırasında her gün karşılaştığı, onu sinirlendiren, tedirgin eden, engelleyici ya da rahatsız edici gündelik olaylar (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu çalışmada gündelik sıkıntılar Gündelik Olaylar Listesi'nden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Stres: Kişinin, içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler (Budak, 2001). Bu çalışmada stres Algılanan Stres Ölçeği'nden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Kaygı: En genel anlamıyla tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik; usdışı korku (Budak, 2001). Bu çalışmada kaygı Sürekli Kaygı Envanteri'nden alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

Depresyon: Ümitsizlik, karamsarlık, yetersizlik, kendine güvensizlik, çaresizlik, değersizlik duygusu, önemsiz nedenlerden ötürü suçluluk duyma veya kendini suçlama, sosyal yaşamdan çekilme, iştahsızlık veya aşırı yeme, uykusuzluk veya aşırı uyku, psikomotor heyecan veya yavaşlık, yoğunlaşma yetersizliği, unutkanlık, kararsızlık, neşesizlik, halsizlik, baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler, normalde hoşlandığı etkinliklere veya genelde yaşama karşı ilgisizlik, zevk alamama, aşırı durumlarda ölüm ve intihar düşünceleri, vb. ile tanımlanan

ruhsal bir çöökkünlük hali (Budak, 2001). Bu çalışmada depresyon, Beck Depresyon Envanteri'nde alınan puanlar olarak tanımlanmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

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

2.1. Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Mizah ve Mizah Duygusu

Mizah, yüzyıllar boyunca felsefe, edebiyat, psikoloji, sosyoloji gibi farklı disiplinlerden birçok düşünür, yazar ve araştırmacının ilgisini çeken ve üzerinde bugün de tartışılan bir kavramdır. Platon, Aristoteles, Descartes, Kant, Schopenhauer, Spencer, Hobbes, Bergson, Darwin, Piaget ve Freud gibi düşünürler ve bilim adamları mizah kavramını tanımlamaya ve açıklamaya çalışmışlardır. Konu üzerinde binlerce sayfa yazılmış olsa da mizahın (humor) ve mizah duygusunun (sense of humor) herkesçe kabul edilebilecek açık bir tanımının yapılamadığı da bir gerçektir. *The Oxford English Dictionary*, mizahı (humour) “eğlence, tuhafılık, şakacılık, komiklik veya neşe uyandıran bir hareketin, konuşmanın ya da yazının niteliği” olarak tanımlamakta ve mizahın aynı zamanda “gülünç veya eğlendirici olan şeyleri algılama ya da bunları yazı, konuşma ya da bir eserle ifade etme yeteneği” olduğunu belirtmektedir (Simpson ve Weiner, 1989; Akt., Martin 2007). Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi mizah, insanların söylediği ya da yaptığı, komik olarak algılanan ve diğerlerini güldürme eğiliminde olan her şeyi kapsayan, aynı zamanda böyle eğlendirici bir durumun algılanmasını ya da yaratılmasını sağlayan zihinsel süreçleri ve bunlardan hoşlanmamıza yol açan duygusal tepkimizi de içeren oldukça geniş kapsamlı bir kavramdır.

Psikolojik bir perspektifle mizah süreci dört temel bileşeni içermektedir: (1) *sosyal bağlam*, (2) *bilişsel-algısal süreç*, (3) *duygusal bir tepki* ve (4) *sesli ve davranışsal gülme ifadesi* (Martin, 2007). Mizah temel olarak *sosyal* bir olgudur ve insanlar genellikle diğerleri ile birlikteyken yalnız olduklarından daha sık şaka

üretir ve gülerler (Martin ve Kuiper, 1999; Provine ve Fischer, 1989). İnsanların yalnız olduklarında bile güldükleri şey çoğunlukla izledikleri bir komedi, okudukları komik bir hikaye ya da hatırladıkları komik bir olaydır. Bunlar da sosyal bir olayın yeniden üretilmesidir ve çoğunlukla diğer insanları içerir. Sosyal bir bağlamda gerçekleşmesinin yanında mizahın üretilmesi ya da algılanması için bireyin çevreden ya da kendi belleğinden gelen *bilgiyi işleme* ve *yorumlaması* gerekir. Mizahi durumlara karşı yalnızca zihinsel bir tepki vermeyiz. Mizahın algılanması aynı zamanda hoş bir *duygusal* tepkiyi harekete geçirir. Mizahi sürece eşlik eden bu neşe ve keyif gülümseme ya da gülme biçiminde *davranışsal* ya bir tepkiye de yol açar.

Mizah gibi tanımı konusunda uzlaşma sorunu yaşanan bir başka kavram da mizah duygusudur (sense of humor). Başta psikoloji olmak üzere farklı disiplinlerden birçok kimse insan yaşamında mizah duygusuna çok önemli roller yüklemektedir. Günlük yaşamda, bireylerin davranışlarını açıklarken o kişinin mizah duygusuna sahip olup olmadığından söz edilmektedir. Ayrıca birçok kişi, bireylerin mizah duygusuna sahip olmalarının yanı sıra bu duyguya değişik derecelerde sahip olabilecekleri konusunda da hemfikirdir. Ancak yine de bir kimsenin mizah duygusuna sahip olduğu söylenirken kastedilen şeyin ne olduğu herkes için pek açık değildir. Eysenck (1972) bu ifadenin üç farklı şeyi kastetmek için kullanılabildiğini belirtmiştir: (1) karşıımızdaki kişinin bizim güldüğümüz şeylere gülüyor olduğunu (komformist anlam), (2) o kimsenin kolayca ve oldukça fazla gülüp eğlenebildiğini (niceliksel anlam) ya da (3) o kimsenin komik şeyler söyleyerek diğer insanları çok fazla güldürdüğünü (üretici anlam). Hehl ve Ruch (1985) Eysenck'in listesini geliştirerek, mizah duygusundaki bireysel çeşitliliğin şu farklılıklarla ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir: (1) bireylerin şakaları ve mizahi uyarınları anlama dereceleri; (2) mizahı ve gülme tepkilerini hem niteliksel hem de niceliksel olarak ifade ediş tarzları; (3) mizahi yorumlar ve algılamalar üretmedeki yetenekleri; (4) farklı 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. Mizah sözcüğü oldukça geniş bir kapsama sahiptir ancak mizah duygusu kavramı nispeten daha dar ve belirgin bir anlama sahip gibi görünmektedir. Mizah duygusu kavramıyla daha çok tutarlı bir kişilik özelliği kastedilmekte ve genellikle yukarıda sözü edilen bireysel farklılıkları vurgulamak için kullanılmaktadır. Özellikle 19. yüzyılın ortalarında kullanılmaya başlanan (Martin, 2007) mizah duygusu kavramı kısa zamanda oldukça değer verilen bir erdem haline gelmiş ve 1870'lerde bugün sahip olduğu oldukça istendik bir kişilik özelliği anlamını kazanmıştır. Bu dönemde bir kimsenin mizah duygusuna sahip olduğunu belirtmek onun karakteri ile ilgili çok olumlu bir şey söylemek anlamına gelmekteydi. Diğer yandan bir kimsenin mizah duygusundan yoksun olduğunun söylenmesi ise onunla ilgili söylenebilecek en kötü şeylerden biri olarak kabul ediliyor ve hiç kimse mizah duygularının olmadığını kabul etmek istemiyordu. Yirminci yüzyıl boyunca bu istendik niteliğini sürdürmeye devam eden mizah duygusu kavramının kapsamının biraz genişlediği ve karmaşıklaştığı görülmektedir. Diğerlerini güldürebilme ve eğlendirebilme yeteneğini içermeyi sürdürmekle birlikte olumlu birtakım kişilik özelliklerinin anlamlarını da kapsar hale gelmeye başlamıştır. Bu durumun bir sonucu olarak mizah duygusuna sahip olmanın tanımı büyük ölçüde ona sahip olmamanın ne anlama geldiği ile yapılabilmektedir. Bir kimsenin mizah duygusuna sahip olmadığı söylendiğinde onun son derece ciddi, fanatik, bencil, katı ve kاپrisli, radikal biri olduğu kastedilmeye başlanmıştır. Mizah duygusu konusundaki bu olumlu bakış açısı günümüzde de varlığını sürdürmektedir.

2.1.2. Mizah Kuramları

Mizah olgusunu açıklamak üzere geliştirilen kuramlar incelendiğinde mizah kavramının tanımlanmasında görülen fikir ayrılıklarının bu karmaşık olgunun açıklanması söz konusu olduğunda da sürdüğü görülmektedir. Tarih boyunca mizahın doğası hakkında farklı düşünceler öne sürülmüş ve mizahın farklı yönlerini açıklamaya yönelik çabalar sergilenmiştir. Mizah olgusunu açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlara ilişkin farklı sınıflandırmalar yapmak

mümkün olmakla birlikte literatürde sıkça yapıldığı gibi mizahın doğasına ilişkin kuramları; Üstünlük Kuramları, Uyuşmazlık Kuramları ve Rahatlama Kuramları olmak üzere üç temel başlık altında incelemek mümkündür.

2.1.2.1. Üstünlük Kuramları (Superiority Theories)

Üstünlük kuramları mizah kuramları arasında en eski olanıdır. Gülmenin, diğer insanlar (ya da durumlar) karşısında yaşanan zafer duygusundan kaynaklandığı düşüncesi bu yöndeki açıklamaların temelini oluşturur. Kişinin kendisini diğer insanlar karşısında ya da geçmişe nazaran daha zeki, daha çekici, daha şanslı ve daha güçlü bulması kişiyi sevindirir. Üstünlük ilkesine göre diğer insanların aptalca hareketleri ile dalga geçmek, alay etmek ve gülmek mizah deneyiminin temelini oluşturur (Keith-Spiegel, 1972).

En eski mizah kuramlarından birisi mizahın acı ve hazzın bir birleşimi olduğunu ifade eden Platon'a aittir. Platon'a göre mizah, başkalarının talihsizliği karşısında ortaya çıkan üstünlüğümüzün sağladığı haz ve başkalarının bize gülmelerine yol açan üstünlükleri karşısında duyduğumuz acının bir birleşimidir (Eastman, 1972; Sanders, 2001). Platon'a göre bir kişiyi gülünç kılan şey onun kendisini bilmemesi, diğer bir deyişle kendisini gerçekte olduğundan daha varlıklı, daha hoş, daha erdemli ya da daha akıllı sanmasıdır. Gülmenin, alayın bir türü olduğu konusunda Platon'a katılan Aristoteles'e göre ise gülünç olanın özü, soylu olmayışa ve kusura dayanır (Sanders, 2001). Bunun yanında gülme, insanlar kendilerine gülünmesinden hoşlanmadıkları için, kişiyi toplum beklentilerine uygun davranmaya itecek sosyal bir düzenleyici olarak da işlev görür.

Platon ve Aristoteles'in gülme konusundaki fikirleri daha sonraki düşünürler üzerinde de etkili olmuş ve zaman içinde kurama eklemeler yapılmıştır. Hobbes (1651; Akt., Keith Spiegel, 1972) gülmeyi, başkalarının zayıflığıyla ya da geçmişteki kendi zayıflığımızla yaptığımız karşılaştırma sonucunda kendimizdeki üstünlüğün birden farkına varmamız sonucunda ortaya çıkan ani bir zafer duygusu olarak tanımlamıştır. Diğer bir deyişle gülme,

insanların başkalarını kendilerinden daha aşağıda görerek zevk aldıkları saldırgan bir tutumdan ileri gelmektedir. İnsanlığın genel eğiliminin ancak ölümle sona eren, bitmez tükenmez bir güç arzusu olduğunu öne süren Hobbes, bir mücadeleyi ya da kavgayı kazandığımızda işin içine gülmenin karıştığını belirtmektedir (Akt., Morreal, 1997). Hobbes'a göre gülme her şeye karşı üstün gelme savaşında kendimizi bir başkasından ya da geçmişte olduğumuzdan daha iyi görme duygusu üzerinde yükselmektedir. Hobbes'un gülmeye ilişkin açıklaması, zamanla üstünlük kuramı için klasik bir tanım haline gelmiş ve yapıldığı günden bugüne pek çok savunucusu olmuştur.

Ludovici, Hobbes'un "ani zafer duygusu" kuramının evrimsel bir versiyonunu ortaya koymuştur (Akt., Morreal, 1997). Ludovici'ye göre (1932; Akt., Keith-Spiegel, 1972) gülme, kişinin bir durum karşısında kendisini bu duruma bir başkasından daha iyi uyum sağlamış hissetmesinden doğan üstün bir uyum duygusunun ifadesidir. Gülme aynı zamanda düşmana, herhangi bir duruma ondan daha iyi uyum sağladığımızı anlatmanın yoludur. Böyle bir durumda, karşısında kendimizi daha üstün hissettiğimiz kişinin saygınlığı arttıkça yaşadığımız haz da artmaktadır. Ludovici, gülerken dişlerin görünmesini, köpeklerin saldırgan davranışlarında olduğu gibi, kişinin fiziksel cesaretini kanıtlamasının bir yolu olduğunu belirtmiştir. Bu şekilde düşmana meydan okunmakta ya da gözdağı verilmektedir (Akt., Morreal, 1997). Bununla birlikte bir kişinin bir başka kişiden üstün olabildiğini göstermesinin bir çok yolu vardır, ve bu nedenle gülme olgusunda "üstün uyum" iddiası, yalnızca güç ve çeviklik üzerinde değil aynı zamanda zekilik, genel olarak anlayış ve sağlık üzerine de odaklanır.

Fiziksel gülme davranışının saldırgan tutumlardan nasıl kaynaklandığı ve bu düşmanca özelliğini halen nasıl koruduğu konusunda çok çeşitli düşünceler öne sürülmüştür. Bu görüşlerden biri de etolog Konrad Lorenz'e aittir (Akt., Morreal, 1997). Lorenz, gülmeyi kontrol altına alınmış bir saldırganlık olarak değerlendirmiştir. Düşmanca tutumdan yola çıkarak gülmenin evrimini araştıran bir başka girişim de Rapp'a aittir. Rapp'a göre (Akt., Morreal, 1997) gülme; düşmanını yenen ilkel insanın "zafer kükremesi" gibi ilkel bir davranıştan kaynaklanmaktaydı. Zaferin sese dönüşmesi olgusu, dilin ortaya çıkmasından

daha önceki dönemlere uzanan oldukça ilkel bir davranıştı. Önceleri kavgayı kaybedenin morarmış gözüne, kırılmış koluna gülen insanlar daha sonraları kavga dışında oluşan herhangi bir incinme hatta sakatlık belirtisine güler oldular. Çünkü bu işaretler o kişinin dövüştü yenilmiş olduğunu göstermekteydi. Rapp'a göre zamanla zayıflık, sakatlık ya da hata, yenik tarafın mahvolmuş görünümünün modern temsilcileri haline gelmiş ve insanlar bunlara gülmeye başlamışlardır.

Rapp'ın gülmenin insandaki zafer kükremesinden evrimleştiği fikrini kabul eden ve üstünlük kuramının çağdaş temsilcilerinden biri olan Gruner (1987, 1997; Akt., Martin, 1998) alay etmenin her türlü mizahi materyalin temel bileşenini oluşturduğunu ve mizahi bir materyali anlamak için kiminle, neden ve nasıl alay edildiğini anlamamanın gerekli olduğunu dile getirmiştir.

Bergson (1996) da bizi güldüren şeylerin başkalarının kusurları olduğunu genel olarak kabul etmekle birlikte mizahın arı zekaya seslendiğini ve gülmenin heyecanla bağdaşmayacağını ileri sürmüştür. Ona göre bu kusurların gülünç olabilmesi için bizi duygulandırmaması gerçekten zorunlu tek koşuldur. Bergson, Aristoteles'in gülmenin sosyal bir düzenleyici olabileceği fikrini de benimsemiştir. Mizah ve gülme yoluyla aşağılanma tehdidi kişinin toplum beklentilerine uygun davranmasına yol açmaktadır. Bergson'a göre gülme, toplum tarafından toplumdışı bireye verilen düzeltici bir cezadır. Çünkü gülmede her zaman açıkça ifade edilemeyen bir aşağılama ve utandırma ve bunun sonucunda da karşımızdakini düzeltme amacını görürüz.

Üstünlükle ilişkili açıklamaları temel alan kuramlar kuşkusuz bu kadarla sınırlı değildir. Birçok düşünür ve yazar, zafer duygusuyla yaşanan mutluluk, rakipleri geçmenin verdiği haz, başkasının zor durumda olmasından alınan keyif, diğerlerinin talihsizliği, acıları, kusurları, çirkinlikleri ya da aptalca davranışları karşısında duyulan haz gibi üstünlükle ilişkili kavramlara mizaha ilişkin açıklamalarında yer vermişlerdir (Keith-Spiegel, 1972; Martin, 1998).

2.1.2.2. Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories)

Üstünlük kuramından farklı olarak uyuşmazlık kuramında ilgi, gülmenin duygusal ya da duyumsal yönünden çok bilişsel ya da düşünsel yönüne odaklanmaktadır (Morreal, 1997). Eğlence üstünlük kuramı için birincil derecede etkiliyken, uyumsuzluk kuramı için mizah, umulmadık, mantıksız veya şu ya da bu şekilde uygunsuz olan bir şeye karşı gösterilen zihinsel bir tepkidir. Bu açıklamaya göre mizah, tutarsız, uyuşmaz düşünce veya durumların birlikteliğinden ya da alışılmış kurallardan farklı olan düşünce ya da durumların bir arada bulunmasından ya da sunulmasından doğar.

Uyumsuzluğu bir gülme kaynağı olarak ilk kez açıklayan Aristoteles'tir. *'Retorik'* isimli eserinde dinleyicilerde belli bir beklenti yaratıp sonra da onları beklenmedik bir şeyle vurmanın, bir konuşmacı için iyi bir güldürme yolu olduğuna değinen Aristoteles bu konu üzerinde daha fazla şey yazmadığı için uyumsuzluk kuramının temsilcileri arasında ismi önemli bir yer tutmaz. Bu yöndeki ilk kapsamlı açıklamaları Kant ve Schopenhauer yapmıştır. Kant'a (1790) göre gülme ansızın boşa çıkan bir bekleyiş neticesinde ortaya çıkmaktadır (Akt., Keith-Spiegel, 1972). Olaylar beklenildiğinden farklı geliştiği zaman, insanlar bir çeşit şoka uğurlar. Umulanın tersi bulunduğu sonuç insanların gülmesine neden olur. Diğer bir deyişle beklentilerimiz ve farkındalığımız arasındaki uyuşmazlık algılandığında gülme ortaya çıkmaktadır. Uyuşmazlık kuramına göre mizahtan kaynaklanan haz, diğerleri karşısında hissedilen kaba üstünlük duygularından ziyade, başlangıçta ciddi görünen bir şeye farklı bir perspektiften bakıldığında hiç de ilk algılandığı gibi olmadığını anlaşılmasında yatar. Algıdaki bu değişme ve gerçekleşmeyen beklentiler haz olarak bildiğimiz bir memnuniyetle sonuçlanır ve genellikle gülmeyle birlikte ortaya çıkar (Martin, 1998).

Schopenhauer'ın açıklamaları Kant'inkinden biraz farklıdır. Schopenhauer'a göre (1819) gülmenin nedeni, ilişkili olduğunu düşündüğümüz nesnelere ve kavramlar arasındaki uyuşmazlığın aniden algılanmasıdır ve gülme bu uyuşmazlığın bir ifadesidir. Burada önemli olan Kant'ın belirttiği gibi bekleyişin boşa çıkması değil ortaya çıkan sonucun beklenti ile uyuşmaz

oluşudur. Schopenhauer'a göre gülmenin nedeni bir kavramla, o kavram ilişkisi içinde düşünülen gerçek nesnelere arasındaki uyumsuzluğun algılanmasıdır (Akt., Morreal, 1997). Diğer bir ifadeyle bir duruma ilişkin düşüncemiz (beklentimiz) ve o duruma ilişkin algımız (durumun gerçek mahiyeti) arasında çelişki olduğunda mizah ortaya çıkmaktadır. Schopenhauer'a göre algı ve düşünce arasındaki uyumsuzluk ve algının düşünce üzerinde doğruluğunun fark edilmesi mizahi hazza yol açmaktadır (Akt., Keith-Spiegel, 1972).

Kant ve Schopenhauer gibi Beattie de (1776) gülmeyi uyumsuzlukla açıklamayı tercih etmiştir (Akt., Keith Spiegel, 1972). Beattie'ye göre duygusal gülme ve hayvansal gülme olmak üzere iki gülme biçimi vardır. Hayvansal gülme zihinsel bir düzeyde oluşmaz. Bu nedenle uyumsuzlukla da açıklanamaz. Hayvansal gülme uyumsuzluğu algılayacak bilişsel gelişime sahip olmayan bebeklerde görülen bir tür gülmedir. Yetişkinlerde de bu tür gülmeyi gıdıklanma ya da sevinç durumlarında gözleyebiliriz. Duygusal gülme ise daima akla sunulmuş olan belli nesne ya da düşüncelerin sonucunda heyecan yaratan duygudan ya da duyumdan meydana gelir. Duygusal gülmeyi uyaran şey uyumsuzluktur. Beattie'ye göre aynı bütünde birleşmiş uyumsuz şeylerin görünüşü duygusal gülmenin nedenidir. Daha açık bir ifadeyle mizahi gülme, karmaşık bir nesne ya da bütün içinde birleşmiş olan ve aklın da bunun farkına vardığı iki ya da daha fazla uyumsuz ya da bağdaşmaz kısım ya da koşul neticesinde oluşur.

Cicero (1881) çok önceleri uyumsuzluk ve üstünlük yaklaşımlarının birleşimi sayılabilecek bir kuramı ortaya atmıştır. Cicero'ya göre beklentilerimiz hayal kırıklığı ile sonuçlandığında ve bu kendi yaptığımız bir hatadan kaynaklandığında, kendimize ve kendi hatamıza güleriz. Bu durumda kendimizi küçük görür ve kendi beklentilerimizin engellenmiş olmasına güleriz (Akt., Eastman, 1972).

Uyumsuzluk kuramlarından bir diğeri de Guthrie'ye aittir. Guthrie'ye göre (1903) gülme, her şeyin düzenli olduğuna inandığımız bir durumda varolan uyumsuzluktan ve kaostan doğar (Akt., Keith-Spiegel, 1972). Benzer biçimde Leacock da (1935) mizahı, bir şeyin olması gerektiği biçimiyle ve karşıtıyla

(olamayacağı biçimiyle) eşleşmesinin bir sonucu olarak görür (Akt., Keith-Spiegel, 1972). Eysenck (1942, Akt., Martin, 1998) de gülmenin çelişkili ya da tutarsız düşünce, tutum ve görüşlerin nesnel bir biçimde algılanmasıyla oluşan ani, içgörüselsel kaynaşma sonucu ortaya çıktığını belirtmiştir.

Koestler (1964) mizahi algıyı açıklarken, normal olarak tutarsız olan iki dayanak çerçevesinin yan yana bulunması ya da birbirinden uzak olduğu düşünülen kavramlar arasındaki çeşitli benzerliklerin keşfi anlamına gelen “iki çağrışımlılık” (bisociation) terimini ortaya atmıştır. Mizaha ve gülmeye yol açan şey bir durumun ya da düşüncenin kendi içlerinde tutarlı ancak birbirleriyle çatışan iki anlam çerçevesinde algılanmasıdır. Koestler’e göre iki çağrışımlılık süreci bilimsel keşifler ve sanatsal yaratıcılıkta olduğu gibi mizahta da gerçekleşmektedir, bu nedenle de Koestler, mizahi insanların yaratıcı bir faaliyeti olarak ele almaktadır.

Özetle mizahi uyumsuzlıkla açıklayan kuramların ortak yönü mizahın ve gülmenin uyumsuzluğa karşı verilen zihinsel bir tepki olduğu ve birbiriyle bağdaşmayan birden fazla düşünce, durum ya da niteliğin bir araya gelmesinden kaynaklandığı iddiasıdır.

2.1.2.3. Rahatlama Kuramları (Relief Theories)

Rahatlama kuramcıları arasında yaygın kabul gören bir bakış açısı gülmenin baskı nedeniyle biriken sinirsel enerjinin ani boşalımı olduğu görüşüdür. Bu yöndeki açıklamalara ilk olarak Shaftesbury’nin (1711) “Nükte ve mizahın özgürlüğü” isimli makalesinde rastlanmaktadır (akt., Morreal, 1997). Shaftesbury’e göre insanların doğal ve rahat ruh halleri kısıtlandığında ya da denetim altına alındığında bu kişiler içinde buldukları sıkıntılı durumdan kurtulmak için başka hareket yolları arayacaklardır. Bu kişiler taşlama, taklit ya da soytarılık gibi yollarla az ya da çok kendilerini ifade ettikleri için bu durumdan hoşnut olup üzerlerindeki baskıdan öç almış olacaklardır. Gülererek rahatlamak, kişinin gülme öncesinde birikmiş olan sinirsel enerjisinin açığa çıkması olarak kabul edilmektedir. Yasaklar insanda yasaklanan şeyi yapma arzusunun artmasına yol açar ve bu hedefine ulaşmamış arzu kendisini açığa çıkarılmamış

sinirsel enerji olarak gösterebilir. Gülmeye yol açan bir çok yasak, cinsellik ve şiddete karşı koyulmuş toplumsal yasaklardır. Mizah konusunda kapsamlı psikanalitik bir kuram ortaya koyan Freud da rahatlama kuramcıları arasında ele alınabilir. Freud'a göre cinsellik ve saldırganlık baskı altında tutulan enerjinin gülme olarak ortaya çıkmasında rol oynayan temel itkilerdir.

Gülmenin, sinirsel enerjinin boşalma mekanizması olduğu fikrini ilk kez ortaya koyan kişi Spencer'dır (Koestler, 1964). "Kahkahanın fizyolojisi üzerine" adlı makalesinde (1860) sinirsel enerjinin her zaman kas hareketlerine dönüşme eğiliminde olduğunu ve bu enerjinin belli bir yoğunluğa ulaştığında kas hareketinin mutlaka gerçekleştiğini belirtmiştir. Spencer'a göre duygular ve duyular bedensel hareketlere yol açar ve bu duygular ve duyular ne ölçüde güçlüyse bedensel hareketler de o ölçüde şiddetli olur. Bilinç, farkında olmadan büyük şeylerden küçük şeylere yöneltildiğinde açığa çıkan sinirsel güç kendini en az direnme gördüğü kanallar boyunca genişletip akar; bunlar da gülmenin yarattığı kas hareketleridir. Spencer'a göre gülme ile buhar borularındaki güvenlik tıpası arasında benzerlikler vardır (Morreal, 1997). Gülme, tıpanın açılmasıyla boru içinde oluşan basıncın kurtulmasında olduğu gibi, sinir sistemi içinde oluşan fazla enerjinin açığa çıkarılmasıdır. Ancak Spencer'a göre gülme duygusal enerjinin sıradan boşalma yöntemlerinden farklıdır. Gülmenin başlangıcında ortaya çıkan hareketler başka duygulanımlar neticesinde ortaya çıkan hareketlerden farklıdır. Kızgınlığımız arttığında yumruklarımızı sıkmak ya da ayağımızı yere vurmak gibi fiziksel saldırıya dönüşebilecek hareketler ortaya çıkar. Ancak gülmeyle ortaya çıkan hareketler başka bir şeye dönüşmezler. Gülmek bizi tehlikeli bir durumdan kurtarmaz, savaşmaya ya da kaçmaya hazırlamaz. Gülmenin insanı bir şeylere hazırlamaktan çok bir şeylerden alıkoymaya hizmet ettiği görüşü çağdaş kuramlar içinde de yaygın olarak kabul gören bir iddiadır (Morreal, 1997). Spencer, gülme neticesinde ortaya çıkan bedensel hareketlerin hiçbir dayanakları olmadığı için gülmenin yalnızca sinirsel enerjinin boşaltılmasına hizmet ettiğini belirtmiştir.

Spencer'ın görüşleri kendisinden sonra gelen pek çok düşünürü etkilemiştir. Örneğin John Dewey (1894), gülmeyi sinirlerin aniden boşalması olarak tanımlamıştır (Akt., Morreal, 1997). Benzer şekilde Kline (1907; akt.,

Keith Spiegel, 1972) düşünceye eşlik eden gerilimin zaman zaman kontrollü düşünme kapasitesini aştığını ve duygusal bir dalgalanmaya yol açtığını ifade etmiştir. Gregory ise (1924; akt., Keith Spiegel, 1972) gülmeye neden olan durumların tamamında rahatlamının olduğunu belirtmiştir. Bu görüşler büyük ölçüde Freud tarafından da benimsenmiş ve onun mizaha ilişkin açıklamalarında önemli bir yer tutmuştur.

Rahatlama kuramları arasında Freud'un mizah kuramının önemli bir yeri vardır. Freud mizaha ilişkin kuramını iki yayınlara ortaya koymuştur. 1905 yılında yayınladığı "Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri" isimli kitabında "espriler, komik durumlar ve mizah" kavramları ve bu kavramların süreçleri arasındaki farklılıklarla ilgilenmiştir. 1928 yılında yayınladığı makalesinde ise bu üç mizah kategorisini ayrıntıları ile incelemiştir. Freud'a göre 'espriler', 'komik durumlar' ve 'mizah'ın her üçü de belli bir ruhsal durumda harcanmak için ayrılmış ancak gereksiz hale gelmiş olan psişik enerjinin gülme tepkisi aracılığıyla harcanmasını içermektedir.

Espriler, bireyin, normalde bastırılacak olan cinsel ve saldırgan duygularını ifade etmesine izin veren bir takım teknikleri içermektedir. Sosyal sınırlamalar regresif, çocuksu, cinsel ve saldırgan davranışların doğrudan ortaya konulmasına izin vermez. Bu bastırılan materyalin bir süre için aniden ortaya çıkmasında espriler süperegoyu aldatıcı bir kamuflaj işlevi görür (Freud, 1905). Freud'a göre sıradan ciddi anlarımızda ruhsal enerjimizi cinsel ve saldırgan arzularımızı ve düşüncelerimizi bastırmak için kullanırız. Ama espriler sayesinde bu düşünce ve duygularımız bir şekilde ortaya çıkar ve artık onları bastırmak zorunda kalmayız. Normalde bu materyali bastırmak için kullanılacak olan psişik enerjiye, esprinin sonucu olarak gerek duyulmamakta ve ihtiyaç fazlası bu enerji gülme yoluyla boşaltılmaktadır. Freud'a göre esprilere gülmekten aldığımız zevk, o duyguyu bastırmak için harcadığımız, sonradan gülmeye dönüşen enerjinin miktarı ile eşittir (Freud, 1905).

Freud'un komik durumlar olarak tanımladığı ikinci kategori daha çok sözel olmayan ve sakarlığa, düşmeye kalkmaya dayanan bayağı güldürü durumları ya da bunların günlük yaşamdaki benzerleri ile ilgilidir. Freud, komik

durumlarda yaşanan hazzı açıklarken uyumsuzluk ve üstünlük kuramcılarında farklı bir bakış açısı öne sürmektedir. Ona göre komik hazzı ortaya çıkaran şey, zıt düşünceler arasında salınan dikkatimiz ya da yaşadığımız üstünlük duyguları değil, psişik enerji harcamasında meydana gelen tasarruftur. Komik durumlarda, düşünmek için kullanacağımız ancak artık gerekli olmayan fazla enerjii harcarız. Freud'a göre böyle bir durumda gözlemci ne olacağına ilişkin belli miktarda bir enerjii harekete geçirir. Beklenen gerçekleşmediğinde bu enerji gereksiz hale gelir ve gülme yoluyla boşaltılır. Diğer bir ifadeyle bir başkasının amacını gerçekleştirmek için harcayacağını tahmin ettiğimiz enerji miktarı ile onun gerçekte kullandığı enerji miktarı arasında bir fark olduğunda 'komik durum' ortaya çıkar. Freud'un ifadesiyle "komik etki açık olarak iki yük harcaması - kişinin kendi harcaması ve "empati" yoluyla tahmin edilen diğer kişinin harcaması - arasındaki farka bağlıdır; yoksa farkın hangisinin lehine olduğuna değil" (Freud, 1905). Kısacası komik durumlarda yaşanan haz, olayları anlamak için harekete geçirdiğimiz ruhsal enerji miktarı ve olayı izlerken harcadığımız ruhsal enerji miktarı arasındaki fark nedeniyle tasarruf edilen enerjinin boşaltılmasından kaynaklanmaktadır.

'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 komik durumlardan ayrı bir kategori olarak mizahi haz, duygulara yönelik enerji harcamasındaki bir tasarruftan doğmaktadır. Acıma duygusuna yönelik psişik enerji tasarrufu, mizahi hazzın en sık kullanılan kaynaklarından biridir. Freud'a göre (1905) 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 (1905) mizahın, bu savunucu süreçlerin en üstünü sayılabileceğini belirtmiştir. 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, komik, mizah) yaşanan haz psişik enerji harcamasında oluşan bir tasarruftan kaynaklanmaktadır. Esprilerdeki haz ket vurmaya yönelik enerji harcamasının tasarrufundan, komik durumlardaki haz düşüncelerle ilişkili psişik enerji harcamasının tasarrufundan, mizahtaki haz ise duygularla ilişkili psişik enerji harcamasının tasarrufundan doğmaktadır.

Rahatlama kuramlarının değişik yorumları olmakla birlikte bu yorumların ortak noktası gülmeyi, sinirsel enerjinin ortaya çıkışı olarak ele alan fizyolojik bir bakış açısı taşımalarıdır. Üstünlük kuramları gülmeye ilgili duygular, uyumsuzluk kuramları gülmeye yol açan bilişsel süreçler üzerinde yoğunlaşırken rahatlama kuramları daha çok gülmenin, girdiği fiziksel biçimi açıklamaya ve bunun biyolojik işlevinin ne olduğu üzerine odaklanmışlardır.

2.1.3. Mizahın Olumlu ve Olumsuz Yanları

Mizah kavramını ve gülme olgusunu açıklayan kuramlar incelendiğinde mizahın ve gülmenin bireyin psikolojik sağlığı ve uyumu açısından hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabileceği görülebilmektedir. Ancak yakın zamana kadar mizah ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda mizahın çoğunlukla bütünüyle olumlu ve tek boyutlu bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Her ne kadar mizahın psikolojik uyum için faydalı olduğunu iddia eden çok sayıda kuramsal yaklaşım ve bunları destekleyen ampirik araştırmalar mevcutsa da mizahın potansiyel olarak olumsuz bir biçimde kullanılabileceğini dile getiren kuramsal iddialar ve bu iddiaları destekleyen araştırmalar da vardır (Martin, 1998, Martin 2007). Mizahın olumsuz yanlarını vurgulayan kuramsal iddialar ve ampirik çalışmalar nispeten daha az olsa da bu bakış açısının da mizah ve psikolojik uyum konusunda yürütülen çalışmalarda dikkate alınması ve gözden kaçırılmaması gereklidir.

Daha önce de değinildiği gibi psikoloji literatürü içinde mizah bir çok ünlü yazar ve kuramcı tarafından insan yaşamında pozitif bir güç olarak ele

alınmıştır. Freud (1905), mizahı savunma mekanizmalarının en üstünü olarak tanımlamış; May (1953), mizah duygusunun insanların problemlerinden uzaklaşmalarına ve bu şekilde kendi sorunlarına daha geniş bir bakış açısıyla bakabilmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Mizah duygusu, Frankl (1984) tarafından çok önemli bir insani nitelik olarak tanımlanmış, Allport (1961), Maslow (1954) ve Rogers (1961) da mizah duygusunu olgun kişiliğin ya da kendini gerçekleştirmiş kişinin temel özelliklerinden biri olarak kabul etmiştir. McGhee (1982) mizahın bireyin diğerleri ile ilişkiler kurmasında yardımcı bir rolü olduğunu ifade etmiş, Davies ise (1982) mizahın grup üyeleri arasındaki bağı güçlendirici ve kişinin aidiyet duygusunu artırıcı özelliğini vurgulamıştır. Lowe da (1986) mizah aracılığıyla grup içi çatışmaların azaltılabileceğini ve mizahın grup normlarının yerleşmesinde olumlu bir rolü olduğunu belirtmiştir. Hampes (1992) mizahın yakın ilişkileri zenginleştirici bir etkiye sahip olduğunu; Godwin de (1990) mizah duygusunun insanların eş adaylarında aradıkları temel niteliklerden biri olduğunu saptamıştır. Özellikle 1980'lerden sonra mizah duygusu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği ve mizahın olumlu etkilerine ilişkin bulgular elde edildiği görülmektedir. Araştırmacılar genellikle yüksek bir mizah duygusuna sahip bireylerin; iyimserlik (Fry, 1995; Thorson, Powel, Sarmany-Schuller ve Hampes, 1997), kendini kabul (Deaner ve McConatha, 1993; Kuiper ve Martin, 1993, Overholser, 1992), dışadönüklük (Deaner ve McConatha, 1993; Korotkov ve Hannah, 1994; Ruch, 1994), iç kontrol odağı (Babad, 1974; Lefcourt, Sordoni ve Sordoni, 1974), benlik saygısı (Fry, 1995; Overholser, 1992; Thorson ve ark., 1997; Kuiper ve Martin, 1993; Martin, 1996) gibi olumlu bazı kişilik özelliklerine de sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Mizahın olumsuz bir biçimde kullanılabileceği ve bu nedenle de bireyin benlik duygusuna ve diğerleri ile ilişkilerine zarar vererek psikolojik sağlığını ve uyumunu olumsuz şekilde etkileyebileceği görüşü de çok eski bir geçmişe ve dikkate değer bir ampirik desteğe sahiptir. Platon ve Aristoteles'in ilk temsilcileri kabul edildiği üstünlük kuramları dikkate alındığında mizahın bireyler tarafından başkalarını aşağılamak amacıyla kullanılabilmesi ihtimalinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Hem Aristoteles hem de Bergson mizahın çok açık olmayan bir aşağılama ve küçük düşürme tehdidi ile başkalarının davranışlarını

manipüle etmek amacıyla kullanılabilirdiğini belirtmişlerdir. Freud da saldırganca dürtülerin espriler yoluyla ifadesini bulduğunu ve mizahın saldırganca amaçlar için kullanılabileceğini belirtmiş, sağlıklı bir savunma mekanizması olarak tanımladığı mizah kategorisinin esprilerden oldukça farklı olduğunu vurgulama gereği hissetmiştir. Kubie (1971) mizahın birey tarafından duyguları ile yüzleşmekten kaçınmak, sorunlarını inkar etmek ve kendini savunmak amacıyla kullanılabileceğini belirtmiştir. Mizah tercihleri ve intihar olgusu arasındaki ilişkileri inceleyen Goldsmith (1979) ölüm, öz-yıkım gibi olumsuz içeriğe sahip esprilerden hoşlanan psikiyatrik hastalarda intihar girişimi oranının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Zelvys (1990) mizahın sosyal durumlarda gizli bir silah gibi kullanılabileceğini belirtmiş; Saper (1991) ve Spencer (1989) ise mizahın etnik ve cinsiyet ayrımcılığı içeren kalıp yargıları desteklemekte ve güçlendirmekte etkisinin olabildiğini ve ırkçı ve önyargılı olma suçlamalarına karşı da bir savunma kılıfı olarak kullanılabilirdiğini saptamıştır.

Kuramsal açıklamalar ve araştırma sonuçları incelendiğinde mizahın ya da mizah duygusunun tek boyutlu ve bütünüyle olumlu bir kişilik özelliği ya da insan yaşamında her durumda olumlu bir olgu olarak değerlendirilemeyeceği anlaşılmaktadır. Bu kavrayıştan yola çıkarak Martin ve arkadaşları (2003) mizah duygusunu çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak ele alan yeni bir model geliştirmiştir. Bu model ve modele dayalı ölçme aracı (Mizah Tarzları Ölçeği) yakın zamanda mizah duygusu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda önemli ölçüde dikkate alınır ve kullanılır olmuştur (Martin, 2007). Mizahın bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde kişinin kendisi ve diğerlerini olumsuz yönde etkileyebilecek bir şekilde kullanılabildiği iddiasına dayalı bu model; ikisi uyumlu, ikisi ise uyumsuz mizah kullanımını işaret eden dört farklı mizah tarzını betimlemektedir. Bu model aşağıda ayrıntılı olarak tanıtılmıştır.

2.1.4. Mizah Tarzları

Bu çalışmada mizah duygusu, Martin ve arkadaşları (2003) tarafından mizahın olumlu ve olumsuz yönlerinin ele alındığı kuramsal ve ampirik çalışmaların incelenmesi sonucunda geliştirilen ve mizahın günlük

kullanımındaki uyumlu ve uyumsuz tarzları açıklayan mizah duygusu modeli çerçevesinde ele alınmıştır.

Mizahın günlük kullanımındaki dört farklı tarzı tanımlayan bu model 2 X 2'lik bir kavramsallaştırmaya dayanmaktadır. Modelde yapılan ilk ayırım kişinin mizahı hangi amaçla kullandığıdır. Mizah birey tarafından (1) kendi yararına kullanılabileceği gibi (2) başkalarıyla ilişkilerine katkıda bulunmak amacıyla da kullanılabilir. Mizahın birey tarafından kendi yararına kullanılması, Hobbes'un, gülmeye ilişkin "başkalarının zayıflığıyla ya da geçmişteki kendi zayıflığımızla yaptığımız karşılaştırma sonucunda kendimizdeki bir üstünlüğün birden farkına varmamız sonucunda ortaya çıkan ani bir zafer duygusu" tanımıyla ilişkilidir (Keith-Spiegel, 1972). Başkaları karşısında kendi üstünlüğümüzü fark ederek kendimizi iyi hissedebiliriz. Diğer yandan bu kullanım biçimi mizahın bir başa çıkma stratejisi ya da savunma mekanizması olarak kullanılmasını da içerir (Freud, 1928; May, 1953; Dixon, 1980; Lefcourt ve Martin, 1986). Mizahın gerilim azaltmanın bir yolu olarak kullanılması ya da kişinin tehdit, baskı ya da sıkıntılı durumlar karşısında durumun olumlu taraflarını görmek için mizahı kullanması kişinin mizahı kendi yararına kullanmasının bir diğer biçimidir. Böylece kişi yaşadığı sıkıntılı durum karşısında durumun komik tarafını görüp gülere daha olumlu duygular yaşayabilmektedir. Bununla birlikte gülme yoluyla gerilimin azaltılması düşüncesi de yine mizahın, kişinin kendi yararına kullanılmasıyla ilişkilidir. Burada vurgu mizahın, kişinin kendisi için kullanılması olduğu için bu, mizahın intrapsişik bir fonksiyonu olarak ele alınmaktadır (Martin ve ark, 2003).

Mizahın, birey tarafından başkalarıyla ilişkilerini geliştirmek amacıyla kullanılması ise kişiler arası mizahla ilişkilidir. Mizah, kişi tarafından diğer insanların kendisini iyi hissetmesini sağlamak amacıyla, kişiler arası iletişimi kolaylaştırıcı, çatışmaları azaltıcı ve kişiler arası bağları kuvvetlendirici bir biçimde kullanılabilir. Bu aynı zamanda mizahın, grup 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 ayırım ise mizahın uyumlu ve uyumsuz kullanımı arasındaki ayırımdır. Mizah birey tarafından, (1) kimseye zarar vermeyecek bir biçimde; hem kendisini hem de başkalarını kabul edici, hoşgörülü, müşfik ve iyiliksever bir biçimde kullanılabilirdiği gibi, (2) birilerinin aleyhine; kişinin kendisine ya da diğerlerine zarar verici ve yaralayıcı bir biçimde de kullanılabilir. Bu boyut, mizahın daha önce sözü edilen iki işlevinin (bireyin kendi yararına kullanımı/diğerleri ile ilişkilerini geliştirmek için kullanımı) yer alabileceği iki uç kutbu ifade etmektedir. Diğer bir deyişle kişi mizahı kendi yararına ya da diğerleri ile ilişkilerini zenginleştirmek için kullanırken bunu ne kendisine ne de başkalarına zarar vermeyecek uyumlu bir tarzda gerçekleştirebileceği gibi mizahı kendisinin ya da diğerlerinin aleyhine de kullanabilmektedir. Bu durumda günlük yaşamda mizah kullanımına ilişkin dört farklı tarz ortaya çıkmaktadır. Mizahın birey tarafından kendi yararına ve kimseye zarar vermeyecek bir biçimde kullanılması 'kendini geliştirici mizah' (self-enhancing humor) olarak tanımlanmıştır. Bireyin mizahı kendi yararına ancak başkalarının aleyhine kullanması ise 'saldırgan mizah' (aggressive humor) olarak adlandırılmıştır. Mizah birey tarafından diğerleri ile ilişkilerini zenginleştirmek için kimseye zarar vermeyecek bir biçimde kullanıldığında bu tarz 'katılımcı mizah' (affiliative humor) olarak tanımlanmış; kişinin diğerleri ile ilişkilerini geliştirmek için mizahı kullanırken bunu kendi aleyhine yapması ise 'kendini yıkıcı mizah' (self-defeating humor) olarak adlandırılmıştır (Martin ve ark., 2003). Mizahın birey tarafından günlük yaşamda kullanımına ilişkin 2 X 2'lik bu modele bağlı olarak ikisi kişinin kendi yararına ikisi bireyin ilişkilerini zenginleştirmek için başvurduğu; ikisi uyumlu ikisi uyumsuz olmak üzere dört farklı mizah tarzı tanımlanmıştır (Şekil 1). Aşağıda bu tarzlara ilişkin daha geniş açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.4.1. Kendini Geliştirici Mizah

İki uyumlu mizah tarzından biri olan kendini geliştirici mizah (self enhancing humor), mizahın kişisel ya da intrapsişik yönlerini kapsar ve bireyin,

aynı zamanda diğer insanların ihtiyaçlarını da dikkate alarak, stresle başa çıkmada, sorunlar üzerindeki bakış açısını değiştirmede ya da olumsuz duygularını azaltmada kullandığı mizah türünü ifade eder. Bu kullanım biçiminde, mizahın birey tarafından kişisel olarak algılanması yeterlidir ve bu algının ya da gülme eyleminin başkalarıyla paylaşılması gerekli değildir. Kavramsal olarak mizah yoluyla başa çıkmayla da ilişkilidir. Mizahın bu şekilde kullanımı, yaşam karşısında genel olarak mizahi bir bakış açısına sahip olmayı, yaşamdaki uyumsuzluklar karşısında sıklıkla eğlenme eğilimini, stres ve olumsuz durumlar karşısında bile mizahi perspektifi korumayı içerir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Başa çıkma mizahı ile yakından ilişkili olan kendini geliştirici mizah tarzı (Martin, 1996) 'perspektif kazanıcı mizah'la (perspective taking humor) (Lefcourt ve ark., 1995) ve mizahın bir duygu yönetimi ya da başa çıkma stratejisi olarak kullanılmasıyla ilişkilidir (Martin, Kuiper, Olinger ve Dance, 1993). Kendini geliştirici mizah tarzı, Freud'un (1928), 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, kaygı, algılanan stres gibi olumsuz duygularla negatif, benlik saygısı ve psikolojik iyilik durumu ile pozitif yönde ilişkili olacağı beklenmektedir.

2.1.4.2. Katılımcı Mizah

Uyumlu kategori içerisindeki ikinci tarz ise, kişinin kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeksizin başkaları ve başkaları ile arasındaki ilişkileri üzerine odaklandığı katılımcı mizahıdır (affiliative humor). Katılımcı mizah tarzı, mizahın, birey tarafından kişiler arası ilişki ve etkileşimlerini geliştirmek için ne kendisine ne de diğerlerine zarar vermeyecek bir biçimde kullanılmasını ifade eder. Bu tarza yüksek düzeyde sahip olan bireyler, komik şeyler söylemeye, başkalarını eğlendirmek için espriler yapmaya, ilişkileri kolaylaştırmaya ve kişiler arası gerilimleri azaltmaya eğilimlidirler (Martin ve ark., 2003). Bununla birlikte başkalarını rahatlatmak için, kendileri hakkında da komik şeyler söyleme ve kendilerini çok fazla ciddiye almama gibi alışkanlıklara sahiptirler. Ancak kendilerini eleştirirken ya da kendileri ile ilgili komik şeyler söylerken veya

anlatırken kendini kabul duygularını da korurlar (Vaillant, 1977; Akt., Martin ve ark., 2003). Katılımcı mizah, temel olarak saldırgan olmayan, hoşgörülü, bireyi ve diğerlerini onaylayan, kişiler arası ilişkileri geliştirici ve olasılıkla kişiler arası çekiciliği ve bağlılığı artırıcı bir mizah tarzıdır. Katılımcı mizahın dışadönüklükle, neşelilikle, benlik saygısıyla, yakınlıkla, ilişki doyumuyla ve çoğunlukla olumlu duygudurum ve duygularla ilişkili olması beklenmektedir.

2.1.4.3. Saldırgan Mizah

Uyumsuz kategorideki ilk mizah tarzı saldırgan mizah (aggressive humor) olarak adlandırılan; kişinin yalnızca kendi üstünlük ve haz duyguları ile ilgili olarak kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla mizahı başkaları hakkında sosyal olarak uygun olmayan bir şekilde kullanmasıdır. Zillman'a göre (1983) bu boyut mizahın aşağılama, alay etme, dalga geçme, yerme ya da küçük düşürme amacıyla kullanılmasını içerir (Akt, Martin ve ark., 2003). Mizahın, dalga geçme tehdidi ile diğerlerinin davranışını kendi amacına uygun biçimde yönetmek için kullanılması da bu tarzın bir diğer özelliğidir (Janes ve Olson, 2000). Genel olarak, mizahı, başkaları üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerini dikkate almaksızın kullanmayla ilişkilidir ve kişinin söylemekten kendini alamadığı, başkalarını incitecek ya da kendisinden uzaklaştıracak, kompulsif mizah ifadelerini içerir. Bu tarz mizahın saldırganlık, öfke ve düşmanlıkla pozitif bir biçimde; ilişki doyumu, vicdanlılık ve hoşnutlukla negatif bir biçimde ilişkili olması beklenmektedir.

2.1.4.4. Kendini Yıkıcı Mizah

Kendini yıkıcı mizah (self-defeating humor) uyumsuz kategori içerisindeki ikinci mizah tarzıdır ve bireyin, mizahı, kendi ihtiyaçlarını dikkate almaksızın kullanmasını ifade eder. Bu tarz mizah, bireyin başkalarını güldürmek ve onlarla arasındaki ilişkileri güçlendirmek için kendisini sürekli olarak mizahi bir yolla kötülemesi, yermesi gibi davranışları kapsar. Kişinin aslında üzgünken kendi gerçek duygularını inkar edip mutluymuş gibi davranması da bu tarz mizaha girmektedir. Kendini yıkıcı mizah kişinin kendisini aşırı derecede yediği mizah tarzını, onay kazanmanın ya da kendisini sevdirmenin bir yolu olarak kendi aleyhine komik şeyler söyleyerek ya da yaparak başkalarını eğlendirmeye

çalışmasını, başkalarının mizahının maskarası olmayı kabul etmesini, küçük düşürüldüğünde ya da kendisiyle dalga geçildiğinde bile diğerleri ile birlikte gülmesini içerir. Kubie (1971; Akt., Martin ve ark, 2003), mizahın bir savunma yadsıması olarak kullanılmasının, altta yatan olumsuz duyguları gizlemeyi ya da sorunlarla yapıcı bir biçimde başa çıkmaya çalışmaktan kaçınmayı içerdiğini belirtmiştir. Kendini yıkıcı mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan 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 negatif yönde ilişkili olması beklenmektedir.

Günlük yaşamda mizah kullanımındaki bireysel farklılıkları tutarlı bir kişilik özelliği olarak kabul eden bu modelde, uyumlu ve uyumsuz mizah tarzları arasında yapılan ayırımın bir dikotomi olmaktan daha çok bir derece sorunu olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Uyumlu bir tarz olan katılımcı mizah, belli ölçüde kişinin çevresindekilerle ilgili şakalar yapmasını ya da onlarla dalga geçmesini içerebilir. Benzer şekilde kendini geliştirici mizah da kimi zaman diğerlerinin karşısında yaşanan üstünlük duygularına dayanabilir. Kişinin kendisini yermesini içeren kendini yıkıcı mizah ise, kişinin kendisini çok fazla ciddiye almaması ya da kendisiyle dalga geçebilmesi gibi özellikleri içerdiği için bir ölçüde kendini geliştirici ya da katılımcı mizahla ilişkili olabilecektir. Kısacası model içinde tanımlanan mizah tarzlarının bir dereceye kadar birbirleri ile ilişkili olması beklenmekle birlikte bu tarzların birbirinden yapılar olduğu düşünülmektedir. Bireyler bu tarzların her birine belli ölçüde sahip olmakta ve bu tarzların bireye özgü kombinasyonu ya da hangilerinin hangilerine göre daha baskın olduğu, o kişinin günlük yaşamında mizah kullanımındaki bireysel farklılığını oluşturmaktadır.

2.1.5. Stres

Diğer bir çok sözcük gibi stres teriminin geçmişi de bilimsel anlamda, sistemli bir şekilde kullanılmaya başlanmasından çok öncelere dayanmaktadır. Stres sözcüğünün bugünkü anlamına yakın bir şekilde kullanımı XIV. yüzyıla

kadar uzanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu dönemde zorluk, sıkıntı, musibet, elem ve acı anlamlarında kullanılan stres, bilim dünyasında ise ilk kez XVII. yüzyılda fizik bilimcisi Hooke tarafından kullanılmıştır (Hinkle, 1973; Akt., Lazarus ve Folkman, 1984). Fizik alanında “maddenin kendi içinde olan ve üzerine uygulanan dış güce, kendi direnci oranında tepki göstermesini sağlayan iç güç” olarak tanımlanan stres sözcüğü tıp alanında ise ilk kez fizyolog Bernard tarafından XIX. yüzyılın ikinci yarısında kullanılmıştır (Köknel, 1988). Bernard, stresi; “organizmanın dengesini bozan uyarılar” olarak tanımlamıştır. Stres sözcüğü zamanla biyoloji, fizyoloji, endokrinoloji, tıp, antropoloji, sosyoloji ve psikoloji gibi diğer disiplinlerde de yoğun bir biçimde kullanılmaya başlanmıştır (Şahin, 1994). Ancak bu alanların hiçbirinde stres terimi için fizik alanında olduğu gibi açık ve ölçülebilir bir tanım yapıldığı söylenemez. Günümüzde stres kavramı üzerinde yazılanlar ve konu üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar tıp ve psikoloji literatürü içinde oldukça geniş bir yer kapsamaktadır. Ancak bu alanlarda kullanılmaya başlandığında da oldukça soyut, belirsiz, birden çok anlama gelen, genel bir kavram olan stres için, konu üzerinde yapılan araştırmalar ilerledikçe ve geliştikçe daha belirgin bir kavramsallaştırmaya ulaşılmıştır.

Stres konusunda çalışan araştırmacılarca günümüze kadar yapılan kavramsallaştırmaları üç temel yaklaşımda toplayabiliriz. Farklı kuramsal yaklaşımlara dayanan bu tanımları şu şekilde özetlemek mümkündür:

1. Uyarıcı yönelimli yaklaşım: Bir çok araştırmacı stresi gerilim duygusuna neden olan bir uyarıcı olarak ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre stres, organizmaya zarar veren, zorlanma yaratan, organizmanın dengesini ve düzenini bozan tüm fizyolojik, psikolojik ve sosyal uyarıcılar olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım Bernard tarafından XIX. yüzyılda yapılan “organizmanın dengesini bozan uyarıcılar” tanımına dayanmaktadır. Konu üzerinde bir çok araştırma yapan Selye de 1950’lerde stresi “organizmaya zarar veren uyarıcı olarak tanımlamıştır (Köknel, 1988). Bu yaklaşım Holmes ve Rahe (1967) ve Eliot ve Eisdorfer (1982) tarafından da benimsenmiştir. Günümüzde daha çok biyokimya ve fizyoloji alanında kabul gören bu tanım psikoloji alanında pek kullanılmamakta, bireyde zorlanmaya yol açan ya da onun dengesini bozan

bu uyarılar daha çok stresör olarak adlandırılmaktadır. Bu anlamda kasırgalar, depremler, evlenmek ya da bir çocuk sahibi olmak gibi önemli yaşam olayları, tehlikeli bir bölgede yaşamak ya da irrasyonel bir yönetici ya da işverenle çalışmak gibi durumlar stresör olarak değerlendirilmektedir.

2. Tepki yönelimli yaklaşım: Kimi araştırmacılar ise stresi, stresörlere karşı verilen bedensel ve psikolojik tepkiler olarak ele almaktadır. Bu tanım Cannon tarafından (1932) “organizmanın yaşamını ve çevresine uyumunu tehdit eden bir uyarıcıya karşı gösterdiği ve varoluşsal değeri olan savaşıma ya da kaçma tepkisi” tanımına dayanmaktadır. Başlarda uyarıcı yönelimli yaklaşıma uygun bir tanıma tercih eden Selye de (1976) stresi organizmada zorlanma sonucunda ortaya çıkan tepki olarak tanımlamayı tercih etmiştir. Özellikle 1960’lardan sonra stres kavramı zararlı etkenlere karşı organizmanın verdiği tepki olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Köknel, 1988). Bu bakış açısıyla stres yukarıda tanımlanan durumlar karşısında ortaya çıkan duygular ya da somatik tepkilerdir. Bu tepkilerin temel amacı, varoluşu sürdürmek ve bozulan dengeyi yeniden sağlamaktır.

3. Etkileşim yönelimli yaklaşım: Bazı araştırmacılar ise yukarıda sözünü ettiğimiz iki yaklaşımı da kabul etmekle birlikte bu yaklaşımları tek başlarına yetersiz bulmakta ve stresi kişi ile çevresi arasındaki etkileşimi içeren bir süreç olarak ele almayı tercih etmektedirler. Bu yaklaşıma göre stres, ne sadece bir uyarıcı ne de bu uyarıcı karşısında gösterilen tepkidir. Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen ve bugün oldukça yaygın bir biçimde kabul gören bu yaklaşıma göre çevresel bir olay karşısında bireyin vereceği tepkilerin türü ve derecesi kendisi ve çevresi arasındaki uyumun bir çok farklı yönüne bağlıdır. Diğer bir ifadeyle bireysel algı ve değerlendirmeler birey ve çevresi arasındaki etkileşimin ne ölçüde sıkıntı verici olacağını belirleyen temel etkidir.

Çağdaş stres tanımları dışsal, çevresel stresör, stresörlere karşı verilen tepkiyi stres olarak ele almakta ve stresin biyokimyasal, fizyolojik, davranışsal ve psikolojik birtakım değişiklikleri içerdiğini belirtmektedir. Araştırmacılar aynı zamanda faydalı (eustress) ve zararlı stresi (distress) de

birbirinden farklı şeyler olarak tanımlamışlardır. Stres; zorlayıcı yeni durumlar karşısında organizmanın tepki verme durumudur, çevrede oluşan beklenmedik ve zorlayıcı bir olay tarafından oluşturulur ve stresli olay organizmanın kendisini yeniden düzenlemesini gerektirir (Selye, 1956). Diğer bir ifadeyle stres, stresli olayı değiştirmeye ya da etkilerine uyum göstermeye yönelmiş yordanabilir biyokimyasal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal değişimlerce eşlik edilen olumsuz duygusal bir yaşantıdır (Baum, 1990).

2.1.6. Stres Kuramları

Stres kuramları yirminci yüzyıl boyunca, stresi tanımlayışları, fizyolojik ve psikolojik etkenler üzerinde değişen vurguları ve bireyler ve çevreleri arasındaki ilişkiyi açıklayışları bakımından farklılaşmıştır (Ogden, 2000).

2.1.6.1. Cannon'un Savaş/Kaç Modeli

En eski stres modellerinden biri Walter Cannon (1932) tarafından geliştirilmiştir. Cannon, organizma bir tehdit algıladığında bedenin sempatik sinir sistemi ve endokrin sistem aracılığıyla hızlı bir biçimde uyarıldığını ve güdülendiğini öne sürmüştür. Bu fizyolojik tepki organizmayı tehlide karşı saldırmaya ya da ondan kaçmaya seferber etmekte ve bu nedenle de “savaş veya kaç” tepkisi olarak adlandırılmaktadır. Cannon, savaş/kaç tepkisinin bir taraftan organizmanın tehlide 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). “Savaş ya da kaç” tepkisi sırasında ortaya çıkan biyolojik değişmeler şu şekilde özetlenebilir (Roskies, 1994):

- Bedene daha fazla enerji sağlamak için hormon üretimi artar.
- Rahatlama ve gevşeme durumlarından sorumlu parasempatik sistem yavaşlar.
- Hareket ve enerjiden sorumlu sempatik sistem hızlanır.
- Bedende birikmiş şeker ve yağ, hızlı enerji sağlamak üzere kana karışır.

- Beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli oksijeni sağlamak üzere solunum hızlanır.
- Beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli kan göndermek üzere kalp atışları hızlanır ve kan basıncı artar.
- Eller, ayaklar ve deriye yakın bölgelerdeki kan, beyin ve gövde kaslarına doğru gider. Bu şekilde kol ve bacaklarda ortaya çıkabilecek bir yaralanma durumunda yaşanabilecek kan kaybının azaltılması sağlanmaya çalışılır.
- Kana daha çok alyuvar karışarak, daha çok oksijen taşınması sağlanır.
- Kaslar hareket için hazırlanır ve gerginleşir.
- Sindirim sistemi durur ve sistemdeki kan beyin ve kaslara yönelir.
- Terleme artarak vücudun aşırı ısınması önlenir.
- Bağırsak ve idrar torbası kasları, kaçma durumunda vücudu hafifletmek için gevşer.
- Gözbebekleri genişleyerek, göze daha fazla ışık girmesine, dolayısıyla görüşün keskinleşmesine yardımcı olur.
- Tüm duyumlar optimum işleyiş düzeyine gelir.

Bütün bunların sonucunda bireyin farkedebildikleri ise; nabızda artış, terlemede artış, kasılmış bir mide, gergin kaslar, kalbin hızlı hızlı çarpışı, nefeste daralma, dişlerin gıcırdatılması, çenenin kasılması, konsantrasyon güçlüğü, aşırı tedirginlik ve duyguların yoğunlaşmasıdır. Organizmayı tehdit eden durumlar karşısında bu tepkilerin çok önemli işlevleri olduğu görülmektedir. Söz konusu tepki örüntüsünün insanoğlunun doğadaki uzun süreli varoluşundan sorumlu, önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Ancak çağdaş yaşamda bu “savaş ya da kaç” tepkisi artık insan için çok gerekli değildir. Bir de çağdaş yaşamda karşılaştığımız, savaşmamıza ya da kaçmamıza gerek olmayan stres verici durumlar karşısında otomatik bir biçimde devreye girdikleri düşünüldüğünde bu tepki örüntüsünün yararlı olmaktan çok zararlı olabileceği görülmektedir. Bir sınavda soru kağıtları dağıtıldığında, kaşı cinsten biriyle ilk randevumuzda ya da ona karşı olan duygularımızı ifade etmeye kalktığımızda nabzımızın artması, terlemek, tualete gitme ihtiyacı duymak, kasılmış bir mide, gergin kaslar, konsantrasyon güçlüğü, ya da aşırı

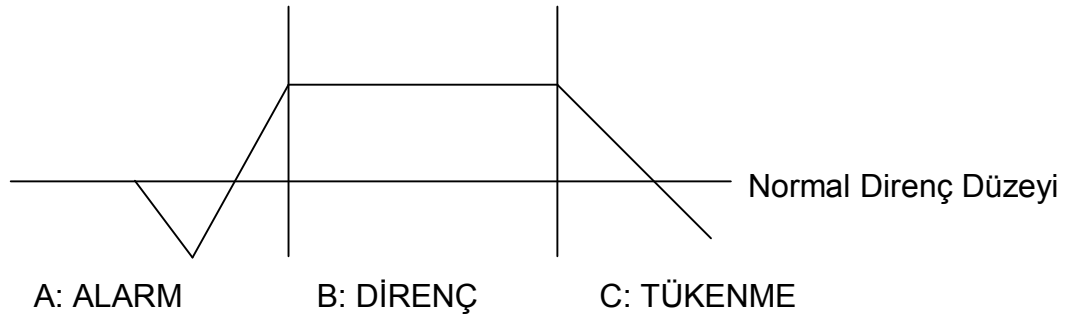
tedirginlik, yaşamayı tercih edeceğimiz durumlar olmadığı gibi içinde bulunduğumuz durumu kolaylaştırmak bir yana daha da zorlaştıracaktır. Doğrudan yaşamsal bir tehdit olmayan durumlarda insanın böyle bir tehdit varmış gibi tepkiler vermesi, uyarıcıların anlamlandırmasında ve yorumlanmasında ya da bilişsel süreçlerin işleminde olası hataların varlığına işaret etmektedir. İnsan beyni, gelen verileri alıp örgütleyerek, eski bilgilerle kıyaslayıp, sınıflandırarak olabildiğince kısa bir sürede bu verilere bir anlam verip onları yorumlama çabası içindedir. Beyin bunları yaparken kestirme yollara başvurur. Savaşmaya ya da kaçmaya gerek olmayan durumlarda bile aynı tepki örüntüsünün ortaya çıkmasının, evrimleşme sürecinde insan beyninin içinde yaşadığı çevre kadar hızlı evrimleşmemesine bağlı olduğu düşünülmektedir (Şahin 1994). Beyin daha çok fiziksel çevreden gelecek tehditlerle başa çıkmak için programlanmış olduğundan kullandığı kestirme yollar, daha karmaşık psikolojik ve sosyal çevre verilerini yorumlamak için yeterli olmamakta ve bu tür karmaşık çevre uyarıcıları için yapılan acil yorumlar hatalı olabilmekte ve bedeni aslında hiç de ihtiyaç duymadığı bir dizi tepkiyi vermeye itmektedir (Şahin 1994).

2.1.6.2. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu

Stres alanına önemli katkılardan biri de Genel Adaptasyon Sendromu üzerindeki çalışmasıyla Hans Selye'den (1956, 1976) gelmiştir. Selye'nin fareler üzerinde gerçekleştirdiği deneylerde uzun süre soğuk ve yorgunluğa maruz kalan farelerin sergiledikleri fizyolojik tepkilerin maruz kaldıkları 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. Bu gözlemlerine dayanarak Selye, Genel Adaptasyon Sendromu adlı kavramını geliştirmiştir. 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. Bu aşama Cannon'un ifade ettiği "savaş ya da kaç" tepkisine benzer. Bu dengenin bozulduğu ve gerilimin yaşandığı aşamadır ve organizma bir şok içerisindedir. Organizma "savaş ya da kaç" tepkisi içine girerek, ikinci aşama olan şok karşıtı uyum süreçlerini başlatır. Aynı zamanda organizmanın tüm alt sistemleri ve onlara bağlı organ ve kas sistemleri harekete geçer.

İkinci aşama olan direnç evresinde organizma tehditle başa çıkabilmek için çaba harcar. Kendini korumaya yönelik savunucu tepkilerde başarılı olunmamışsa beden aktivitesi ve direnç artmaya devam eder. Bu mücadeleyi kazanmak için beden çok fazla kaynak harcayabilir ve bu da zamanla dirençte düşüğe neden olur. Direnç sürdükçe bedenin savunması zayıflar ve sonunda strese bağlı bedensel rahatsızlıklar ortaya çıkar (Rice, 1999).



Şekil 1. Genel Adaptasyon Sendromu (Selye, 1974)

Üçüncü ve son aşamada ise organizma tehditle başa çıkma çabasında kaynaklarını tüketir ve başarısız olursa tükenme meydana gelir. Stres kaynağı şiddetli ve sürekli ise beden enerji rezervini tüketir ve sonunda direnç kırılır. Sonuç ciddi bedensel rahatsızlıklar ya da ölüm bile olabilir (Rice, 1999).

Genel uyum sendromu modeline göre organizma, alıştığı çevre koşulları değiştiğinde bu duruma yeniden uyum yapmaya çalışır. Bu çaba belli miktarda güç harcanmasını gerektirir. Selye'nin varsayımına göre, uyum mekanizmasının çalışması ve bu amaçla güç harcanması bedeni zorlar ve zamanla aşınmaya neden olur. Selye'nin modeli günümüzde de önemini sürdürmektedir. Bunun bir

nedeni reaksiyonların genel bir teorisini ortaya koymasındır. İkincisi ise stres ve fiziksel rahatsızlıklar arasında fizyolojik bir ilişki mekanizması sunuyor olmasıdır. Selye özellikle kaynakların tekrarlı ya da uzun süreli kullanımı sonrasında tükenmesinin, yani üçüncü evrenin, hastalığın temelinde yatan fizyolojik zararın sorumlusu olduğuna inanmaktadır.

Selye'nin modeli psikolojik faktörlere gereken önemi vermediği gerekçesiyle eleştirilmiştir. Günümüzde araştırmacılar psikolojik değerlendirmelerin stresin açıklanmasında önemli etkisi olduğunu kabul etmektedirler. 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).

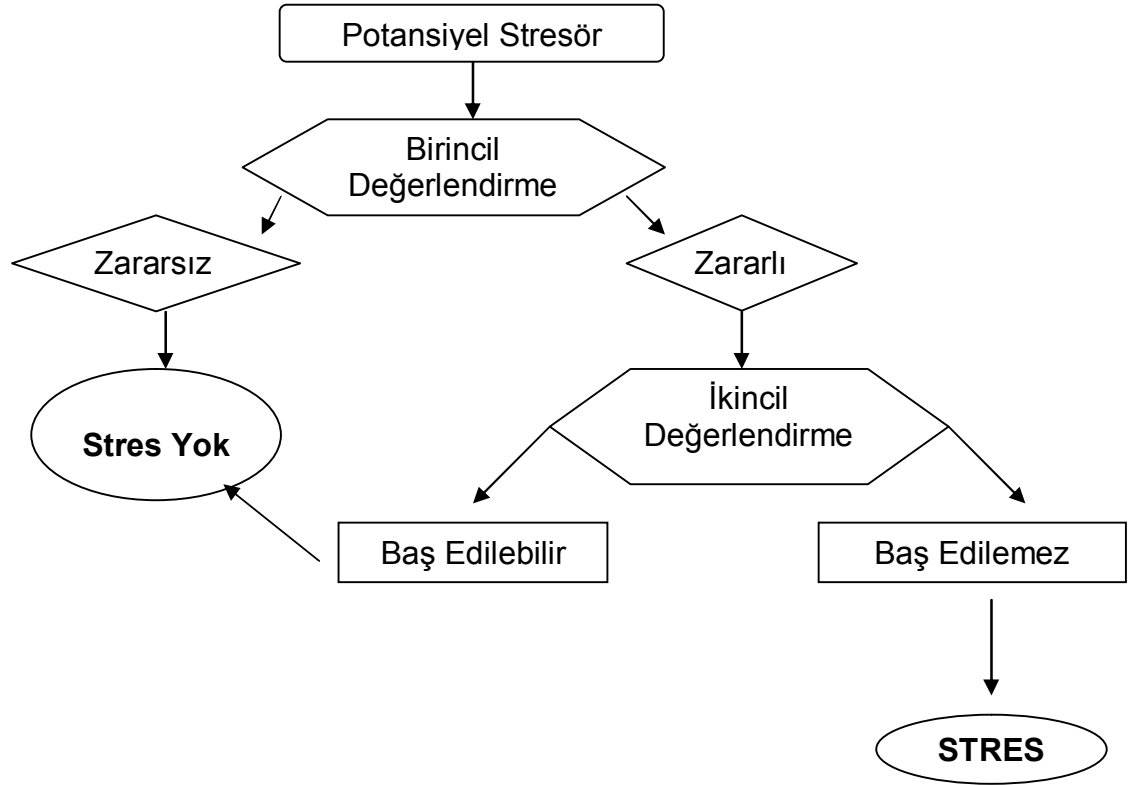
Cannon'un ve Selye'nin modellerinde psikolojik ve sosyal etkenlerin eksikliği görülmektedir. Bu eksikliğin nedeni çalışmaların stres sonucu ortaya çıkan endokrinolojik sonuçları tanımlamak amacıyla hayvanlar üzerinde yapılmış olmasıdır. İnsanlar üzerinde yapılan çalışmalar ilerledikçe psikolojik faktörlerin önemi ortaya çıkmıştır.

2.1.6.3. Etkileşimsel Kuram

Kişiyi etkileyen şeyin olaylar değil de kişinin o olaylara verdiği anlam olduğu fikri Antik Yunan dönemine dek uzanmaktadır (Köroğlu, 2005). Günümüzde bilişsel psikoloji ve psikoterapi akımı bu görüşü benimsemektedir. İnsanları çevrelerine pasif bir biçimde tepki veren değil, kendisine gelen uyarıcıları aktif bir şekilde yorumlayan ve kendisine özgü tepkiler verebilen varlıklar olarak ele alan bu yaklaşım stresin açıklanması çabalarında da önemli bir yere sahiptir. Lazarus (1966) stresin birey ve çevresi arasındaki bir etkileşimi (transaction) içerdiğini ve stres tepkisinin ancak, birey potansiyel olarak stresli bir olayı stres verici olarak değerlendirdiğinde ortaya çıktığını öne sürmüştür. Bu yaklaşıma göre bir nesne, durum ya da olay, birey tarafından stres verici olarak tanımlanmadığı sürece hiçbir şeyin stres verici olmadığı kabul edilir.

Lazarus ve Folkman (1984; s. 19) stresi “birey ile birey tarafından kaynaklarını tüketecek ya da aşacak ve iyi oluş halini tehlikeye sokacak şekilde değerlendirilen çevresi arasındaki özel bir ilişki” olarak tanımlamıştır. Bir başka ifadeyle stres, bir durumu kendi psikolojik kaynaklarımızın uygun şekilde başa çıkabileceğinden daha büyük olarak değerlendirdiğimiz ya da yorumladığımızda ortaya çıkan kaygı verici ya da tehdit edici bir duygudur.

Lazarus’ a göre birey ilk olarak karşılaştığı olayla ilgili birincil bir değerlendirme yapar. Olaylar sonuçları bakımından pozitif, nötr ya da negatif olarak değerlendirilebilir. Negatif olan ya da olabilecek olaylar daha çok muhtemel zarar, tehdit ya da zorlayıcı yönleriyle değerlendirilir. **Zarar**, bir olayın yol açtığı hasarın değerlendirilmesidir. Halihazırda bir hasar ya da yaralanma yaşadığımız anlamına gelir ve fiziksel ya da psikolojik bir nitelik taşıyabilir. Zarar ya da kayıp değerlendirmesi korku, üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygulara yol açtığı için stres hissederiz. Örneğin işinden yeni kovulmuş bir adam, mevcut zararı kendi özgüveninin kaybı ve masasını toplarken arkadaşlarının onu sessizce izlemesinden duyduğu utançla ilgili olarak algılayacaktır. **Tehdit** olayın gelecekte ortaya çıkaracağı zararlarla ilgilidir. Diğer bir ifadeyle zararın ya da kaybın henüz gerçekleşmediği ancak yakın zamanda gerçekleşeceğini düşündüğümüz anlamına gelir. Hasar gibi tehdit de fiziksel ya da psikolojik bir nitelik taşıyabilir. Tehdit değerlendirmesi de korku, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygulara yol açar. Bu durumda işini kaybeden kişi gelir kaybının gelecekte kendisi ve ailesi için yaratacağı sorunları tahmin edebilir. Sonuç olarak olay üstesinden gelinecek ve belki fayda da sağlanabilecek bir zorlayıcı (challenge) olarak da değerlendirilebilir. **Zorlayıcı** değerlendirmesi durumun bize kazanç ya da gelişim fırsatı sunduğu ancak bunun için çaba sarf etmemiz ve kaynaklarımızı kullanmamız gerektiği anlamına gelir. İşini yitiren kimse bunun zor bir durum olduğunu ancak aynı zamanda yeni bir şeyler denemek için de bir fırsat olduğunu düşünebilir.



Şekil 2. Lazarus'un Stres Modeli (Lazarus, 1966)

Stresli koşulların birincil değerlendirmesinin ardından birey tüm kaynaklarını dikkate alarak kendisine bu durumun üstesinden gelip gelemeyeceğini sormakta ve ikincil değerlendirmesini yapmaktadır. İkincil değerlendirme kişinin başa çıkma becerilerinin ve kaynaklarının ve bunların olayın zarar, tehdit ve zorlayıcılarını karşılamadaki yeterliliklerini değerlendirmesini içerir. Sonuç olarak öznel stres deneyimi birincil ve ikincil değerlendirmeler arasındaki bir dengedir. Zarar ve tehdit yüksek olduğunda başa çıkma becerisi ve kaynakları yetersizse yaşanan stres yüksek, başa çıkma becerileri ve kaynaklar yeterli ise düşük olacaktır.

2.1.7. Stresörler: Büyük Yaşam Olayları ve Gündelik Sıkıntılar

İnsanların yaşamlarında gerçekleşen kimi olayların onları sıkıntıya sokabileceği ve stres tepkilerine yol açabileceği gerçeği stres kaynağı (stresör) olarak yaşam olaylarının incelenmesi yaklaşımının temelini oluşturur. Bu yöndeki ilk çabalar Holmes ve Rahe (1967) tarafından gerçekleştirilmiştir. Dramatik yaşam olaylarının kişinin beden sağlığını etkileyebileceği fikrinden

yola çıkan araştırmacılar kişinin süregiden yaşam düzeninde değişiklik yapmasını, diğer bir deyişle yeniden uyumunu gerektirebilecek yaşam olaylarından oluşan bir liste kullanarak bu olaylarla hastalık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Eřin ölümü, ayrılık, evlenme, hapse girme gibi yeniden uyum yapmayı gerektiren 43 yaşam olayından oluşan bir liste (Social Readjustment Rating Scale) geliştiren araştırmacılar bu olayların stres yüklerini belirlemek için geniş bir gruba listeyi sunarak yanıtlayıcılardan olayların kendileri için ne ölçüde değişime zorlayıcı olduklarını değerlendirmelerini istemişlerdir. Strese yol ačan şeyin olayın olumsuz ya da olumlu oluşundan çok yeniden uyum gerektirmesi ve bireyin yaşam düzeninde değişikliğe yol ačması olduğunu düşünen araştırmacılar evlilik için değişim puanını 500 olarak yanıtlayıcılara sunmuş ve onlardan diğer olayları bu ölçüte göre derecelendirmelerini istemişlerdir. Elde edilen ortalamaları 10'a bölerek her bir yaşam olayı için stres yükleri belirlenmiştir. Stresin etkisine yönelik çalışmalarda uzunca bir süre (Scully, Tosi ve Banning, 2000) kullanılan bu yaklaşım ve ölçek bir yaşam olayının birey tarafından istenir olup olmadığına bakılmaksızın yalnızca değişime ve yeniden uyuma yol ačtıęı için stres verici olduğu varsayımına dayanmaktadır. Daha sonraları bu varsayımı şüpheyile karşılayan bazı araştırmacılar bireyin olaya ilişkin bakış açısını da dikkate alan yeni yaşam olayları listeleri geliştirmişlerdir (Sarason, Johnson ve Siegel, 1978).

Yařam olayları varsayımı büyük ve etkileyici değişiklikler fikri üzerine temellendirilmiştir. Ancak evdeki ya da işteki günlük sıkıntılar gibi kronikleşiş ve tekrarlanan küçük çaplı olayların da bireyin stres yaşamasına yol ačabileceęini düşünen Kanner, Coyne, Schaefer, Delongis, Dakof ve Lazarus (1981) stres araştırmalarında önemli bir dönüm noktası olan gündelik sıkıntılar yaklaşımını geliştirmişlerdir. Gündelik sıkıntılar, çevreyle etkileşimlerimiz sırasında her gün karşılaştığımız, insanı sinirlendiren, tedirgin eden, engelleyici ya da rahatsız edici olaylardır. Gündelik sıkıntıların fiziksel ve psikolojik sağlığımız üzerindeki etkisi çoğunlukla bu sıkıntıların sıklığı, süresi ve yoğunluğuna bağlıdır. Biriyle aramızda gečen bir tartışma, değerli bir eşyamızı yitirme, trafik sıklıkığı gibi her gün yaşanan görece küçük ancak yineleyici ya da birikimli olduğunda kişide strese yol açacak gündelik sıkıntılar için de bir ölçme aracı oluşturulmuştur. Bu ölçme aracı kullanılarak yapılan çalışmalarda

“gündelik sıkıntılarının” “büyük yaşam olaylarına” kıyasla psikolojik ve fiziksel sağlığı daha iyi yordayan bir değişken olduğu görülmüştür (Lazarus, 1994).

Stres karşısında bir çok tepki verilir ve bu tepkiler fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçları içerir. Bu tepkilerin bazıları strese karşı verilen istemsiz tepkilerken bazıları da bilinçli bir başa çıkma çabasıyla gönüllü olarak başlatılan tepkilerdir. Stres karşısında verilen fizyolojik tepkiler Cannon'un kuramında ayrıntılı olarak açıklandığı için burada stres karşısında yaşanan duygusal tepkiler açıklanacak ve daha sonra stresle başa çıkmak için verilen tepkilere değinilecektir.

2.1.8. Stres Yaşantısına Verilen Psikolojik Tepkiler

Stresli durumlar karşısında en yaygın olarak verilen tepkiler kaygı, üzüntü ve öfkedir. Stresli durumun birincil değerlendirilmesi sırasında zarar ya da tehdit yorumu kaygı duygusunu tetiklemektedir. Kaygı, “nesnesi olmayan belirsiz korku” olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 1977). Spielberger (1966) kaygıyı, durumluk ve sürekli olmak üzere iki ayrı başlık altında ele almıştır. Durumluk kaygı, kişinin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği öznel korkudur. Fizyolojik olarak da otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucunda terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi bedensel değişimler bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu durumlarda durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olur (Öner ve LeCompte, 1983). Sürekli kaygı ise bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Bu, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi olarak da tanımlanabilir. Nesnel açıdan nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu sürekli kaygı olarak adlandırılmaktadır (Öner ve LeCompte, 1983).

Stresli durumlar karşısında verilen bir diğer tepki de üzüntüdür. Stresli durumun birincil değerlendirilmesi sırasında zarar ya da kayıp yorumu özellikle üzüntü duygusunu tetiklemektedir. Stresli koşulların sürmesi ve bireyin bu koşulların üstesinden gelememesi üzüntü ve depresyonu artırabilir. Kimi

bireyler, kontrol edilemeyen stresli olaylara karşı duyarsızlık, geri çekilme ve eylemsizlik gibi özellikler taşıyan öğrenilmiş çaresizlik tepkileriyle karşılık verirler. Kayıp ve zarar yorumuna verilen yaygın tepki üzüntü ve depresyonken, tehdit ve engellenme algısı öfke ve saldırganlığa yol açabilmektedir. Öfke, bir kimsenin hedefine ulaşma çabası engellendiğinde o kişinin buna neden olan durumu, nesneyi ya da kişiyi hedef alan saldırganca eylemlere güdülenmesine yol açar. Saldırganlık nedenleri arasında en yaygın olanı engellenme ya da diğer bir deyişle amaca yönelik faaliyete müdahale edilmesidir (Morgan, 1980). Stres verici durumların özellikle engellenme ve tehdit unsurları içerdiği durumlarda kaygı ve üzüntü duygularına ek olarak öfkenin de yaşanması mümkündür.

2.1.9. Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma temel olarak stres yaşantısının olumsuz sonuçlarını azaltmaya ya da yok etmeye yönelik çabalarla stresin etkisini olumlu düzeyde tutabilmek olarak tanımlanabilir. 1970'lerde aynı stresörlere maruz kalan her bireyin bundan aynı şekilde etkilenmediği gözlemlerinden yola çıkılarak stresörlere ve stres ya da stresin olumsuz sonuçları arasındaki ilişkiyi düzenleyen bazı değişkenler olabileceği düşünülmüş ve başa çıkma kavramı ortaya atılmıştır. Stresin insan yaşamının kaçınılmaz bir parçası olduğu ve stresle başa çıkmanın hem varoluşsal hem de gelişimsel özellikler taşıdığı dikkate alındığında, başa çıkmanın temel amacının stres yaşantısının olumsuz sonuçlarından korunmak olduğu görülmektedir (Şahin, 1994). Bu çabalar sonucunda stres yaşantısının olumsuz sonuçlarından korunmak başa çıkma davranışlarının etkili olduğu, korunamamak da etkisiz olduğu anlamına gelmektedir. Stresle başa çıkmak için başvurulan yollar stres yaşantısının kişinin yaşamında yer aldığı boyutların her birinde ayrı ayrı ya da birlikte ele alınabilmektedir. Stres; fizyolojik, duygusal, bilişsel ya da davranışsal boyutların her birinde belirtileri olabilen bir yaşantıdır. Bu boyutlar da kendi aralarında etkileşim halindedir. Bu yüzden stresle başa çıkma çabalarında stresin olduğu bu boyutların hepsi bir biçimde yer almaktadır.

Lazarus ve Folkman'a göre (1984; s.141) başa çıkma, "kişinin, kaynaklarını tükettiğini ya da aştığını düşündüğü belirli iç ya da dış taleplerin üstesinden gelmek için sergilediği, sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır". Başa çıkma çevresel ve iç talepler ve bunlar arasındaki çatışmaların üstesinden gelmek için kullanılan davranış-merkezli ve intrapsişik çabaları içerir (Lazarus ve Launier, 1978).

Bu tanımın bir çok önemli yönü vardır. İlk olarak, stresli bir olayla başa çıkma arasındaki ilişki dinamik bir ilişkidir. Başa çıkma bir grup kaynağı, değerleri, bağlanmaları olan bir insanla kendi kaynaklarına, bağlanmalarına ve zorlamalarına sahip bir çevre arasındaki bir dizi etkileşimdir (Lazarus ve Launier, 1978). Başa çıkma kişinin bir defaya mahsus olarak kullandığı bir hareket değil çevrenin ve bireyin birbirlerini etkiledikleri, zaman içerisinde gerçekleşen bir dizi tepkidir.

Stresle başa çıkmak herhangi bir şeyle başa çıkmaktan çok farklı değildir çünkü bunu yapma becerisi bireyin sahip olduğu fiziksel ve zihinsel 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).

İnsanlar benzer stresörlere karşı farklı tepkiler verirler. Kimi insanlar en ufak bir şey ters gidince, ümitsiz bir biçimde, çabalamaktan vazgeçerken kimileri sorunlarla başetmek için kişisel ve sosyal kaynaklarını el altında tutup, terslikleri ve zorlukları sakinlikle karşılayabilmektedir. Potansiyel olarak stres verici bir olayın etkisi, büyük oranda kişinin onu nasıl değerlendirdiğinden etkilenir. Daha önce de değinildiği gibi Lazarus'un stres modeline göre, yeni bir olay ya da çevredeki herhangi bir değişim, kişiyi o olayın önemi konusunda bir değerlendirme yapmaya teşvik eder. Olayın pozitif, nötr ya da negatif olduğuna karar verilir. Eğer olayın negatif olduğuna karar verilirse ne tür zarar ve tehditler içerdiği değerlendirilir. Birincil değerlendirmenin yapıldığı anda birey potansiyel

olarak stresli olan olayla başa çıkma kabiliyetinin ikincil değerlendirmesini de yapıyordur. İkincil değerlendirme olayın getirdiği zarar ve tehdidi aşmada kişinin sahip olduğu kaynakların ve seçeneklerin yeterli olup olmayacağını değerlendirilmesidir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) başa çıkma modeli, problem çözme çabalarını içeren problem merkezli başa çıkma ile stresin neden olduğu olumsuz duyguları kontrol etme ve yönetmeyi içeren duygu merkezli başa çıkma olmak üzere birbiriyle ilişkili iki yönlü bir modeldir.

2.1.9.1. Problem Merkezli Başa Çıkma

Problem merkezli başa çıkma çabaları stresli bir durumu değiştirmek, ya da etkilerini önlemek veya azaltmak için doğrudan harekete geçmeyi içerir. Gösterilen çabalar, bireyin davranışını ya da çevresini değiştirmeye yöneliktir. Doğrudan doğruya stres veren durumun değiştirilmesini amaçlayan davranışları kapsamaktadır. Kişi yaptığı değerlendirmeler sonucunda stres yaratan durumun kontrol edilebilir olduğuna karar verir ve eyleme geçer. Problem merkezli başa çıkmanın hedefi stresli durumun taleplerini azaltmak ya da kişinin bu durumla uğraşacak kaynaklarını geliştirmektir. Bu çabalar, sorunu belirlemeyi, çözüm için alternatifler üretmeyi, alternatifleri yarar ve zararlar açısından değerlendirmeyi, onlar arasından seçim yapmayı ve seçilen alternatifi uygulamayı içermektedir. 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). Böylece 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 Folkmann, 1984). Problem merkezli stratejiler aynı zamanda kişinin kendisine de yöneltilebilir. Kişi çevreyi değiştirmek yerine kendisiyle ilgili bir şeyleri değiştirebilir. Alışkanlıklarını değiştirmek ya da yeni beceriler öğrenmek buna örnek olarak gösterilebilir.

2.1.9.2. Duygu Merkezli Başa Çıkma

Duygu merkezli başa çıkma stresli durumunun yarattığı olumsuz duyguların kontrol altına alınıp, olumlu bir yöne odaklanmasına yönelik davranışları kapsamaktadır. Duygu merkezli başa çıkma stratejileri, stres yaratan durumun kontrol edilemeyeceğine karar verildiğinde, duygusal gerilimi azaltmak ya da tümüyle yok etmek için uygulanan stratejilerdir. Stresli olaylara bir tepki olarak duygu merkezli başa çıkma; durumun bilişsel yeniden değerlendirmesini, 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.

Duygu merkezli başa çıkma stratejileri “davranışsal” ve “bilişsel” olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır. Kişinin yaşadığı sorunu zihninden uzaklaştırmak için, fiziksel egzersiz yapması, alkol ya da uyuşturucu kullanması, arkadaşlarından duygusal destek araması gibi davranışlar, davranışsal stratejilere örnektir. Örneğin bir duygusal ilişki sona erdiğinde insanlar yaşadıkları olumsuz stres duygularıyla başa çıkmak için günlük aktivitelerle dikkatlerini dağıtmaya çalışırlar. Bilişsel stratejiler ise, sorunla ilgili düşünceleri geçici olarak ertelemeyi ve sorunu bilişsel olarak olumlu biçimde yeniden anlamlandırarak tehdidi azaltmayı (“İlişki zaten başından beri iyi gitmiyordu. Bu durumda bitmesi olabilecek en iyi şeydi”) ifade etmektedir. Bilişsel stratejiler, çoğunlukla problemlili durumun yeniden değerlendirilmesine dayanmaktadır.

Bir diğer duygu merkezli başa çıkma stratejisi de diğer insanlardan duygusal destek almaktır. Sosyal destek, bizi sevdiğini, önemseydiğini, değer verdiğini bildiğimiz, güvendiğimiz insanların varlığı ve hazır bulunması olarak tanımlanmaktadır (Sarason, Levine, Basham ve Sarason, 1983). Wills (1985) sosyal desteğin çeşitlerini belirlemiştir. **Duygusal destek**: Sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul görme, değer verilme, özen gösterilme, korunma gereksinimlerini kapsayan destek biçimidir. Bu destek türünde diğer insanlar bireyin benlik saygısını artırır. **Bilgisel destek**: Sorun olarak kabul edilen olaylarla başa çıkma, tanımlayıcı ve sorunu anlamayı içeren destek biçimi olarak tanımlanır. Bu tür destekte diğer insanlar bireye öneriler sunarlar. **Sosyal**

arkadaşlık: Diğer insanlarla zaman geçirme, eğlenme, rahatlama, sosyal arkadaşlık olarak tanımlanmaktadır. Bu destek şeklinin katılım duygusuyla birlikte stresi azalttığı ve başkalarıyla problemler hakkında konuşmanın rahatlama sağladığı varsayılmaktadır. **Araçsal destek:** Parasal yardımı, maddesel kaynakları, araç gereç yardımı gibi somut yardımları içerir.

Hem problem merkezli başa çıkma hem de duygu merkezli başa çıkma 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.

2.1.10. Bir Başa Çıkma Stratejisi Olarak Mizah

Mizah duygusu, olumlu bir kişilik özelliği olarak ele alınmasının yanı sıra kimi kuramcılar tarafından da etkili bir başa çıkma stratejisi ya da savunma mekanizması olarak değerlendirilmiştir (Freud, 1928; Maslow, 1954; Allport, 1961). Bu varsayım çok yaygın bir şekilde kabul görmüşse de mizahın stresle başa çıkmada potansiyel yararlarına ilişkin ampirik çalışmalarda çelişkili birtakım sonuçlara ulaşılmıştır. Mizah duygusunun stresli olayların kişinin psikolojik uyumu üzerindeki etkisini düzenleyici bir işlevi olduğuna ilişkin bulgular elde edildiğinde dahi mizahın bu işlevi nasıl olup da yerine getirdiği çok açık bir biçimde ortaya konulamamaktadır. Bu durumun bir nedeni mizahın stres düzenleyici etkisine ilişkin birbiriyle ilişkili ancak farklı iki kavramsallaştırma olmasıdır. Bu kavramsallaştırmalardan ilki mizah duygusunun stres karşısında

bir tampon rolü gören tutarlı bir kişilik özelliği olduğu görüşüne dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre yüksek mizah duygusuna sahip bireyler, düşük mizah duygusuna sahip olanlara kıyasla yaşadıkları olayları daha az stresli olarak algılamaktadır. Bu görüş, mizah duygusunun yüksek olmasını neşeli olmaya yönelik bir yatkınlık olarak ele almakta ve bu yatkınlığa sahip olan bireylerin yaşamlarındaki potansiyel tehditlere daha az tepkisel olduklarını öne sürmektedir. Diğer yaklaşım ise mizahın, potansiyel olarak stresli bir olay gerçekleşikten sonra bu olay tarafından uyarılmış olan olumsuz duyguları azaltmak için birey tarafından kullanılan bir başa çıkma stratejisi olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşıma göre mizahın olumsuz durumlar karşısındaki potansiyel faydası stresli durumlar içinde ya da bu durumlarla ilgili komik bir şeyler bulmak yönündeki kasıtlı çabaların bir sonucudur.

Mizahın zor durumlarla başa çıkmada işe yaraması genellikle kişinin içinde bulunduğu sıkıntı verici durumdan bir ölçüde uzaklaşarak bu duruma ilişkin daha geniş bir bakış açısına kavuşmasına ve durumun yol açtığı olumsuz duygulardan önemli ölçüde kurtulmasına hizmet etmesiyle açıklanmaya çalışılmıştır (Freud, 1928; May, 1953; Dixon, 1980; Lefcourt ve Martin, 1986). Mizahın sıkıntı verici durumlarla başa çıkmadaki işlevinin olası bir diğer açıklaması da kişinin bu durumlardan kaçınmasına ya da dikkatini durumdan uzaklaştırmasına yardımcı olabilmesidir. Stres verici bir durumla uğraşmaktan kaçınmak için kişi komik şeyler hayal edebilir, espriler ve şakalar yapabilir ya da gülünç davranışlar sergileyebilir. Komik şeyler düşünerek kaygıdan kaçınmak kişiyi stresli durumun içindeyken bile bu durumdan duygusal olarak uzaklaştırabilir. Ancak bu tür davranışlar diğer insanlar tarafından uygun bulunmadığında ve hoş karşılanmadığında birtakım sorunlara yol açabilir.

Sıkıntı verici durumlarda, içinde bulunulan durumun mizahi bir yönünü görebilme ve kendini çok fazla ciddiye almama becerisi mizahın stres karşısında en etkili kullanımıdır. Daha önce de belirtildiği gibi Freud mizahı, 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 mekanizması olarak tanımlamıştır. Mishkinsky de (1977, Akt., Martin,

1998) 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. Mizah, gerçekliğin absürd ya da paradoksal taraflarını açığa çıkarmak suretiyle, kişiye patojenik süreçleri kullanmaksızın bakış açısını değiştirme fırsatı vermektedir. May'e göre (1953) mizah duygusunun başa çıkma olgusundaki rolü, mizahın, kişinin probleminden yeterince uzaklaşarak bu şekilde kendi sorunu üzerinde bir perspektif kazanmasına yardımcı olmasıdır. Kendini gerçekleştiren insanların temel özelliklerinden birini mizah duygusuna sahip olmak olarak tanımlayan Maslow (1954) kendini gerçekleştiren kişilerin başkalarını küçük düşüren ya da yaralayan şeylere değil, daha çok kendilerine ve genel olarak insanoğluna güldüklerini belirtmiştir. Bu mizahi anlayış, kişinin bireysel hataları ve insanların genel olarak irrasyonel davranışları karşısında daha esnek ve hoşgörülü bir tavra sahip olmasına ve bu durumlardan etkilenmemesine yardımcı olabilmektedir. Dixon (1980) da 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 büyük ölçüde uzaklaşmaya ve bu şekilde olumsuz duyguların ifadesini azaltmaya yaramaktadır.

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' (perspective taking humor) olarak adlandırmışlardır. Mizah duygusu genellikle oldukça etkili bir duygu merkezli başa çıkma mekanizması olarak ele alınmaktadır, ancak mizah duygusunun problem merkezli bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilmesi de mümkündür. Espri yaparak gerilimli bir sosyal etkileşimin havasını değiştirmek, kişiler arası çatışmalarımızla ilgili mesajlarımızı mizahi bir yolla iletmek ya da

kızgın birini yatıştırmak için mizahı kullanmak mizahın problem merkezli bir başa çıkma stratejisi olarak kullanımına örnek olabilir.

Mizah duygusu ve stres arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda araştırmacıların genellikle mizah kuramlarından ve Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel stres kuramından yola çıkarak mizah kullanımının nasıl olup da stresle başa çıkmanın etkili bir yolu olduğuna ilişkin bir model geliştirdikleri görülmektedir (Abel, 2002). 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 bir biçimde algılandığı ve algılanan tehditle ilişkili duygusal ve fizyolojik gerilimde bir azalmaya yol açtığı düşünülmektedir. Bu şekilde mizahın bireye, stresli durumlar karşısında bilişsel alternatifler keşfetme ve gerçek ya da algılanmış bir tehdidin negatif duygusal sonuçlarını azaltma fırsatı verdiği öne sürülmektedir (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 gerçekleşmiş olduğunu inkar etmek değildir. Tam aksine mizahın kullanılması, bireyin problemlili durumdan bir parça uzaklaşmak suretiyle problemi üzerinde perspektif ve nesnellik kazanmasına ve bu şekilde problemi daha gerçekçi, nesnel ve kesin bir biçimde algılamasına yardımcı olmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılmasının gülme ve gülümseme sıklığından ziyade, stresli durumlarda mizahi bir bakış açısını sürdürmek ve stres verici olayın komik taraflarını görebilmekle ilişkili olduğu söylenebilir.

Mizah duygusunun stres etkilerini azaltmadaki bir diğer rolü kişinin sosyal destek ağını zenginleştirmesi yoluyla, dolaylı bir biçimde gerçekleşebilir. Kişiler arası çatışmaları ve gerilimleri azaltmak ya da diğer insanların yaşadıkları olumlu duyguları zenginleştirmek amacıyla mizahı etkili bir biçimde kullanan bireyler daha fazla 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 diğerleri üzerinde bırakacağı çekicilik etkisidir. Aksi gerçekleştiğinde diğer insanlardan olumsuz tepkiler alabilecek olan birey, bu özelliği ile diğerlerinin beğenisi toplamak suretiyle geniş bir ilişkiler ağına dolayısıyla da stresli durumlar karşısında ihtiyaç duyacağı sosyal destek ağına sahip olabilir (Nezu ve ark., 1988). Başından geçen olumsuz olayları mizahi bir anlatımla başkalarına aktarmak ve onların bu anlatıma gülerек tepki vermesi de kişinin yaşadığı stresi azaltmaya yarayabilir. Bu durumda kişi hem sorununu başkaları ile paylaşabilmekte hem de dinleyicilerin kendisini anladıklarını hissedebilmektedir.

Yukarıdaki açıklamalar ışığında mizah duygusu yüksek bireylerin daha etkili başa çıkma becerilerine sahip olmalarının nedeni, bu kimselerin daha gerçekçi bilişsel değerlendirmeler yapmaları, bakış açılarını değiştirebilme becerileri, daha gerçekçi 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, psikolojik sağlık ve iyilik durumu arasındaki ilişki geniş bir araştırma alanı oluşturmuştur. Özellikle mizahın stres azaltıcı etkilerine ilişkin çalışmalar bu araştırmalar içinde geniş bir yer tutar.

Martin ve Lefcourt (1983), mizahın, stresli yaşantıların neden olduğu zararlı etkileri azaltmadaki rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri üç araştırmayı rapor ettikleri çalışmalarında, mizahın, stresin etkilerini azalttığı yönünde bulgular elde ettiklerini bildirmişlerdir. Mizahın stresin etkilerini azaltıcı rolünün incelendiği bu üç çalışmanın ilkinde 27'si kız, 29'u erkek toplam 56 üniversite öğrencisine, 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 Ölçeği uygulanmış ve elde edilen veriler hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar (Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Olayları Ölçeği ile ölçülen) negatif yaşam olayları puanlarının ve bunun (Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ile ölçülen) mizah duygusu puanları ile etkileşiminin (Duygudurum Profilleri Ölçeği ile ölçülen) negatif duygudurumları yordamada etkili olduğunu göstermiştir.

Negatif duygudurumların yordanması için gerçekleştirilen regresyon analizleri araştırmada işe koşulan tüm mizah duygusu ölçekleri için yinelenmiştir. Mizah ölçümleri için Mizah Duygusu Ölçeğinin (Sense of Humor Questionnaire) kullanıldığı regresyon analizi sonuçları yukarıda sözü edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Mizah Duygusu Ölçeğinin bu araştırmada kullanılan iki alt boyutundan biri olan ve insanların çevrelerindeki mizahi uyarıları ne denli fark edebildiklerini ölçen Mesaj-Ötesi Duyarlılık (Meta-Message Sensitivity) puanlarının negatif duygudurumları yordamada etkili olmadığı ancak insanların mizahtan ne denli hoşlandıklarını ölçen Mizahtan Hoşlanma (Liking of Humor) boyutunun ve bunun negatif yaşam olayları ile etkileşiminin, negatif duygudurumları yordayabildiği bulunmuştur.

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (Coping Humor Scale) puanları ile negatif yaşam olayları puanları etkileşiminin de negatif duygudurumları yordamada anlamlı katkısının olduğu bulunmuştur. Sonuçlar; negatif yaşam olayları arttığında, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nden düşük puan alanların yüksek puan alanlara oranla daha fazla negatif duygudurum yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Mizah puanları ile negatif yaşam olayları arasındaki etkileşimin, negatif duygudurumları yordamadaki katkısını daha ileri düzeyde inceleyebilmek için her bir mizah ölçeğinden düşük ve yüksek puan alan öğrencilerden ikişer grup oluşturularak düşük ve yüksek mizah duygusu grupları için yukarıda gerçekleştirilen regresyon analizleri yinelenmiştir. Sonuçlar düşük mizah duygusu puanlarına sahip olan öğrencilerin, negatif yaşam olayları arttığında, yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilere oranla daha fazla negatif duygudurum yaşadıklarını göstermiştir.

Martin ve Lefcourt'un (1983), 29'u erkek, 33'ü kız toplam 62 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri ikinci çalışmada Yaşam Deneyimleri Anketi (Life Experiences Survey), Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Duygudurum Profilleri Ölçeği kullanılmış ve ilkinden farklı olarak bu çalışmada öğrencilerin mizah duygusuna ilişkin ölçümleri mizah üretme becerileri açısından ölçülmüştür. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları mizah üretme becerisi ve negatif yaşam olayları etkileşiminin yaşanan negatif duygudurumları anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Yine ilk çalışmada olduğu gibi düşük ve yüksek mizah üretme becerisi sergileyen iki ayrı grup oluşturularak regresyon analizleri tekrarlanmış ve mizah üretme becerisi düşük öğrencilerin bu beceriye yüksek düzeyde sahip olan öğrencilere oranla negatif yaşam olayları arttığında daha fazla negatif duygudurum yaşadıkları bulunmuştur.

İlk iki çalışmadan farklı olarak üçüncüsünde çalışmaya katılan 14'ü erkek 11'i kız 25 öğrenciye stresli görüntülerin yer aldığı sessiz bir film izletilmiş ve onlardan filmi izlerken aynı zamanda gördüklerini mizahi bir biçimde anlatmaları istenmiş ve anlatımları kaydedilmiştir. Bu şekilde gerçekten stresli koşullar altında mizah üretme becerisine ilişkin ölçümler alınmaya çalışılmıştır. Bu işlem tamamlandıktan sonra öğrencilere 'böyle bir durumda mizahı kullanmanın kendileri için ne denli normal olduğu' da sorulmuş ve 5 dereceli bir ölçümle öğrencilerin stresli gerçek yaşam durumlarında mizahı kullanma eğilimleri belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın örneklemini oluşturan öğrenciler ilk çalışmanın örnekleminde elde edilmiş, dolayısıyla da ilk çalışmada kullanılan tüm ölçümler bu çalışmada da kullanılabilmiştir. Sonuçlar mizahi anlatımlar üretme becerileri ile Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği puanları arasında .50 düzeyinde ve 'böylesi stresli bir durumda mizahı kullanmanın kendileri için ne denli normal olduğu' yönündeki derecelendirmeleri arasında .35 düzeyinde pozitif korelasyonlar olduğunu göstermiştir. Mizahi anlatımlar ve negatif yaşam olaylarının yaşanan negatif duygudurumları ne ölçüde yordadığını saptamak amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları önceki iki çalışmada elde edilen bulgulara paraleldir. Diğer bir deyişle stresli bir gerçek yaşam durumunda mizah üretebilen öğrencilerin bunu yapamayan öğrencilere oranla negatif yaşam olayları arttığında daha az negatif duygudurum yaşadıkları bulunmuştur.

Bu üç çalışma sonucunda elde edilen bulgular mizahın, negatif yaşam olayları ve duygudurum düzeyleri arasındaki ilişkiyi düzenleyici etkilere sahip olduğunu ve stresin etkilerini azalttığını ortaya koymuştur.

Mizahın, stresli yaşam olayları ve psikolojik stres tepkileri arasındaki ilişkiyi azaltıcı rolü üzerinde yapılan bir diğer çalışmada (Nezu, Nezu ve Blisset, 1988) ise yaşları 18 ila 26 arasında değişen 46'sı kız 41'i erkek 87 üniversite öğrencisine Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Sürekli Kaygı Envanteri ve negatif yaşam olaylarını ölçmek için de Yaşam Deneyimleri Anketi (Life Experiences Survey) uygulanmıştır. Depresyon ve kaygı değişkenlerinin yordanmasında negatif yaşam olayları ve mizah duygusu etkileşiminin katkısını saptayabilmek için her bir mizah duygusu ölçümü için ayrı bir regresyon analizi yapılmış ve sonuçta dört ayrı hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, uygulanan mizah ölçeğine bakılmaksızın negatif yaşam olayları ve mizah duygusu etkileşiminin depresyonu yordamada etkili olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nden ve Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği'nden yüksek puan alan bireylerin yüksek stres düzeylerinde bu ölçeklerden düşük puan alan bireylere oranla daha az depresif belirti sergiledikleri görülmüştür. Bulgular mizahın stresli yaşam olayları ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri düzenleyici bir rolü olduğu hipotezini destekleyici niteliktedir. Öte yandan, sürekli kaygı değişkeninin yordanmasında mizahın ya da negatif yaşam olayları ve mizah etkileşiminin anlamlı bir katkısının olmadığı bulunmuştur. Negatif yaşam olayları depresif belirtilere yol açtığında yüksek bir mizah duygusunun bir tampon rolü oynayabileceği söylenebilir, ancak negatif yaşam olayları kaygıya yol açtığında yüksek bir mizah duygusuna sahip olmak yaşanan kaygıyı azaltmak açısından pek etkili görünmemektedir. Bu farkın ardındaki düzenek açık olmamakla birlikte, depresif belirtilerin yaşanmış olaylara ilişkin duyguları yansıtması ve mizahın, kişinin bu olaylara ilişkin perspektifini değiştirmesinde rol oynayabilmesi olası bir açıklama gibi görünmektedir. Buna karşılık, kaygı genellikle gelecekte olabilecek ya da olmak üzere olan şeylerle ilişkilidir. Bu yüzden de mizah, kişinin henüz gerçekleşmemiş olaylara ilişkin düşüncelerini değiştirmesinde etkili olmayabilmektedir. Mizah ve stres tepkilerine eşlik eden fizyolojik belirtilerin

benzer oluşu da bu sonucun bir nedeni olabilir. Mizah stresli yaşam olayları karşısında ilkel 'savaş ya da kaç' tepkisine alternatif uyumlu bilişsel bir başa çıkma tepkisi olabilir. Ancak mizah ve kaygı tepkilerine eşlik eden fizyolojik belirtilerin birbirlerine benzer oluşu insanların bu tepkileri birbirlerinden net bir biçimde ayıramamalarına neden olmuş olabilir. Diğer yandan kaygı ölçümleri için yalnızca sürekli kaygı envanterinin kullanılmış olması da gözden kaçırılmamalıdır. Bu araştırmada elde edilen bulgular mizah ve stres tepkileri arasında varolduğu öne sürülen ilişkileri depresif semptomların yordanması açısından destekleyici niteliktedir ancak negatif yaşam olayları, mizah duygusu ve kaygı arasındaki ilişkilerin aydınlatılması daha ileri incelemeleri gerektirmektedir.

Kuiper, Martin ve Dance (1992) mizah duygusu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında mizahın stres azaltıcı etkisinin yaşam kalitesini artırabileceğini göstermişlerdir. Yirmi dokuz kız, onu erkek toplam 39 üniversite öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilere Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Duygusu Ölçeği, Yaşam Deneyimleri Ölçeği, Duygu Yoğunluğu Ölçeği (Affect Intensity Measure) ve Pozitif-Negatif Duygular Ölçeği'ni (Positive and Negative Affect Schedule) uygulanmıştır. Araştırmacılar elde ettikleri verilere uyguladıkları regresyon analizleri sonucunda, pozitif yaşam olayları ve mizah duygusu etkileşiminin pozitif duyguları yordamada etkili olduğunu bulmuşlardır. Bu anlamlı etkileşimin yönünü incelemek üzere düşük ve yüksek mizah duygusu puanlarına sahip iki ayrı katılımcı grubu oluşturulmuş ve bu grupların pozitif yaşam olayları puanları ile pozitif duygu puanları arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Sonuçlar düşük mizah duygusu puanlarına sahip olan grubun pozitif yaşam olayları puanlarıyla pozitif duygu puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ancak yüksek mizah duygusu puanlarına sahip olan bireylerin pozitif yaşam olayları puanlarıyla pozitif duygu puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu göstermiştir.

Negatif yaşam olayları karşısında mizah duygusunun bireylerin yaşadıkları pozitif duyguları yordamada etkili olup olmadığını incelemek üzere gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları ise yüksek mizah duygusu ve negatif

yaşam olayları etkileşiminin bireylerin yaşadığı pozitif duyguları yordamada anlamlı katkısının olduğunu göstermiştir. Sonuçlar yüksek mizah duygusuna sahip bireylerin negatif yaşam olaylarıyla karşılaştırıldıklarında da düşük mizah duygusuna sahip bireylere oranla daha yüksek pozitif duygulanım düzeyleri göstermeyi sürdürdüklerini ortaya koymuştur. Bu sonuçlara dayanarak araştırmacılar, mizah duygusunun, bireylere, yaşamlarının negatif yönlerinden olumsuz yönde etkilenmemelerine ve yaşamlarının pozitif yönlerinden daha fazla zevk almalarına ve böylece yaşam kalitelerini artırabilmelerine yardımcı olabileceği sonucuna varmışlardır.

Mizahın stresin etkilerini azaltıcı rolünü gerçek yaşam koşulları altında incelemek amacıyla yapılan daha farklı bir çalışma da (Bizi, Keinan, ve Beit-Hallahmi, 1988) İsrail ordusunda muharebe eğitimi alan 159 asker üzerinde gerçekleştirilmiştir. Mizah duygusuna ilişkin ölçümler, bu araştırma için özel olarak geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğinin yanı sıra arkadaş ve komutan değerlendirmeleri ile elde edilmiştir. Araştırmada ele alınan bir diğer önemli konu, mizahın üretken ve reaktif ve de kişinin kendine yönelik ya da başkalarına yönelik olarak kullanılmasının etkilerinin ayrı ayrı incelenmeye çalışılmasıdır. Üretken mizah, kişinin fıkralar anlatması, mizahi yorumlar yapması ve olayları diğer insanların gülümsemelerini ya da gülmelerini sağlayacak bir tarzda anlatmasını tanımlamaktadır. Reaktif mizah ile kastedilen ise diğer insanların anlattığı fıkralardan ve yaptıkları mizahi yorumlardan hoşlanmayı ve yapılan bu yorumlara ya da esprilere gülümseme ya da gülme tepkileri vermeyi içermektedir. Kendine yönelik mizah kişinin kendisini, yaptığı mizahi yorumların öznesi olarak kullanmasını, kendisine gülmesini ve de kendisini mizahi bir biçimde sakar ve beceriksiz biri olarak tanımlamasını içerir. Başkalarına yönelik mizah ise başkalarıyla dalga geçmeyi, diğer insanları mizahi bir üslupla tanımlayarak onlar hakkında alaycı yorumlar yapmayı içermektedir. Araştırmada mizah duygusuna ilişkin alınan ölçümler bu dört farklı boyutu ölçmeyi hedeflemiştir. Elde edilen bulgular komutan ve arkadaş değerlendirmelerinde yüksek mizah duygusuna sahip olan deneklerin, aldıkları eğitimin stresörleri ile başa çıkmada daha başarılı olduklarını göstermiştir, ancak, kendini değerlendirme ölçeği ile ölçülen mizah duygusu puanlarıyla stresle başa çıkma arasında böyle bir ilişki bulunamamıştır. Mizahın farklı

boyutlarının stresle başa çıkma becerileri ile ilişkilerinin incelendiği analizler sonucunda ise üretken mizah duygusu puanlarıyla stresle başa çıkma becerileri puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunurken reaktif mizah duygusu ile stresle başa çıkma becerileri arasında bu yönde ilişkiler elde edilememiştir. Araştırmada elde edilen bir başka bulgu da kendine yönelik mizah duygusuna sahip bireylerle başkalarına yönelik mizah duygusuna sahip olanlar arasında mizahla başa çıkma puanları açısından bir farklılık olmadığıdır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar, mizah duygusu ve (gerçek yaşam koşullarında yaşanan) stresle başa çıkma becerileri arasında bir ilişki olduğu hipotezini kısmen destekler niteliktedir. Üretken ve reaktif mizah arasında tespit edilen farklılık da yalnızca mizah tepkileri vermenin (gülme, gülümseme) stresle başa çıkma ile ilişkili olmadığını, bunun için kişinin üretken mizaha sahip olması gerektiğini göstermektedir. Kendine yönelik mizah ve başkalarına yönelik mizah puanları arasında stresle başa çıkma becerileri açısından bir fark olmayışı da, zannedildiğinin aksine, kendine yönelik mizahın potansiyel olarak olumsuz ve kendini yıkıcı bir etkisi olmadığını, her iki tarzın da stresle başa çıkmada etkili bir rol oynayabileceğini göstermiştir.

Mizah duygusu, depresyon ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 38'i erkek 91'i kız 129 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada (Deaner ve McConatha, 1993) araştırmacılar mizahın farklı boyutlarını incelemek amacıyla mizah ölçümleri için Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Mizah Duygusu Ölçeği'ni kullanmışlardır. Depresyon ve kişilik özellikleri içinse Depresyon Tanı Envanteri (Inventory to Diagnose Depression) ve Eysenck Kişilik Envanteri (Eysenck Personality Inventory) kullanılmıştır. Elde edilen verilere uygulanan korelasyon analizleri sonucunda Mizah Yoluyla Başa Çıkma puanlarıyla depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Sonuçlar düşük depresyon puanına sahip deneklerin Mizah Yoluyla Başa Çıkma puanlarının yüksek olduğunu ancak gülme ve gülümseme sıklığının (Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği), bireylerin çevrelerindeki mizahi uyarınları fark edebilme yeteneğinin (Mizah Duygusu Ölçeği – Mesaj Ötesi Duyarlık) ve mizahtan hoşlanma eğilimlerinin (Mizah Duygusu Ölçeği – Mizahtan Hoşlanma) depresyonla ilişkili olmadığını göstermiştir. Bu sonuç mizah duygusunun her

boyutunun değil ama özellikle, stresli durumlarda mizahı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanmanın depresyonla ilişkili olduğunu göstermektedir. Mizah duygusu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler ise mizah ölçümlerinden yüksek puan alanların duygusal denge puanlarının ve (Mizah Duygusu Ölçeği – Mizahtan Hoşlanma Alt boyutu dışında) dışadönüklük puanlarının da yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar da mizah duygusunun olumlu kişilik özellikleri ile pozitif yönde ve olumsuz ve nevrotik kişilik özellikleriyle negatif yönde ilişkili olduğu yönündeki yaygın kabul gören hipotezi destekler niteliktedir.

Thorson, Powell, Sarmany-Schuller ve Hampes (1997) yukarıda tanıtılan araştırmalarda sıkça yapıldığı gibi birbirlerinden farklı mizah ölçeklerini katılımcılara bir batarya şeklinde uygulayarak mizah duygusunun farklı boyutlarını ölçmek yerine bunu, mizahın farklı boyutlarını ölçen tek bir ölçekle yapmanın daha uygun olduğunu dile getirmişlerdir. Bu nedenle araştırmacılar, çalışmalarında yazarlardan ilk ikisi tarafından, çok boyutlu bir ölçüme izin veren bir mizah duygusu ölçeği ihtiyacını karşılamak amacıyla (Thorson ve Powell, 1993) geliştirilen Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği'ni (Multidimensional Sense of Humor Scale) kullanmışlardır. Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeğinin dört alt boyutu şunlardır: (1) Mizah Üretimi ve Mizahın Sosyal Kullanımı (ör: "Arkadaşlarımı eğlendirmek için mizahı kullanırım"), (2) Başa Çıkma Mizahı (ör: Mizahı ya da esprileri kullanmam zor durumların üstesinden gelmemde bana yardımcı olur"), (3) Mizahi İnsanlara Karşı Tutumlar (ör: Fıkra anlatan insanlar bir baş ağrısıdır), (4) Mizaha Karşı Tutumlar (ör: "İyi bir espri hoşuma gider"). Mizah duygusu ve depresyon arasındaki ilişkiyi Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği ve Epidemiyolojik Depresyon Çalışmaları Merkezi Ölçeği'ni (CESD-Center for Epidemiological Studies Depression Scale) kullanarak yaşları 17 ila 52 arasında değişen (yaş ortalaması 28.2) 134'ü erkek 213'ü kadın toplam 347 yetişkin üzerinde inceleyen araştırmacılar, mizah duygusu ile depresyon arasında negatif bir ilişki elde ettiklerini rapor etmişlerdir. Hem mizah duygusu ölçümleri hem de depresyon ölçümleri için daha önce sözü edilen çalışmalarda kullanılanlardan farklı ölçme araçları ile elde edilen bu bulguların da mizah duygusu ve depresyon arasında diğer çalışmalarda gözlenen ilişkiyi yineliyor olması önemlidir.

Kuiper ve Martin (1993) mizahın etkili kullanımının nihai olarak kişinin daha olumlu ve sağlıklı bir benlik kavramına sahip olmasını sağlayacağı şeklindeki hipotezi ampirik olarak sınamak amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında mizah duygusu ve benlik kavramı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmacılar sağlıklı ve olumlu bir benlik kavramının operasyonel tanımını; (1) gerçek ve ideal benlik arasındaki farkın azlığı, (2) Benlik kavramının zaman içindeki tutarlılığı, (3) Benlik kavramı içinde temsil edilen içeriğin pozitif doğası ve (4) kişinin benlik kavramını değerlendirirken kullandığı kişisel standartların esnekliği şeklinde yapmış ve bu dört özelliği sağlıklı olumlu bir benlik kavramının dört temel göstergesi olarak kabul etmişlerdir. Bu dört göstergenin birincisinin ölçümü için katılımcılardan, 60 sıfattan oluşan bir listede yer alan özellikler açısından, kendilerini nasıl algıladıklarını ve nasıl olmayı istediklerini değerlendirmeleri istenmiştir. Gerçek benlik algıları ve olmak istedikleri ideal benlikleri arasındaki fark bu iki değerlendirme arasındaki farkın hesaplanması yoluyla elde edilmiştir. İkinci gösterge ise gerçek benlik algısı değerlendirmelerinin bir ay arayla tekrarlanması ve iki ölçüm arasındaki farkın hesaplanmasıyla elde edilmiştir. Üçüncü gösterge için kullanılacak ölçümler, 60 maddelik sıfat listesinden faktör analizi yoluyla elde edilen ve depresif, sosyal, baskın ve düzenli kişilik boyutlarını ölçen dört alt ölçek kullanılarak elde edilmiştir. Dördüncü göstergenin ölçümü için ise Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada mizah duygusu ölçümleri için Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Mizah Duygusu Ölçeği, duyuşsal ölçümler için ise Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği (Perceived Stress Scale) ve Epidemiyolojik Depresyon Çalışmaları Merkezi Ölçeği kullanılmıştır. Yetmiş biri erkek yüz elli altısı kız toplam 227 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgular kullanılan mizah ölçeğine bakılmaksızın yüksek mizah duygusuna sahip bireylerin gerçek ve ideal benlikleri arasındaki farkın daha az olduğunu göstermiştir. Benlik kavramının tutarlılığı ve mizah duygusu arasındaki ilişkiler incelendiğinde Mizah Yoluyla Başa Çıkma puanları ve bireylerin çevrelerindeki mizahi uyaranları fark etme (Mizah Duygusu Ölçeği- Mesaj Ötesi Duyarlık alt boyutu) puanları yüksek olan bireylerin aynı zamanda daha tutarlı benlik algılarına sahip oldukları görülmüştür. Benlik kavramını oluşturan içeriğin niteliği ve mizah duygusu

arasındaki ilişkiler de mizah duygusu yüksek olan bireylerin, daha olumlu bir benlik kavramına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Sağlıklı ve olumlu bir benlik kavramının son göstergesi olarak ele alınan, kişinin benlik kavramını değerlendirirken kullandığı kişisel standartlar ve mizah duygusu arasındaki ilişkiler de tüm mizah duygusu ölçümlerinden yüksek puan alan bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlara daha az sahip olduklarını göstermiştir. Mizah duygusu ve duyuşsal ölçümler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yüksek mizah duygusuna sahip olan bireylerin, düşük mizah duygusuna sahip bireylere oranla benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuçlar aynı zamanda yüksek mizah puanlarına sahip olan bireylerin düşük puan alanlara göre kendi yaşamları üzerinde daha fazla denetime sahip oldukları ve stres karşısında daha az yenik düştüklerini de ortaya koymuştur.

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 öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Sınavdan bir hafta önce öğrencilerden sınavda ne denli başarılı olmayı beklediklerini değerlendirmeleri istenmiştir. Bunun yanında öğrencilerden, yaklaşmakta olan sınavı ne ölçüde kendilerini göstermeye iten pozitif bir zorlayıcı (positive challenge) olarak gördükleri yönündeki değerlendirmeleri de alınmıştır. Sınavın hemen ardından bu değerlendirmeler yeniden alınmıştır. Sınav sonuçları duyurulduktan sonra öğrencilere sınavdan aldıkları not ve gelecek sınavda almayı bekledikleri notun ne olduğunu belirtmeleri istenilmiştir. Son olarak da öğrenciler geçen sınavın kendileri için kişisel olarak ne denli önemli olduğunu derecelendirmişlerdir. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilere Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği'nden (Ways of Coping Scale) oluşan bir ölçek bataryası da uygulanmıştır. Sonuçlar başa çıkma mizahı ile algılanan 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. Bu bulgu mizah duygusu yüksek bireylerin stresle başetme çabalarında doğrudan problem-odaklı stratejileri kullanırken aynı zamanda kendilerini stresli durumdan duygusal olarak uzaklaştırabildiklerinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Sonuçlar mizah yoluyla başa çıkmanın, bilişsel değerlendirmelerle de ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek mizah duygusuna sahip bireylerin, hem sınava girmeden bir hafta önce hem de sınavdan çıktıktan hemen sonra, sınavı pozitif bir zorlayıcı olarak değerlendirdikleri bildirilmiştir.

Bu çalışmada elde edilen önemli bir başka bulgu da mizah yoluyla başa çıkma puanları yüksek bireylerin sınavın kendileri için orta düzeyde kişisel öneme sahip olduğunu bildirmeleri ve sınavdan aldıkları notların düşük ya da yüksek olmasının bu değerlendirmeyi etkilememesidir. Düşük başa çıkma mizahına sahip bireyler içinse durum farklıdır. Bu bireylerin sınavdan aldıkları notlar bekledikleri nottan daha düşük olduğunda sınavın kişisel olarak önemine ilişkin değerlendirmelerinde artış görülürken aldıkları not beklediklerini aştığında sınavın kişisel olarak önemine ilişkin değerlendirmelerinde bir düşüş gözlenmektedir. Bu da düşük mizah duygusuna sahip bireylerin olumsuz performanslarına daha fazla kişisel önem verdiklerini, olumlu performanslarını ise daha az önemsediklerini göstermektedir.

Mizahın gelecekteki performanslara ilişkin beklentileri yordamadaki etkisini incelemek üzere gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları mizah duygusu ve beklenen/elde edilen not farkı etkileşiminin gelecekteki performanslara ilişkin beklentileri yordamada anlamlı katkısı olduğunu göstermiştir. Mizah duygusu yüksek bireylerin sınavdan aldıkları not beklediklerinin üzerinde olduğunda gelecek sınava ilişkin beklentilerini yükseltmiş, tersi olduğunda ise düşürmüşlerdir. Bu da mizah duygusu yüksek bireylerin gerçekçi bir yaklaşımla geçmiş performanslarıyla uyumlu bir biçimde kişisel beklentilerini ayarladıklarını göstermektedir. Mizah duygusu düşük

bireyler ise mizah duygusu yüksek bireylerin aksine sınavdan aldıkları not beklemediklerinin üzerinde olduğunda gelecek sınava ilişkin beklentilerini düşürmüş, tersi olduğunda ise yükseltmişlerdir. Böylesi bir yaklaşım düşük mizah duygusuna sahip bireylerin, kendilerinden gerçekçi olmayan beklentilere girmeleri nedeniyle, stres düzeylerinin artmasına neden olabilir.

Abel (2002), mizah, stres ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 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) kullanarak 258 üniversite öğrencisi üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. 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.

Bir başa çıkma mekanizması olarak mizah kullanımının psikolojik uyum ve sosyal etkileşimlerle ilişkisini incelemek üzere 163'ü kız, 123'ü erkek toplam 286 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında Nezek ve Derks (2001) iki hafta süreyle öğrencilerden sosyal etkileşimlerini kaydetmelerini istemişlerdir. Araştırmacılar 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 olarak değerlendirdiklerini ve bu etkileşimlerde kendilerine daha fazla güvendiklerini göstermiştir. Mizahı bir başa çıkma mekanizması olarak kullanan öğrencilerin psikolojik uyumlarının mizahı

bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmayanlara göre daha iyi olduğu da bu araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgudur.

Führ (2002) erken ergenlik yıllarında çocuklar arasında mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığını gösteren ilginç bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yaşları 11 ila 14 arasında değişen 960 çocuk üzerinde gerçekleştirilen çalışmada Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve çocuklar için özel olarak hazırlanmış olan Mizah Yoluyla Başa Çıkma Stratejileri Anketi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, erken ergenlik yıllarında mizahın stresli durumlar karşısında bir başa çıkma aracı olarak kullanıldığını, bununla birlikte kullanım örüntüsünde önemli cinsiyet ve yaş farklılıkları olduğunu ortaya koymuştur. Erkek çocukların kız çocuklara oranla saldırgan ve cinsel içerikli mizaha daha fazla eğilimli olduğu, kız çocukların ise mizahı daha çok kendilerini eğlendirmek için kullandıkları görülmüştür. Bu eğilimin, kız çocukları arasında yaşın artmasıyla birlikte daha da arttığı ancak erkek çocuklar için aynı durumun geçerli olmadığı görülmüştür. Bu araştırmada elde edilen bir başka çarpıcı bulgu da, belirsiz ve stresli durumlar karşısında mizahın bir başa çıkma aracı olarak kullanılmasının 12 yaşından sonra anlamlı düzeyde artış göstermesidir.

Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh (2004) tarafından Martin ve arkadaşlarının (2003) çok boyutlu mizah duygusu modeli temel alınarak 93'ü kız, 44'ü erkek toplam 137 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise mizah duygusu ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Mizah duygusu ölçümleri için Mizah Tarzları Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve Mizahi Davranış Ölçeği (Humorous Behavior Deck) kullanılmıştır. 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 göstermiştir. Bunun yanında 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 ve Mizah Tarzları Ölçeği kullanılarak yürütülen 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 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. Elde edilen bulgular 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; saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının ise sağlıklı başa çıkma tarzları ile negatif yönde sağlıklı başa çıkma yaklaşımları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte depresyonla katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında negatif yönde, kendini yıkıcı mizah tarzı arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular da Martin ve arkadaşlarının (2003) çok boyutlu mizah duygusu modelini destekler niteliktedir.

Mizah duygusu ve stres arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde genellikle mizah duygusunun stres ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olduğu bulgusuna ulaşıldığı görülmektedir. Diğer bir deyişle yüksek düzeyde mizah duygusuna sahip olan bireyler benzer stresörler karşısında düşük mizah duygusuna sahip bireylere oranla daha az düzeyde olumsuz duygular yaşamakta ya da daha az stres algılamaktadır. Ne var ki mizah duygusu ve stres arasındaki düzenleyici etkileri inceleyen tüm çalışmalarda aynı iddiayı destekleyen bulgular elde edilememiştir. Mizah ve stres arasındaki düzenleyici ilişkilerin ilk kez incelendiği (Safranek ve Schill, 1982) çalışmada mizah ölçümleri için mizah üretimini ve kişilerin farklı kategorilerdeki esprileri değerlendirmelerini iki ayrı boyutta ölçen bir araç (Angell's Humor Use Inventory) kullanılmış ve her iki boyutla ölçülen

mizah duygusunun da stres verici yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici etkilere sahip olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Porterfield (1987) 220 üniversite öğrencisi üzerinde Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği'ni kullanarak gerçekleştirdiği çalışmada mizah duygusu ve depresyon arasında negatif bir ilişki bulmakla birlikte, mizah duygusunun negatif yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkisi olmadığını tespit etmiştir.

Mizah duygusunun, stres etkilerini azaltıcı düzenleyici bir etkiye sahip olduğu iddiasını desteklemeyen bir başka araştırma da Anderson ve Arnoult tarafından (1989) gerçekleştirilmiştir. Mizah ölçümleri için Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nin kullanıldığı bu çalışma 159 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve sonuçlar mizah duygusunun negatif yaşam olayları ve negatif duygulanım ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir.

Overholser (1992) farklı mizah duygusu ölçeklerinin yanı sıra Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'ni de kullandığı araştırmasında 52'si kız 46'sı erkek 96 üniversite öğrencisi üzerinde negatif yaşam olayları ile depresyon, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerde mizah duygusunun düzenleyici etkileri olup olmadığını incelemiştir. Sonuçlar mizah duygusunun depresyon ve yalnızlıkla negatif yönde, benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymakla birlikte mizah duygusunun stres etkilerini azaltıcı düzenleyici rolünü destekler bulgular elde edilememiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları yalnızca kızlar için mizah duygusunun düzenleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymuş ancak korelasyonlar incelendiğinde bu etkinin beklenenin tersi yönde olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle mizah duygusu yüksek kızların stres verici yaşam olayları karşısında mizah duygusu düşük kızlara oranla daha yüksek düzeyde depresyon yaşadıkları saptanmıştır.

Özetle, mizah duygusu ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar gözden geçirildiğinde genel olarak mizah duygusunun, algılanan stres ve olumsuz duygudurumla (depresyon, kaygı vb.) negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak mizahın, stresörlerin olumsuz etkisini azaltan,

düzenleyici bir etkisi olduğu iddiasının hiyerarşik regresyon analizi yöntemiyle incelendiği çalışmalarda tutarlı olmayan sonuçlar elde edildiği de bir gerçektir. Çalışmaların daha büyük bir kısmı bu iddiayı desteklese de bu bulgulardan yola çıkarak mizahın hangi kullanım biçiminin stresle başa çıkmada etkili olduğu sonucuna varmak mümkün görünmemektedir. Bu nedenle mizah duygusunun stres etkisini azaltan düzenleyici etkisini sınavan yeni çalışmalara, özellikle de yakın zamanda mizah duygusu ölçümlerinde yaşanan gelişmelere bağlı olarak farklı mizah duygusu ölçümlerini kullanan araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Özellikle batı dünyasında uzun yıllardır farklı disiplinlerden bir çok araştırmacının ilgi konusu olan mizah ve mizah duygusu 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, 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 Aydın tarafından (1993) 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.

Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilen ilk yüksek lisans tezi Topuz (1995) tarafından 132'si kız, 138'i erkek toplam 270 ilköğretim sekizinci sınıf öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu 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 (1998) de algılanan anne-baba tutumları ile genç yetişkinlerin durumluk mizah tepkisi düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasını 95'i kız, 49'u erkek toplam 144 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeğini ve Anne-baba Tutum Ölçeğini kullanarak yürüttüğü çalışmada elde ettiği bulgular algılanan anne-baba tutumları ile durumluk mizah tepkisi arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermiştir.

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.

Martin ve arkadaşlarının (2003) çok boyutlu mizah duygusu modeline dayalı olarak geliştirdikleri Mizah Tarzları Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlamasını da gerçekleştirdiği çalışmasında Yerlikaya (2003) 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 duygularla negatif yönde, benlik saygısı ve olumlu duygularla ise pozitif yönde ilişkili 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 Ölçeği kullanılarak evlilik uyumu ve kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen farklı bir çalışma ise Fidanoğlu tarafından (2006) 255 gönüllü çift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Evlilik uyumu ölçümleri için Çift Uyum Ölçeği ve kaygı ölçümleri için de Sürekli Kaygı Envanteri'nin kullanıldığı bu çalışmada uyumlu mizah tarzlarına sahip çiftlerin evlilik uyum düzeyinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri Mizah Tarzları Ölçeğini kullanarak inceleyen Yerlikaya (2007) 248'si kız 299'u erkek toplam 647 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında mizah tarzları ve başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular sağlıklı ve sağlıksız mizah tarzları için beklenen yönde 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. Diğer taraftan sağlıksız mizah tarzlarından olan 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. Araştırmada ayrıca her bir mizah tarzından düşük ve yüksek puan alan gruplar oluşturulduktan sonra öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve elde edilen 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.

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 konuda yürütülen yalnızca iki çalışmaya (Durmuş ve Tezer, 2001; Yerlikaya, 2007) ulaşılmaktadır. Bu iki çalışmada da mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler benzer bir yöntemle fakat mizah duygusu için farklı ölçme araçları kullanılarak incelenmiştir. Ancak bu çalışmalar içinde mizah duygusuna yüksek ya da düşük düzeyde sahip olan ya da farklı mizah tarzlarına düşük ya da yüksek düzeyde sahip olan bireylerin stresörler karşısında nasıl tepkiler verdiklerini ve yaşadıkları stresin düzeyini inceleyen çalışmalar yer almamaktadır. Diğer bir ifadeyle yurtdışında uzunca bir süredir hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak gerçekleştirilen, mizah duygusunun stresin olumsuz etkisini azaltan düzenleyici etkilerini sınavan çalışmalara paralel araştırmalar henüz ülkemizde gerçekleştirilmemiştir. Bu doğrultuda yürütülen çalışmaların batıdaki geçmişi 1980'lerin başlarına kadar uzanmakla birlikte (Safranek ve Schill, 1982; Martin ve Lefcourt, 1983); hem bu konuda elde edilmiş çelişkili bulgular olması hem de yakın zamanda mizah duygusunun uyumlu ve uyumsuz çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılması (Martin ve ark., 2003) ve bu modele dayalı bir ölçme aracı olan Mizah Tarzları Ölçeği'nin geliştirilmesi bu yöndeki çalışmaların özellikle de yeni model ve ölçme araçlarıyla yinelenmesi gerekliliğini doğurmuştur. Nitekim ülkemizde bu yönde bir çalışma ilk kez bu araştırmayla gerçekleştirilmiş olup mizah duygusu ve stres konusundaki literatüre hem genel hem de yerel düzeyde katkı sağlanmaya çalışılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

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

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiş olan ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır.

Araştırmada bağımlı değişkenler algılanan stres, depresyon ve kaygı, bağımsız (yordayıcı) değişkenler 'stres verici büyük yaşam olayları' ve 'stres verici gündelik sıkıntılar', düzenleyici etkisi sınırlanan moderator değişkenler ise 'mizah tarzları' (Kendini Geliştirici Mizah, Katılımcı Mizah, Saldırgan Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah) ve 'mizah yoluyla başa çıkma'dır.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu çalışmanın hedef evreni Türkiye'deki üniversite öğrencileridir. Çalışma evreni ise 2008-2009 yılları arasında Çukurova Üniversitesi'nin Balcalı yerleşkesinde yer alan fakültelere devam eden kız ve erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının uyarlanması ve geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmalarda kullanılan verilerin elde edildiği çalışma grupları veri toplama araçlarının tanıtıldığı bölümde betimlendiği için burada yalnızca araştırma sorularının yanıtlanması için toplanan verilerin elde edildiği temel çalışma grubu tanıtılmıştır. Bu çerçevede araştırmanın örneklemini Çukurova Üniversitesinin; Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik-Mimarlık ve Ziraat fakültelerine devam eden yaşları 17 ila 28 arasında değişen ($\bar{X} = 20.62$, $S_s = 1.72$) %48.7'si kız (n=199) % 51.3'ü erkek (n=210) toplam 409 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin % 27.1'i Eğitim,

%22.7'si İktisadi ve İdari Bilimler, % 18.3'ü Fen-Edebiyat, %16.4'ü Mühendislik-Mimarlık, % 15.4'ü de Ziraat fakültesinde eğitim görmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada stres değişkenine ilişkin ölçümler 'Algılanan Stres Ölçeği' (Perceived Stress Scale), depresyon değişkenine ilişkin ölçümler Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory) ve kaygı değişkenine ilişkin ölçümler Sürekli Kaygı Ölçeği (Trait Anxiety Inventory), 'mizah tarzları' değişkenine ilişkin ölçümler 'Mizah Tarzları Ölçeği' (Humor Styles Questionnaire), 'mizah yoluyla başa çıkma' değişkenine ilişkin ölçümler 'Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği' (Coping Humor Scale), '*stres verici büyük yaşam olayları*'na ilişkin ölçümler 'Yaşam Olayları Listesi', ve '*stres verici gündelik sıkıntılar*'a ilişkin ölçümler de 'Gündelik Olaylar Listesi', kullanılarak elde edilmiştir.

Yukarıda belirtilen ölçeklerden Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi'nin geliştirilmesi çalışmaları bu çalışma kapsamında gerçekleştirilmiştir. Kullanılan, uyarlanması gerçekleştirilen ve geliştirilen ölçme araçları aşağıda ayrıntılı olarak tanıtılmıştır.

3.3.1. Algılanan Stres Ölçeği (Perceived Stress Scale)

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş olan ve Birleşik Devletler, Kanada ve Avrupa'da farklı gruplar üzerinde yürütülen çalışmalarda oldukça yaygın bir biçimde kullanılan bir ölçme aracıdır. ASÖ, yaşanan stresin düzeyini, yanıtlayıcının yaşamını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Mizah duygusu ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda da sıkça kullanılan bu ölçekte bireylerden son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 0 (hiç) ila 5 (çok sık) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Maddelerden alınan puanlar toplanarak yanıtlayıcının algıladığı stres düzeyi belirlenmekte ve yüksek puan algılanan

stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .84, iki gün arayla gerçekleştirilen iki ölçüm sonucunda elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .85 olduğu bildirilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla ölçekte yer alan 14 madde araştırmacılar tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve yapılan çeviri Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında akademisyen olarak çalışan ve ölçeğin orijinal dili olan İngilizce'nin eğitim dili olarak kullanıldığı üniversitelerde lisansüstü eğitim almış iki uzman tarafından değerlendirilmiştir. Uzmanlardan alınan öneriler doğrultusunda oluşturulan Türkçe form İngiliz Dili Eğitimi alanında akademisyen olarak çalışan ve yine İngilizce'nin eğitim dili olarak kullanıldığı bir üniversitede lisansüstü eğitim almış olan bir uzman tarafından İngilizce'ye çevrilmiştir.

Elde edilen çeviriler ölçeği geliştiren araştırmacının (Prof. Dr. Sheldon Cohen) görüşlerine sunulmuş ve iki madde dışında deneysel Türkçe formda yer alan tüm maddelerin, orijinal İngilizce formdaki maddelerin hedefledikleri anlamı korudukları yönünde olumlu geribildirimler alınmıştır. Sözü edilen bu iki madde üzerinde Dr. Cohen tarafından verilen geribildirimler doğrultusunda düzeltmeler yapılmış ve bu maddelerin son biçimleri yine kendisine sunulmuştur. Alınan olumlu geribildirimler neticesinde oluşturulan deneysel Türkçe form yaşları 17 ile 28 arasında değişen ($\bar{X} = 20.11$; $S_s = 1.51$) 117'si erkek, 129'u kız toplam 246 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Katılımcılar ASÖ Türkçe formunun yanı sıra depresif belirtileri ölçen Beck Depresyon Envanteri'ni (BDE) ve durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'ni (DSKE-I ve II) de yanıtlamışlardır. Öğrencilerin ASÖ'den aldıkları puanların ortalaması 27.66 standart sapması ise 6.96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini sınamak üzere hesaplanan iç tutarlık alfa katsayısının ise .84 olduğu görülmüştür. ASÖ puanları ile BDE ve DSKE-I ve DSKE-II puanları arasında ise sırasıyla .65, .56, .66 düzeyinde pozitif yönde korelasyonlar olduğu saptanmıştır. Sonuçlar ASÖ Türkçe çevirisinin yeterli iç tutarlılığa ve ölçüt geçerliğine sahip olduğunu destekler niteliktedir.

3.3.2. Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory)

Depresyonda görülen belirtileri ölçerek bu belirtilerin derecesini belirlemek amacıyla; Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından geliştirilen ölçeğin amacı, çeşitli tipte depresyon tanıları, ya da diğer psikiyatrik tanılar arasında bir ayırım yapmak değil, depresyonun derecesini objektif olarak sayısallaştırmaktır. Beck Depresyon Envanteri'nde bulunan 21 maddenin her biri 0, 1, 2, 3 ile numaralandırılmış dört cümleyi içermektedir. "0" numaralı cümle, o maddede yer alan depresif belirtilerin olmadığını gösterecek şekilde, diğer numaralarla başlayan cümleler ise o belirtinin gittikçe daha yoğun yaşandığını gösterecek şekilde yazılmıştır. Envanterden alınabilecek toplam puan 0-63 arasında değişmektedir.

Beck Depresyon Envanterinin Türkçe'ye uyarlanması ve Türkçe formunun geliştirilmesi Hisli (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 1978 tarihli versiyonunu Türkçe'ye uyarlayan Hisli (1988), ölçeğin geçerlik çalışmasını poliklinik hastaları üzerinde gerçekleştirmiştir. Bu hastalara Beck Depresyon Envanteri ile daha önce Savaşır (1981) tarafından Türkiye için standardizasyon çalışması yapılmış olan MMPI Kişilik Envanterinin Depresyon Alt Ölçeği'ni birlikte uygulamış ve Beck Depresyon Envanteri ve MMPI-D Alt Ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı .63 olarak hesaplanmıştır. Beck Depresyon Envanteri puan ortalamalarının cinsiyet, yaş ve eğitim düzeylerine göre değişmediği de görülmüştür.

Hisli, (1988) Beck Depresyon Envanterinin geçerliğini Türk üniversite öğrencileri üzerinde de sınamıştır. Araştırmacı Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan 17–23 yaşları arasında 259 öğrenciye Beck Depresyon Envanteri ve MMPI-D ölçeğini uygulamıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda iki ölçek arasında .50 düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Hisli (1989), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında ölçeğin güvenilirlik katsayılarını madde analizi yöntemi ile .80, testi yarılama yöntemi ile de .74 olarak hesaplamıştır.

Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler aracılığıyla BDE'nin güvenilirliği ve geçerliğine ilişkin bazı sınamalar yapılmış ve ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .84 olduğu görülmüştür. Bunun yanında BDE'den alınan puanlarla Durumluk Kaygı Envanteri'nden alınan puanlar arasında .61, Sürekli Kaygı Envanterinden alınan puanlar arasında .66, Algılanan Stres Ölçeği'nden alınan puanlar arasında ise .65 düzeyinde pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar ölçeğin güvenilirlik ve geçerliğini destekler niteliktedir.

3.3.3. Sürekli Kaygı Envanteri (Trait Anxiety Inventory)

Sürekli Kaygı Envanteri (SKE), Spielberger, Gorsuch ve Lushene tarafından (1970) yanıtlayıcının durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin iki alt ölçeğinden biridir. SKE, kısa ifadelerden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Öner ve Le Compte (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sürekli Kaygı Envanteri bireyin genel olarak ne düzeyde kaygı yaşadığını ölçmektedir. Yirmi maddeden oluşan ölçekte her bir madde dörtlü bir derecelendirme ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları .83 ila .87 arasında değişmekte, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .71 ila .86 arasındadır. Ölçekten alınan puanlar normal gruplar ile klinik tanı almış psikiyatri hastalarını ayırt edebilmektedir (Öner ve Le Compte, 1985).

Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler aracılığıyla SKE'nin güvenilirliği ve geçerliğine ilişkin bazı sınamalar yapılmış ve ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .85 olduğu görülmüştür. Bunun yanında SKE'den alınan puanlarla Durumluk Kaygı Envanteri'nden alınan puanlar arasında .59, Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanlar arasında .66, Algılanan Stres Ölçeği'nden alınan puanlar arasında ise .67 düzeyinde pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar ölçeğin güvenilirlik ve geçerliğini destekler niteliktedir.

3.3.4. Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire)

Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ), mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört farklı boyutu ölçmek amacıyla geliştirilen (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003) ve Türkçe'ye uyarlaması araştırmacı tarafından (Yerlikaya, 2003) 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 alt ölçeklerin her biri 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 her bir alt ölçeğe ilişkin elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; Katılımcı Mizah için, .74, Kendini Geliştirici Mizah için, .78, Saldırgan Mizah için .69 ve Kendini Yıkıcı Mizah için .67 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin zamana karşı güvenilirlik katsayılarının ise sırasıyla; .88, .82, .85, .85 olduğu görülmüştür (Yerlikaya, 2003). Yerlikaya (2007) tarafından lise öğrencileri üzerinde yürütülen bir başka çalışmada da alt ölçeklere ilişkin Cronbach alfa katsayılarının .63 ila .75 arasında değiştiği görülmüştür. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler üzerinde ölçeğin iç tutarlık katsayıları yeniden hesaplanmış ve alt ölçekler için sırasıyla .78, .83, .64 ve .65 düzeyinde Cronbach alfa katsayıları elde edilmiştir.

3.3.5. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (Coping Humor Scale)

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ), toplam 7 maddeden oluşan ve mizahın stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak kullanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiş (Martin ve Lefcourt, 1983; Martin, 1996), dörtlü Likert tipi derecelendirmenin kullanıldığı, bir kendini ifade ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 7 ila 28 arasında değişmekte ve toplam puanın yüksekliği kişinin stresli durumlar karşısında mizaha ne ölçüde bir başa

çıkma stratejisi olarak başvurduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin farklı çalışmalarda elde edilen Cronbach alfa katsayıları .60 ile .70 arasında değişmektedir. On iki hafta arayla yapılan iki uygulama sonucunda ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise .80 olduğu bildirilmiştir (Martin, 1996). Ölçek, mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak ele alındığı çalışmalarda oldukça yaygın bir biçimde kullanılmaktadır.

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nin bu çalışmada kullanılabilmesi için ölçek Türkçe'ye çevrilerek üniversite öğrencilerinde oluşan bir grup üzerinde geçerlik ve güvenirliği sınanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunu geliştirmek için ölçek maddeleri araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve yapılan çeviri Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında akademisyen olarak çalışan ve ölçeğin orijinal dili olan İngilizce'nin eğitim dili olarak kullanıldığı bir üniversitede lisansüstü eğitim almış bir uzman tarafından değerlendirilmiştir. Bu uzmandan alınan öneriler doğrultusunda oluşturulan Türkçe form, İngilizce Dili Eğitimi alanında akademisyen olarak çalışan ve yine İngilizce'nin eğitim dili olarak kullanıldığı bir üniversitede lisansüstü eğitim almış olan bir uzman tarafından İngilizce'ye çevrilmiştir. Elde edilen geri çeviriler ölçeği geliştiren araştırmacının (Prof. Dr. Rod Martin) görüşlerine sunulmuştur. Deneysel Türkçe formda yer alan tüm maddelerin, orijinal İngilizce formdaki maddelerin hedefledikleri anlamı korudukları yönünde alınan olumlu geribildirimler sonucunda oluşturulan deneysel Türkçe form 2006-2007 güz döneminde yaşları 17 ile 28 arasında değişen 129'u kız, 117'si erkek toplam 246 üniversite öğrencisinden oluşan bir gruba uygulanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin yaş ortalaması 20.11, standart sapması ise 1.51'dir. Öğrencilerin ölçekten aldıkları puanların ortalaması 18.06, standart sapması ise 3.23 olarak hesaplanmıştır.

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nin güvenirliğini sınamak amacıyla hesaplanan iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .67 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun ölçüt-bağıntılı geçerliğini sınamak için ölçekten alınan puanlarla Algılanan Stres Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nden alınan puanlar arasındaki korelasyonlar incelenmiş ölçekten alınan puanlarla, algılanan stres puanları arasında -,21, depresyon puanları arasında -,20, durumluk kaygı puanları arasında -,18 ve

sürekli kaygı puanları arasında $-.37$ düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular ölçeğin orijinal İngilizce formu ile yurtdışında yürütülen çalışmalarda elde edilen bulgularla tutarlıdır.

3.3.6. Yaşam Olayları Listesi (YOL)

Yaşam Olayları Listesi, bu araştırmada yordayıcı stres değişkeni ölçümleri için kullanılmak üzere, kişinin yaşamında meydana gelen ve stres kaynağı olabilecek büyük yaşam değişimlerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Listede üniversite öğrencilerinin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri ve yeniden uyum yapmalarını gerektirebilecek toplam 63 yaşam olayına yer verilmiş bunun yanında yanıtlayıcılardan bu maddelerde yer alan olayların dışında yaşadıkları ve kendilerini etkileyen başka olaylar varsa bunları da yazmaları için fırsat tanınmıştır. Stres verici yaşam olaylarını ve bu olayların yarattığı etkiyi belirlemek amacıyla geliştirilen ölçme aracında, yanıtlayıcılardan ölçekte yer alan 63 maddeyi okuyarak son bir yıl içinde bu olayları yaşayıp yaşamadıklarını belirtmeleri ve eğer yaşamışlarsa, bu olayın kendilerini ne şekilde etkilediğini yedili bir derecelendirme ölçeği (-3=son derece olumsuz, 0=nötr, +3=son derece olumlu) ile derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekte kullanılan derecelendirme biçimi; Sarason, Johnson ve Siegel (1978) tarafından geliştirilen Yaşam Deneyimleri Anketi'nde (Life Experiences Survey) kullanılan puanlama yöntemidir. Bu derecelendirme ve puanlama yöntemi yaşamda karşılaşılan değişimlerin olumlu ya da olumsuz olduğuna bakılmaksızın stres verici olduğu varsayımına (Holmes ve Rahe, 1967) şüpheyle yaklaşan ve bir olayın stres verici etkisinin büyük ölçüde kişinin o olaya ilişkin değerlendirmesine bağlı olduğu varsayıma dayalı bir yöntemdir. Kullanılan bu derecelendirme biçimi sayesinde Yaşam Olayları Listesi'nin bireye uygulanması sonucunda farklı amaçlarla kullanılabilir ve stres değişkeninin ele alındığı çalışmalarda öne sürülen farklı hipotezleri sınamaya yaracak altı farklı puan elde edilebilmektedir. Bunlardan birincisi yanıtlayıcının yaptığı derecelendirmelerin mutlak değerlerinin toplanmasıyla elde edilen ve kişinin yaşamında gerçekleşen toplam değişimi ifade eden '**değişim puanı**', ikincisi bireyin yalnızca olumsuz etkilendiğini belirttiği maddelerde yaptığı derecelendirmelerin toplanmasıyla elde edilen ve yaşadığı bu olayların onu ne

ölçüde olumsuz olarak etkilediğini gösteren '**negatif etki puanı**', üçüncüsü bireyin yalnızca olumlu etkilendiğini belirttiği maddelerde yaptığı derecelendirmelerin toplanmasıyla elde edilen ve yaşadığı bu olayların onu ne ölçüde olumlu olarak etkilediğini gösteren '**pozitif etki puanı**', dördüncüsü kişinin işaretlediği toplam madde sayısından oluşan ve yaşamında gerçekleşen büyük yaşam olaylarının sıklığını belirleyen '**yaşam olayları sıklığı puanı**', beşincisi kişinin olumsuz olarak etkilendiğini belirterek işaretlediği toplam madde sayısından oluşan ve yaşamında gerçekleşen olumsuz yaşam olaylarının sıklığını belirleyen '**olumsuz yaşam olayları sıklığı puanı**' ve altıncısı kişinin olumlu olarak etkilendiğini belirterek işaretlediği toplam madde sayısından oluşan ve yaşamında gerçekleşen olumlu yaşam olaylarının sıklığını belirleyen '**olumlu yaşam olayları sıklığı puanı**'dır. Bu puanlama biçimiyle ölçek uygulayıcıya, kişinin yaşamında son bir yıl içinde gerçekleşen ve yeniden uyum yapmasını gerektirecek olayların sıklığını belirlemenin yanında, bu yaşantılarının ne kadarının kişi tarafından olumlu, ne kadarının ise olumsuz olarak değerlendirildiğini ve kişinin bu olaylardan ne ölçüde olumlu ya da olumsuz olarak etkilendiğini belirlemeye olanak sağlayan farklı puanlar sunmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşamlarında meydana gelebilecek potansiyel olarak stres verici büyük yaşam olaylarını belirlemeye yarayacak ve sözü edilen puanlama biçimine sahip olan Türkçe bir ölçme aracına duyulan ihtiyaçla geliştirilmesine karar verilen ölçek için gerçekleştirilen literatür taraması sonucunda bu amaçla kullanılan ölçme araçlarının taşınması gereken önemli niteliklerden birinin çalışmanın yürütüldüğü gruba uygun maddeler içermesi olduğu görülmüş ve oluşturulacak listenin üniversite öğrencilerinin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri ve yeniden uyum yapmalarını gerektirecek yaşam olaylarını içermesi sağlanmaya çalışılmıştır. Bu amaçla Sorias (1982) tarafından geliştirilmiş ve Kabakçı (2001) tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanmış olan 'Yaşam Olayları Listesi' ve aynı amaçla geliştirilmiş ve yurtdışında üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda sıkça kullanılan iki farklı ölçme (Sarason, Johnson ve Siegel, 1978; Levine ve Perkins, 1980) aracı gözden geçirilerek yeni bir 'Yaşam Olayları Listesi' oluşturulmaya çalışılmıştır. Bunun yanında listede yer alacak olayların çalışma grubuna uygun olabilmesi

için ek bir çalışma daha gerçekleştirilmiştir. Çukurova Üniversitesi'nin farklı fakültelerine devam eden yaşları 18 ila 28 arasında değişen 122'si erkek 128'i kız toplam 250 öğrenciden son bir yıl içinde başlarından geçen yaşam olaylarını yazmaları istenmiş ve bildirilen yaşam olayları arasından daha önce oluşturulan listede yer almayan olaylar dahil edilerek 'Yaşam Olayları Listesi'ne son şekli verilmiştir.

Oluşturulan bu yaşam olayları listesinin halihazırda Türkçe olan ve üniversite öğrencileri üzerinde kullanılmaya uygun olan (Kabakçı, 2001) listeden birinci farkı bu yeni listede kullanılan puanlama biçimidir. Oluşturulan Yaşam Olayları Listesi, yanıtlayıcının son bir yıl içinde başından geçen ve yeniden uyum yapmasına neden olabilecek olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilmesi muhtemel yaşam olaylarını belirlemenin yanında bu olayların kişi tarafından nasıl algılandığını ve kişide yarattığı etkinin ne derecede olumlu ya da olumsuz olduğunu saptamayı da olanaklı kılmaktadır. Diğer bir ifadeyle stres verici yaşam olaylarına ilişkin normatif değerler yerine söz konusu olayın yanıtlayıcı tarafından nasıl değerlendirildiğini belirlemeye yönelik farklı bir puanlama biçimi tercih edilmiştir. Kullanılan bu puanlama biçimi Sarason ve arkadaşları tarafından (1978) geliştirilen 'Yaşam Deneyimleri Anketi'nde kullanılan ve normatif puanlamaya olan üstünlüğü ortaya konulmuş olan bir puanlama yöntemidir. Bu çalışmada geliştirilen yaşam olayları listesinin halihazırda varolan listeden ikinci farkı ise oluşturulan yeni listede yalnızca, görülme sıklığı az olan ancak etkisi yoğun olabilen büyük yaşam olaylarına (değişimlerine) yer verilmiş olmasıdır. Bu şekilde stres araştırmalarında farklı kavramsallaştırmalara konu olan 'yaşam olayları' (life events) ve 'günelik sıkıntılar' (daily hassles) arasındaki ayırım bu çalışmada da gerçekleştirilebilmiştir.

Oluşturulan Yaşam Olayları Listesi, 2006-07 bahar döneminde yaş ortalamaları 21.45 olan 100'ü kız 63'ü erkek toplam 163 üniversite öğrencisine Algılanan Stres Ölçeği ile birlikte uygulanmıştır. 'Yaşam Olayları Listesi' ile elde edilebilen farklı puanlarla algılanan stres puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde kişinin yaşamında gerçekleşen toplam değişimin etkisini ifade eden 'değişim puanı' ve kişinin yaşamında gerçekleşen toplam yaşam olayı

sayısını ifade eden 'yaşam olayları sıklığı' puanları ile algılanan stres arasında anlamlı ilişkiler olmadığı (sırasıyla .08 ve .09) ancak bu değişimin kişiyi nasıl etkilediğini gösteren 'negatif etki' ve kişinin negatif yönde etkilendiğini belirttiği olayların sayısını gösteren 'negatif yaşam olayları sıklığı' puanlarının algılanan stresle sırasıyla .28 ve .27 düzeyinde pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan kişi tarafından olumlu etkiye sahip olduğu düşünülen yaşam olaylarının yaşanma sıklığını ifade eden 'pozitif yaşam olayları sıklığı' puanları ve kişinin bu olaylardan etkilenme düzeyini ifade eden 'pozitif etki' puanları ise algılanan stresle negatif yönde (sırasıyla -.15 ve -.13) ilişkili bulunmuştur. Bulgular, kişinin yaşamında gerçekleşen ve yeniden uyum yapmasını gerektirebilecek yaşam olaylarının sıklığının ya da bu olayların yol açtığı değişimin tek başına stres verici olarak kabul edilemeyeceği iddiasını destekler niteliktedir. Nitekim YOL ile elde edilen puanlar arasında algılanan stresle pozitif yönde ilişkili olanlar yalnızca 'negatif etki' ve 'negatif yaşam olayları sıklığı' puanlarıdır. Bu bulgular ışığında bireylerin Yaşam Olayları Listesi'ne verdikleri yanıtlar içinde kendilerini olumsuz şekilde etkilediğini belirttikleri olayların sıklığının potansiyel stres vericiler olarak, bu olayların kendilerini ne ölçüde olumsuz etkilediğini belirttikleri 'negatif etki' puanlarının da son bir yıl içinde yaşanan büyük yaşam olaylarına ilişkin algılanan stres puanı olarak değerlendirilebileceği düşünülmüştür. Elde edilen bu farklı puanlar stres vericiler ve algılanan stres arasında düzenleyici (moderator) etkiye sahip olması olası değişkenlerin incelenmesine olanak verecek türden ölçümler alınmasını mümkün kılmaktadır. Bununla birlikte YOL ile elde edilebilen diğer puan türleri yaşamda karşılaşılan değişimlerin olumlu ya da olumsuz olduğuna bakılmaksızın stres verici olduğu varsayımını sınamak için de kullanılmaya uygundur. Bu çalışmada stres verici büyük yaşam olaylarını ölçmek için yanıtlayıcının olumsuz olarak etkilendiğini belirterek işaretlediği toplam madde sayısından oluşan ve yaşamında gerçekleşen olumsuz yaşam olaylarının sıklığını belirleyen 'olumsuz yaşam olayları sıklığı puanı' kullanılmıştır.

3.3.7. Gündelik Olaylar Listesi (GOL)

Gündelik Olaylar Listesi, bu araştırmada yordayıcı stres değişkeni ölçümleri için kullanılmak üzere, kişinin günlük yaşamında karşılaştığı stres

verici gündelik sıkıntıları belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Listede üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarında karşılaşabilecekleri ve onların sinirlenmelerine, gerilmelerine, tedirgin olmalarına yol açabilecek engelleyici ve rahatsız edici 28 durum ya da olay yer almaktadır. Yanıtlayıcılardan ölçekte yer alan 28 maddeyi okuyarak son bir ay içinde bu olayları ya da durumları ne sıklıkta yaşadıklarını (0=Hiç, 1=Nadiren, 2=Ara sıra, 3=Sıkça, 4=Çok sık) ve bu olay ya da durumların onları ne ölçüde rahatsız ettiğini (0=Hiç, 1=Çok az, 2=Biraz, 3=Fazlaca, 4=Çok fazla) beşli bir derecelendirmeye ayrı ayrı derecelendirmeleri istenmektedir. Gündelik Olaylar Listesi'nde kullanılan bu puanlama yöntemi de üç farklı puan elde edilmesini sağlamaktadır; (1) yaşanan sıkıntıların (stresörlerin) sıklığını bildiren derecelendirmelerin toplamından oluşan ve 0 ila 112 arasında değişebilen 'sıklık puanları', (2) sıkıntı verici olay ve durumların birey üzerinde yarattığı olumsuz etkiyi bildiren derecelendirmelerin toplamından oluşan ve 0 ila 112 arasında değişebilen 'etki puanları' ve (3) her madde için verilen ilk iki derecelendirmenin çarpımlarının toplamının 4'e (ölçekteki derecelendirme ranjı) bölümünden oluşan ve 0 ila 112 arasında değişebilen 'yoğunluk puanları'. Yaşam Olayları Listesi'nde olduğu gibi Gündelik Olaylar Listesi'yle de farklı amaçlarla kullanılabilir ve stres değişkenin ele alındığı çalışmalarda öne sürülen farklı hipotezleri sınamaya yarayacak farklı puan türleri elde edilebilmektedir. 'Sıklık puanları' kişinin yaşamında gündelik sıkıntıların yer alma sıklığını, 'etki puanları' kişinin yaşadığı bu gündelik sıkıntılar karşısında ne derecede olumsuz etkilendiğini, 'yoğunluk' puanları ise (gündelik sıkıntıların sıklığının artışına ve bunlardan etkilenme derecesinin artışına bağlı olarak artarak) kişinin yaşamında yer alan gündelik sıkıntıların onu bir bütün olarak hangi yoğunlukta etkilediğini göstermektedir.

'Gündelik Olaylar Listesi'nin geliştirilmesi amacıyla önce ilgili literatür incelenmiş ve bu amaçla yurtdişında geliştirilmiş olan ölçme araçları gözden geçirilerek (Levine ve Perkins, 1980; Towbes ve Cohen, 1996; Sarafino ve Ewing, 1999; Pett ve Johnson, 2005) ölçek için bir madde havuzu oluşturulmaya çalışılmıştır. Bunun yanında ölçekte yer alacak maddelerin çalışma grubuna uygun olması amacıyla Çukurova Üniversitesi'nin farklı fakültelerine devam eden yaşları 18 ila 28 arasında değişen 122'si erkek 128'i

kız 250 öğrenciden, son üç ay içinde yaşadıkları ve üzölmelerine, gerilmelerine ya da canlarının sıkılmasına neden olan günlük yaşam olaylarını yazmaları istenmiş ve bildirilen olayların bir dökümü elde edilmiştir. Literatür taraması sonucunda ölçeğe dahil edilen maddeler ve bu çalışmayla elde edilen verilerden yararlanılarak geliştirilen maddeler birleştirilerek 99 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur. Gündelik Olaylar Listesi'nin geliştirilebilmesi için oluşturulan toplam 99 madde ve Algılanan Stres Ölçeği, yaş ortalamaları 20.88 olan 119'u kız 76'sı erkek toplam 195 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Öncelikle her bir maddenin öğrenciler tarafından işaretlenme oranları incelenmiş ve öğrencilerin % 75 ve daha fazlası tarafından son bir ayda yaşanmadığı belirtilen durumlar ve olayları içeren maddeler (36 madde) ölçekten çıkarılmıştır. Nitekim bir stres kaynağı olarak gündelik sıkıntılar, büyük yaşam olaylarına nispeten daha sıkça yaşanan günlük olaylar ve durumları içermektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sıkça karşılaşmadıkları bir stres verici gündelik sıkıntının listede yer alması uygun değildir. Diğer taraftan yaşanması olası her gündelik sıkıntının listeye alınması da listeyi gereksiz yere uzatacak ve özellikle de araştırma amaçlı kullanımında önemli bir sınırlılık oluşturacaktır. Madde azaltma işleminde ikinci olarak listede yer alan ifadelerin Algılanan Stres Ölçeğinden alınan puanlarla korelasyonları incelenmiş ve .20'nin altında korelasyona sahip olan maddeler (15 madde) ayıklanmıştır. Ölçeğin faktör yapısı konusunda bir fikir edinmek amacıyla kalan 48 madde temel bileşenler analizi ve varimax dönüştürme metodu kullanılarak faktör analizine tabi tutulmuştur. Gerçekleştirilen ilk faktör analizi sonucunda elde edilen faktörlerin öz değerleri (ve bu değerlerin bir diğer göstergesi olan scree plot) incelendiğinde ölçekte yer alan maddelerin öz değerleri 2'nin üzerinde olan 7 bileşen altında toplandığı görölmüştür. Ölçeğin faktör yapısını daha da kararlı hale getirmek amacıyla bazı faktör çıkarma ölçütleri belirlenerek madde azaltma yoluna gidilmiştir. Her bir maddenin en az .40 ve üstünde bir faktör yüküne sahip olması, ve her bir faktörün en az 4 maddeden oluşması ve en az 1 ve üzerinde öz değere sahip olması ölçütleri izlenerek madde sayısı azaltılmıştır. Sonuçta faktör yükleri .43 ila .84 arasında değişen 28 madde öz değerleri 1'in üzerinde olan 7 faktöre yüklendiği ve bu 7 faktörün toplam varyansın % 59.86'sını açıkladığı görölmüştür.

Tablo 1. Gündelik Olaylar Listesi'ne uygulanan Açıklayıcı Faktör Analizi
Sonuçları

Madde	Finansal Sorunlar	Sevgili İlişkisi	Yalnızlık	Kariyer	Sosyal İlişkiler	Akademik Sorunlar	Aile İlişkileri
1	0,85	0,06	0,13	0,11	0,18	0,05	0,17
2	0,83	0,03	0,14	0,07	0,20	-0,07	0,09
3	0,75	0,07	0,09	0,16	0,26	0,10	0,11
4	0,70	0,17	0,01	-0,08	-0,07	0,17	0,02
5	0,04	0,79	-0,11	0,13	0,13	0,06	0,17
6	0,08	0,78	0,01	0,03	0,10	0,01	0,09
7	0,10	0,78	-0,04	-0,03	0,05	0,15	0,01
8	0,13	0,74	0,22	0,09	0,14	0,05	0,25
9	0,17	-0,05	0,80	0,17	0,12	-0,04	0,12
10	0,12	-0,25	0,80	-0,04	0,11	0,02	0,03
11	0,07	0,14	0,67	-0,06	0,25	0,03	-0,09
12	-0,01	0,10	0,46	-0,02	-0,10	0,11	0,21
13	0,10	0,00	0,05	0,84	0,01	-0,08	0,10
14	0,03	0,04	0,00	0,81	0,01	0,01	-0,03
15	0,10	0,05	-0,17	0,57	0,31	0,03	0,07
16	0,03	0,17	0,43	0,54	-0,06	0,06	0,05
17	0,02	0,12	0,02	0,06	0,80	0,02	0,06
18	0,17	0,01	0,09	-0,01	0,67	0,16	0,11
19	0,16	0,18	0,16	0,09	0,65	0,11	0,13
20	0,31	0,18	0,10	0,05	0,43	0,24	-0,13
21	0,10	0,11	0,09	-0,04	-0,01	0,79	0,20
22	0,01	0,07	0,15	-0,14	0,17	0,71	0,08
23	0,03	0,04	-0,11	0,06	0,22	0,68	0,13
24	0,41	0,05	0,00	0,24	0,01	0,52	0,11
25	0,00	0,12	0,14	0,05	0,10	0,13	0,74
26	0,26	0,26	-0,01	0,08	0,00	0,02	0,65
27	0,14	0,18	0,05	0,19	0,08	0,09	0,61
28	0,01	-0,04	0,06	-0,10	0,07	0,19	0,61
Döndürme öncesi açıkladığı varyans	20,78	9,02	7,71	6,61	5,92	5,53	4,28
Döndürme sonrası açıkladığı varyans	10,68	9,95	8,47	8,02	7,81	7,56	7,38
Cronbach α	.84	.80	.69	.70	.64	.69	.65

Her bir faktöre yüklenen maddeler bir arada incelenerek faktörlerin içeriği hakkında bir sonuca varılmaya çalışılmış ve ölçekte yer alan 28 maddenin; Finansal sorunlar (4 madde), Sevgili ilişkisi (4 madde), Yalnızlık (4 madde), Kariyer (4 madde) Sosyal İlişkiler (4 madde), Akademik sorunlar (4 madde) ve Aile ilişkileri (4 madde) olmak üzere 7 başlık altında toplandığı saptanmıştır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) .84

olarak hesaplanmıştır. Faktörlerin iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .84, .80, .69 .70, .64, .69, ve .65 olarak hesaplanmıştır. Gündelik Olaylar Listesi'nde yer alan maddelerin faktör yükleri ve her bir faktörün döndürme öncesi ve sonrası açıkladığı toplam varyans Tablo 1'de sunulmuştur.

Gündelik Olaylar Listesi'ne uygulanan açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda elde edilen 7 faktörlü yapı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile de sınanmış ve elde edilen sonuçlar AFA ile öngörülen 7 örtük yapının DFA ile de doğrulandığını göstermiştir. Elde edilen DFA sonuçları ve kurulan model Gündelik Olaylar Listesi'nin 7 örtük yapıyı ölçtüğünü göstermektedir. Diğer bir deyişle bu alt ölçekler kendi başlarına puanlanabilir ve elde edilen puanlar ilgili alt ölçekle ölçülen stres vericiler için kullanılabilir. Yedi alt boyuttan oluşan örtük yapıya ilişkin model DFA ile sınıandığında elde edilen uyum indeksleri; $(X^2)/sd$ oranı=3.56, RMSEA=0.068, NFI=.91, CFI=.93'tür. Bu sonuçlar ölçeğin faktör yapısını doğrular niteliktedir (McDonald ve Moon-Ho, 2002).

Gündelik Olaylar Listesi'nin geçerliğini sınamak amacıyla ölçekten elde edilebilen üç farklı puanla (sıklık, etki ve yoğunluk) Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanlar arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Gündelik Olaylar Listesi'nden Alınan Puanlarla Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkiler

	Algılanan Stres Ölçeği	Sürekli Kaygı Ölçeği	Beck Depresyon Ölçeği
Sıklık	.43*	.45*	.50*
Etki	.46*	.48*	.50*
Yoğunluk	.49*	.50*	.56*

* p< .01

Tablo 2'de de görüldü gibi Gündelik Olaylar Listesi ile elde edilebilen sıklık, etki ve yoğunluk puanları ile stres, kaygı ve depresyon puanları arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Hesaplanan korelasyonlar bu ölçekle elde edilen puanların stresi, kaygıyı ve depresyonu yordamada etkili

olduğunu göstermektedir. Elde edilebilen farklı puanlar içinde en iyi yordayıcının da 'yoğunluk' puanları olduğu görülmektedir. Ancak bu araştırmada amaç kişinin karşılaştığı günlük stres vericiler karşısında yaşadığı stresi yordamada mizah tarzlarının düzenleyici bir etkisi olup olmadığını sınamak olduğu için Gündelik Yaşam Olayları için 'sıklık' puanları kullanılmıştır. Çünkü araştırmada gündelik stres vericilerin birey üzerindeki etkisi değil bunların bireyin yaşamında ne ölçüde yer aldığı ölçülmek istenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi sınıf ortamında gruplar halinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekler, çalışma grubuna alınan fakültelerde, verilerin toplanmasında yardımcı olmayı kabul eden öğretim üyelerinden randevu alınarak, bu öğretim üyeleri tarafından belirlenen ders saatlerinde, sınıf ortamında toplu bir biçimde uygulanmıştır. Uygulamalar bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi için madde havuzu oluşturmak amacıyla öğrencilere açık uçlu soruların sorulduğu uygulamalar 10 dakika kadar sürmüştür. Veriler yazılı olarak elde edilmiştir. Bu ölçeklerin ve uyarlaması gerçekleştirilen Algılanan Stres Ölçeği'nin ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik analizleri için gerçekleştirilen çalışmada veri toplama işlemi yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Mizah tarzlarının stres verici yaşam olayları ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen veri toplama işlemi ise yaklaşık 40 dakika kadar sürmüştür.

Stres ölçümleri için geliştirilen ölçme araçlarının madde havuzunun oluşturulması için kullanılan veriler 2006-2007 öğretim yılında bu araçların ve çevirisi yapılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik sınaması için kullanılan veriler 2007-2008 öğretim yılında, mizah tarzlarının düzenleyici etkilerinin sınanması için kullanılan veriler ise 2008-2009 öğretim yılında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin çözümülenmesi bilgisayarda, istatistik paket programlarından SPSS'in 11.5 sürümü, Lirsell'in 8.70 sürümü ve Microsoft Excel programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Gündelik Olaylar Listesi'nin (GOL) yapı geçerliğini sınamak için Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi gerçekleştirilmiş ve GOL'un her bir alt ölçeğinin iç tutarlığını sınamak için de Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Gündelik Olaylar Listesi ve Yaşam Olayları Listesi'nin ölçüt geçerliği için ölçüt olarak belirlenen yapılarla aralarındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Çevreri yapılan ölçeklerin iç tutarlığını sınamak için Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve bu ölçeklerin ölçüt geçerliğini sınamak için de ölçüt olarak belirlenen yapılarla aralarındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistik değerleri hesaplanmış ve ölçekler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve Mann-Whitney U-testi uygulanmıştır.

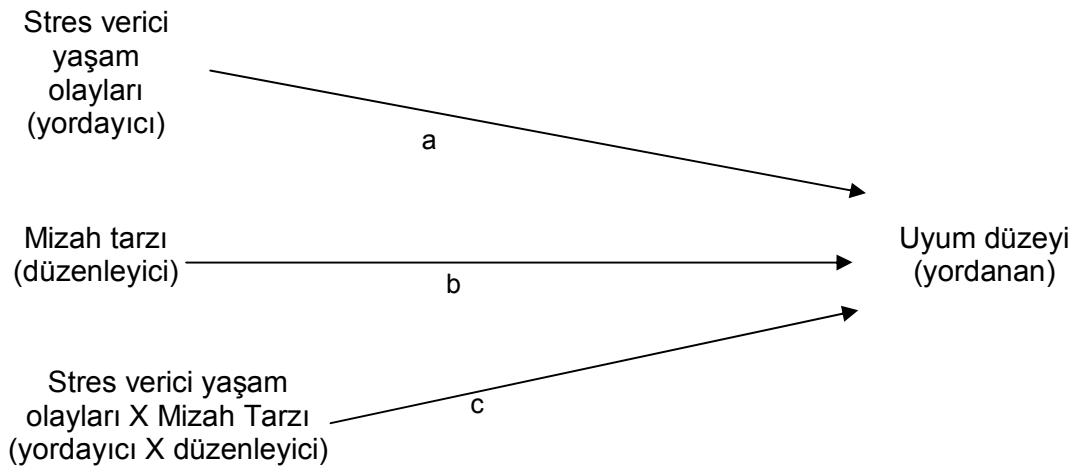
Öğrencilerin yaşadıkları stres verici olaylarla; stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide mizah tarzlarının düzenleyici etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla da hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

3.6. Düzenleyici (Moderator) Etki Sınaması

Düzenleyici etki (moderator effect) iki değişken arasındaki ilişkinin üçüncü bir değişkenin düzeylerinde farklılaşmasıdır (Baron ve Kenny, 1986). Düzenleyici (Moderator variable) değişken ise bir yordayıcı değişkenle (bağımsız değişken) bir yordanan değişken (bağımlı değişken) arasındaki ilişkinin yönünü ve/veya gücünü etkileyen nitel ya da nicel üçüncü bir değişken olarak tanımlanmaktadır (Baron ve Kenny, 1986; Frazier, Tix ve Barron, 2004).

Diğer bir ifadeyle düzenleyici değişken, ilişkisel bir çözümlemede, iki değişken arasındaki sıfır sıralı (zero-order) korelasyonu etkileyen üçüncü bir değişkendir.

Bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişkeni yordama gücü “ne zaman” ya da “kimler için” daha fazladır gibi sorular düzenleyici etkilerin çözümlenmesi ile yanıtlanabilmektedir. Bu anlamda düzenleyici etki; bir değişkenin etkisinin, diğer bir değişkenin düzeylerinde değişmesi şeklindeki bir etkileşim (interaction) olarak da tanımlanabilir (Baron ve Kenny, 1986).



Şekil 3. Araştırmada Gerçekleştirilen Düzenleyici Etki Sınaması Modeli

Yukarıdaki şekilde bağımlı değişkene doğru üç yordayıcı yol görülmektedir. Eğer c ile belirtilen yol anlamlı ise düzenleyicilik hipotezinin desteklendiği kabul edilir. a ve b yolları da anlamlı olabilir ancak bunlar düzenleyicilik hipotezinin sınanmasıyla doğrudan ilişkili değildirler. Bu temel değerlendirmenin yanı sıra açıkça yorumlanabilir bir düzenleyici etki için düzenleyici değişkenin yordayıcı ve yordanan değişkenle ilişkili olmaması da istenen bir durumdur (Baron ve Kenny, 1986).

Bu çerçevede düzenleyici etki, iki değişken arasındaki ilişkinin üçüncü bir değişkenin (moderator) bir fonksiyonu olarak değişmesidir. Bu nedenle de gerçekleştirilecek olan istatistiksel analiz bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde düzenleyici değişkenin bir fonksiyonu olarak değişen etkilerini ölçebilmeli ve test edebilmelidir (Baron ve Kenny, 1986). Bu farklı etkileri ölçmek ve test etmek bir ölçüde bağımsız değişkenin ve düzenleyici değişkenin

ölçüm düzeyine göre değişir. Hem bağımsız değişkenin hem de düzenleyici değişkenin sürekli olduğu durumda eğer düzenleyici değişkenin, bağımsız değişken ve bağımlı değişken ilişkisine etkisinin doğrusal (linear) olduğu varsayılıyorsa hiyerarşik regresyon analizi yaklaşımı uygundur.

Frazier, Tix ve Barron (2004) bağımsız değişkenin ve düzenleyici değişkenin her ikisinin de kategorik olduğu durumlarda ANOVA'nın kullanılmasının mümkün olduğunu belirtmektedir. Ancak bu durumda bile çoklu regresyon prosedürlerinin kullanılabilceğini de belirtmek gereği hissetmişlerdir. Fakat bağımsız ya da düzenleyici değişkenlerden herhangi birinin sürekli olması durumunda mutlaka regresyon prosedürlerinin kullanılmasını önermektedirler. Çünkü regresyon prosedürleri değişkenlerin sürekli yapısının korunmasına imkan vermektedir ve değişkenlerin kategorikleştirilmesi ile oluşturulan yapay grupların karşılaştırılmasında kullanılan ANOVA'yla ortaya çıkması olası sorunlar, regresyon analizinde yaşanmamaktadır. Araştırmacılar sürekli düzeyde ölçüm elde edilmiş bağımsız değişkenlerinin etkileşim etkilerini incelemek amacıyla genellikle sürekli değişkenlerini kategorik (çoğu durumda dikotomik) hale getirmekte ve oluşturdukları bu kategorik değişkenlerin düzenleyici ya da etkileşim etkilerini ANOVA aracılığıyla sınamaktadır. Çok yaygın olarak gerçekleştirilen bu uygulamanın önemli sakıncaları mevcuttur. Çünkü, gerçekte sürekli olan değişkenlerden, kesme noktaları belirlenerek oluşturulan yapay grupların kullanılması bilgi kaybına ve etkileşim etkilerinin saptanmasında testin gücünün (power) azalmasına yol açmaktadır.

Sürekli değişkenlerin yapay olarak dikotomikleştirilmesi ters bir etkiye neden olarak aldatıcı temel ve etkileşim etkilerinin saptanmasına da yol açabilmektedir. (Baron ve Kenny, 1986) Simülasyon çalışmaları, sürekli değişkenlerin sürekli yapılarını korumalarına izin veren hiyerarşik regresyon prosedürlerinin, kesme noktalarının kullanıldığı prosedürlere oranla daha az Tip I ve Tip II hatası içerdiğini göstermektedir.

Bağımsız değişkenin kategorik, düzenleyici değişkenin sürekli olduğu durumlarda bağımsız değişkenle bağımlı değişken arasındaki korelasyon katsayılarının karşılaştırılması da izlenen bir diğer yoldur. Ancak istatistikçiler

genellikle grup değişkenin gerçekte kategorik olduğu durumlarda bile gruplara ait korelasyonların karşılaştırılması yerine hiyerarşik regresyon tekniğinin kullanılmasını önermektedirler (Frazier, Tix ve Baron, 2004). Çünkü gruplar arasında varolan korelasyon katsayısı farklılıkları gerçek düzenleyici etkilerden ziyade gruplar arasındaki varyans farklılığından kaynaklanabilmektedir. Korelasyon katsayılarından farklı olarak regresyon katsayıları, varyansların eşit olmayışından etkilenmemektedir.

Bir düzenleyici etki testi her şeyden önce iyi tanımlanmış bir kuramsal temele dayanmalıdır. Hem moderatorün seçimi hem de etkileşimin doğasına ilişkin öne sürülen hipotez teorik bir temele sahip olmalıdır. Cohen, Cohen, Aiken ve West (2003) iki sürekli değişken arasında olabilecek üç tür etkileşim tanımlamışlardır:

Zenginleştirici (enhancing) etkileşimler. Hem yordayıcı hem de düzenleyici değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin aynı yönde olduğu ve birlikte daha güçlü bir etkiye sahip oldukları etkileşimler.

Tampon (buffering) etkileşimler. Düzenleyici değişkenin bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini azaltıcı bir etkiye sahip olduğu etkileşimler.

Uzlaşmaz (antagonistic) etkileşimler. Yordayıcı ve düzenleyici değişkenin bağımlı değişken üzerinde aynı etkiye sahip olduğu ancak etkileşimin ters yönde bir etkiye sahip olduğu etkileşimler.

Bu çalışmada düzenleyici etki sınaması için Aiken ve West (1991) tarafından önerilen ve diğer yöntemlere üstünlüğü kanıtlanmış (Cohen ve ark., 2003; Baron ve Kenny, 1986; Frazier, Tix ve Barron 2004) olan hiyerarşik regresyon analizi prosedürü kullanılmıştır. Frazier ve arkadaşları düzenleyici etkilerin hiyerarşik regresyon analizi ile sınanmasını 5 basamaklı bir prosedür olarak tanımlamaktadır.

1. BASAMAK: Kategorik değişkenlerin kod değişkenleriyle temsil edilmesi

Eğer yordayıcı ya da düzenleyici değişkenlerden herhangi biri ya da her ikisi de kategorik bir değişken ise yapılacak ilk iş bu değişkenlerin kod değişkenlerle (code variables) temsil edilmesidir.

Bu çalışmada hem bağımsız hem de düzenleyici değişkenler sürekli düzeyde ölçülmüş olduğu için bu basamakta belirtilen işlemleri gerçekleştirmek gerekmemiştir.

2. BASAMAK: Sürekli değişkenlerin ortalanması (centering) ya da standartlaştırılması (standardizing)

Yapılacak ikinci iş eşit aralıklı ya da oranlı ölçekle ölçülmüş sürekli bir yapıya sahip yordayıcı ve düzenleyici değişkenlerin ortalanması ya da standartlaştırılmasıdır.

a) Ortalama (centering): bu değişkenlere ait dağılımlardaki her bir ölçümün örneklem ortalaması ile olan farklarının hesaplanarak ortalaması 0 (sıfır) olan yeni bir dağılım elde edilmesidir.

b) Standartlaştırma (standardizing): bu değişkenlere ait dağılımlardaki her bir ölçümün z değerinin hesaplanarak ortalaması 0 (sıfır) ve standart sapması bir (1) olan yeni bir dağılım elde edilmesidir.

Yordayıcı ve düzenleyici değişkenlerin ortalanması ya da standartlaştırılması gereklidir çünkü bu yapılmadığı takdirde yordayıcı ve düzenleyici değişkenin çarpımı ile oluşturulacak olan etkileşim terimi, yordayıcı ve düzenleyici değişkenlerle çok yüksek düzeyde ilişkili olacaktır. Bu sayede regresyon eşitliğindeki değişkenlerin yüksek düzeyde ilişkili olması sorunu (multicollinearity) aşılmış olacaktır.

Bu çalışmaya konu olan yordayıcı değişkenler ve düzenleyici değişkenler sürekli düzeyde ölçülmüş olduğu için düzenleyici etki sınaması için gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi öncesinde bu değişkenler ortalanmıştır (centered).

3. BASAMAK:Çarpım terimlerinin (product terms) oluşturulması

Kategorik değişkenleri temsil edecek kod değişkenleri (code variables) oluşturulduktan ve sürekli değişkenler standartlaştırıldıktan (ya da ortalandıktan) sonra yapılması gereken yordayıcı ve düzenleyici değişkenler arasındaki etkileşimi temsil edecek çarpım terimlerinin (product term) oluşturulmasıdır. Bu işlem, kodlanarak ya da standartlaştırılarak (ya da ortalanarak) yeni oluşturulmuş yordayıcı ve düzenleyici değişkenlerin çarpılmasıyla yeni bir değişken oluşturulmasından ibarettir. Yordayıcı ve düzenleyici değişkenler arasındaki etkileşimi temsil etmesi için oluşturulan bu yeni değişkenin (product term) ortalanması ya da standardize edilmesi gerekmemektedir.

Bu çalışmaya konu olan 'stres verici büyük yaşam olayları' ve 'stres verici gündelik olaylar' yordayıcı değişkenleri ile her bir mizah tarzı için ilgili çarpım terimleri hesaplanarak regresyon eşitliğine dahil edilecek yeni değişkenler hesaplanmıştır.

4. BASAMAK: Eşitliğin Yapılandırılması (Structuring the equation)

Kod değişkenler ve standartlaştırılmış (ya da ortalanmış) değişkenler ve de çarpım terimleri (product terms) elde edildikten sonra standart bir istatistik paket programı kullanılarak düzenleyici etkileri sınamak için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilir. Bu amaçla değişkenler regresyon eşitliğine belirli bir sıra ile dahil edilir. İlk olarak yordayıcı ve düzenleyici değişkenleri temsil eden kod değişkenler (code variables) ya da standartlaştırılmış değişkenler eşitliğe dahil edilir. Ardından etkileşimi temsil eden çarpım terimleri (product terms) eşitliğe dahil edilir.

Bu çalışmada düzenleyici etkisi sınanan her bir mizah tarzı için 6, toplamda ise 30 hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Çalışmada Gerçekleştirilen Hiyerarşik Regresyon Analizleri

Yordayıcı Değişken	Düzenleyici Değişken	Etkileşim (Çarpım Terimi)	Yordanan Değişken
Stres verici büyük yaşam olayları (YOL)	Mizah Yoluyla Başa Çıkma (MYBÇ)	YOL X MYBÇ	Algılanan Stres (ASÖ)
	Katılımcı Mizah (KM)	YOL X KM	
	Kendini Geliştirici Mizah (KGM)	YOL X KGM	
	Saldırgan Mizah (SM)	YOL X SM	
	Kendini Yıkıcı Mizah (KYM)	YOL X KYM	
	Mizah Yoluyla Başa Çıkma (MYBÇ)	YOLXMYBÇ	Sürekli Kaygı (SKE)
	Katılımcı Mizah (KM)	YOL X KM	
	Kendini Geliştirici Mizah (KGM)	YOL X KGM	
	Saldırgan Mizah (SM)	YOL X SM	
	Kendini Yıkıcı Mizah (KYM)	YOL X KYM	
	Mizah Yoluyla Başa Çıkma (MYBÇ)	YOLXMYBÇ	Depresyon (BDE)
	Katılımcı Mizah (KM)	YOL X KM	
	Kendini Geliştirici Mizah (KGM)	YOL X KGM	
	Saldırgan Mizah (SM)	YOL X SM	
	Kendini Yıkıcı Mizah (KYM)	YOL X KYM	
Stres verici gündelik yaşam olayları (GOL)	Mizah Yoluyla Başa Çıkma (MYBÇ)	GOL X MYBÇ	Algılanan Stres (ASÖ)
	Katılımcı Mizah (KM)	GOL X KM	
	Kendini Geliştirici Mizah (KGM)	GOL X KGM	
	Saldırgan Mizah (SM)	GOL X SM	
	Kendini Yıkıcı Mizah (KYM)	GOL X KYM	
	Mizah Yoluyla Başa Çıkma (MYBÇ)	GOL X MYBÇ	Sürekli Kaygı (SKE)
	Katılımcı Mizah (KM)	GOL X KM	
	Kendini Geliştirici Mizah (KGM)	GOL X KGM	
	Saldırgan Mizah (SM)	GOL X SM	
	Kendini Yıkıcı Mizah (KYM)	GOL X KYM	
	Mizah Yoluyla Başa Çıkma (MYBÇ)	GOL X MYBÇ	Depresyon (BDE)
	Katılımcı Mizah (KM)	GOL X KM	
	Kendini Geliştirici Mizah (KGM)	GOL X KGM	
	Saldırgan Mizah (SM)	GOL X SM	
	Kendini Yıkıcı Mizah (KYM)	GOL X KYM	

5. BASAMAK: Sonuçların Yorumlanması

Düzenleyici etkinin istatistiksel anlamlılığı, çarpım teriminin (product term) regresyon eşitliğine dahil edilmesiyle açıklanan varyansta gerçekleşen artışın anlamlılığını test eden F testi ile sınımlanmaktadır. Eğer bu F değeri anlamlı ise çarpım teriminin (etkileşimin) R^2 'de anlamlı bir artışa neden olduğu ve dolayısıyla da düzenleyici bir etkinin var olduğu kabul edilir. Elde edilen anlamlı düzenleyici etkinin post hoc incelenmesi ise düzenleyici değişkenin yüksek ve düşük düzeylerinde yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi tanımlayan regresyon eğiminin yordayıcı değişkenin yüksek ve düşük düzeyleri için ayrı ayrı hesaplanması ve sonuçların grafikte gösterilmesi yoluyla gerçekleştirilmektedir (Aiken ve West, 1991). Son olarak da hesaplanan regresyon eğimlerinin birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ile incelenmelidir.

Bu çalışmada ele alınan düzenleyici etkilerin sınımlanmasında Aiken ve West (1991) tarafından önerilen ve Frazier, Tix ve Barron (2004) tarafından ayrıntıları ile betimlenen hiyerarşik regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizleri SPSS 11.5 programı ile gerçekleştirilmiş, post hoc analizler için hesaplanması gereken regresyon eğimleri ve çizilmesi gereken grafikler ise Microsoft Excel programı kullanılarak elde edilmiştir.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin yaşamlarında yer alan stres verici olaylar, mizah tarzları, stres, kaygı ve depresyon düzeyleri ile stres verici olaylar ve olumsuz duygudurum arasında mizah tarzlarının düzenleyici etkisine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları belirlenmiş (Tablo 4) bunun yanında öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığı da bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir (Tablo 5).

Tablo 4. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Mizah Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler

	N	En düşük	En Yüksek	\bar{X}	S
Mizah Yoluyla Başa Çıkma	355	7	28	18.20	3.59
Katılımcı Mizah	355	13	56	41.39	8.44
Kendini Geliştirici Mizah	355	8	54	34.03	9.80
Saldırgan Mizah	355	8	43	21.67	7.70
Kendini Yıkıcı Mizah	355	9	54	27.21	8.01

Öğrencilerin MTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlar 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. MYBÇÖ'den ve MTÖ'nün alt ölçeklerinden elde edilen puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak amacıyla gerçekleştirilen t-testi sonuçlarının sunulduğu Tablo 5 incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin

MYBÇÖ'den ve MTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Mizah Ölçeklerinden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	sd	p
Mizah Yoluyla Başa Çıkma	Kız	180	18.12	3.78	-.399	353	p > .05
	Erkek	175	18.27	3.40			
Katılımcı Mizah	Kız	180	41.34	8.75	-.113	353	p > .05
	Erkek	175	41.44	8.14			
Kendini Geliştirici Mizah	Kız	180	34.41	10.06	.730	353	p > .05
	Erkek	175	33.65	9.54			
Saldırgan Mizah	Kız	180	20.88	7.49	-1.961	353	p > .05
	Erkek	175	22.48	7.86			
Kendini Yıkıcı Mizah	Kız	180	26.62	8.25	-1.406	353	p > .05
	Erkek	175	27.81	7.74			

Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan stres, kaygı ve depresyon ölçümleri için kullanılan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) ve Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanların dağılımı incelenmiş ve sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Duygudurum Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler

	N	En düşük	En Yüksek	\bar{X}	S
Algılanan Stres Ölçeği	355	4	40	21.22	6.40
Sürekli Kaygı Envanteri	355	26	70	44.75	8.07
Beck Depresyon Envanteri	355	0	38	13.28	7.73

Öğrencilerin stres, ve depresyon puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7'de sunulmuştur. Kaygı puanları için varyansların homojenliği varsayımı karşılanmadığı için t-testi yerine iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediği sınavan Mann Whitney U – testi kullanılmış ve bu testin sonuçları da Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri'nden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
Algılanan Stres Ölçeği	Kız	180	21.57	6.64	1.045	353	p > .05
	Erkek	175	20.86	6.13			
Beck Depresyon Ölçeği	Kız	180	13.39	7.95	.272	353	p > .05
	Erkek	175	13.17	7.51			

Tablo 7 incelendiğinde kız öğrencilerin stres ve depresyon puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Kaygı puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak için gerçekleştirilen Mann Whitney U – testi sonucu (Tablo 8) ise kız öğrencilerin kaygı puanlarının (Ortanca=46) erkek öğrencilerin puanlarından (Ortanca=43) daha yüksek olduğunu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğunu göstermiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Envanteri'nden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Mann Whitney U-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sürekli Kaygı Envanteri	Kız	180	193.64	34856.00	12934	p < .01
	Erkek	175	161.91	28334.00		

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan stres verici büyük yaşam olaylarını ve gündelik sıkıntıları ölçmek amacıyla bu araştırma kapsamında geliştirilen Yaşam Olayları Listesi (YOL) ve Gündelik Olaylar Listesi'nden (GOL) elde edilen puanların ortalamaları ve standart sapmaları belirlenmiş ve buna ek olarak ölçeklerden elde edilen puanların öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U-testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 9 ve 10'da sunulmuştur.

Tablo 9. Öğrencilerin Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi'nden Aldıkları Puanların Ortalaması, Standart Sapması ve Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler

	N	En düşük	En Yüksek	\bar{X}	S
Yaşam Olayları Listesi	325	0	15	5.36	3.75
Gündelik Olaylar Listesi	325	0	78	31.71	15.52

Tablo 10 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre Yaşam Olayları Listesi'nden (kız öğrencilerin ortancası=5, erkek öğrencilerin ortancası=5) ve Gündelik Olaylar Listesi'nden (kız öğrencilerin ortancası=29.5, erkek öğrencilerin ortancası=30) aldıkları puanların cinsiyetlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 10. Öğrencilerin Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi'nden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Mann Whitney U-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Yaşam Olayları Listesi	Kız	170	164.40	27948	12937	P>.05
	Erkek	155	161.46	25027		
Gündelik Olaylar Listesi	Kız	170	162.49	27623	13088	P>.05
	Erkek	155	163.56	25352		

4.2. Stres Verici Yaşam Olayları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Öğrencilerin Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi'nden aldıkları puanlarla Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonuçlar Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Öğrencilerin Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi'nden Aldıkları Puanlarla Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri'nden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiler

	ASÖ	SKE	BDE
Yaşam Olayları Listesi	.33*	.25*	.29*
Gündelik Olaylar Listesi	.44*	.47*	.53*

* p<.01

Tablo 11 incelendiğinde Yaşam Olayları Listesi'nden alınan puanların algılanan stres, kaygı ve depresyonla düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu bunun yanında bu ilişkilerin Gündelik Olaylar Listesi'nden elde edilen puanlar söz konusu olduğunda daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

4.3. Öğrencilerin Mizah Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarla Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma puanları ve mizah tarzlarıyla algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için ilgili ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmış ve Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12 incelendiğinde mizah yoluyla başa çıkma puanları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Öğrencilerin Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği’nin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarla Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri’nden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiler

	ASÖ	SKE	BDE
Mizah Yoluyla Başa Çıkma	-.13*	-.32**	-.20**
Katılımcı Mizah	-.09*	-.21**	-.19**
Kendini Geliştirici Mizah	-.25**	-.35**	-.28**
Saldırgan Mizah	.02	-.05	-.02
Kendini Yıkıcı Mizah	.14*	.11*	.15**

** p<.01 * p<.05

Tablo 12’de de görüldüğü gibi öğrencilerin Mizah Tarzları Ölçeği’nin sağlıklı mizah tarzlarını ölçen Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeklerinden ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği’nden aldıkları puanlarla algılanan stres, kaygı ve depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu; sağlıksız mizah tarzlarından Saldırgan Mizahla algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında ilişki olmadığı, Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeğinden alınan puanların ise algılanan stres, kaygı ve depresyonla düşük düzeyde de olsa anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

4.4. Mizahın Stres Verici Yaşam Olayları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular

Mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkmanın, stres verici yaşam olaylarıyla algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerdeki düzenleyici etkilerini sınamak amacıyla büyük yaşam olayları ve gündelik sıkıntılar için ayrı ayrı bir dizi hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar stres verici büyük yaşam olayları ve gündelik sıkıntılar için ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

4.4.1 Mizahın Büyük Yaşam Olayları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin yaşamlarındaki stres verici büyük yaşam olayları ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerdeki düzenleyici etkilerini sınamak amacıyla bir dizi hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar algılanan stres, kaygı ve depresyon bağımlı değişkenleri için ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

4.4.1.1. Mizahın Büyük Yaşam Olayları ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin yaşamlarındaki stres verici büyük yaşam olayları ile algıladıkları stres arasındaki ilişkideki düzenleyici etkilerini sınamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Büyük Yaşam Olayları ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	R^2	R^2 Değişimi	F	sd	p
YOL	.106	.106	38.113	1, 323	.001
MYBÖ	.132	.026	9.483	1, 322	.002
YOL X MYBÖ	.132	.000	0.007	1, 321	.935
YOL	.106	.106	38.113	1, 323	.001
KM	.117	.011	4.067	1, 322	.045
YOL X KM	.117	.000	0.005	1, 321	.945
YOL	.106	.106	38.113	1, 323	.001
KGM	.176	.069	27.137	1, 322	.001
YOL X KGM	.176	.000	0.054	1, 321	.816
YOL	.106	.106	38.113	1, 323	.001
SM	.106	.000	0.001	1, 322	.971
YOL X SM	.106	.000	0.072	1, 321	.789
YOL	.106	.106	38.113	1, 323	.001
KYM	.123	.017	6.366	1, 322	.012
YOL X KYM	.124	.000	0.092	1, 321	.762

YOL: Yaşam Olayları Listesi

MYBÖ: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği

KM: Katılımcı Mizah Ölçeği

KGM: Kendini Geliştirici Mizah Ölçeği

SM: Saldırgan Mizah Ölçeği

KYM: Kendini Yıkıcı Mizah Ölçeği

Tablo 13 incelendiğinde öğrencilerin algılanan stres puanlarını yordamada saldırgan mizah tarzı dışındaki diğer tüm mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkmanın anlamlı katkılarının olduğu görülmektedir. Ancak mizah yoluyla başa çıkmanın ve mizah tarzlarının kişinin yaşamında meydana gelen büyük yaşam olayları ile algıladığı stres arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Düzenleyici etkiyi sınanan etkileşim teriminin yordama işlemine dahil edilmesiyle R^2 değerinde anlamlı bir artış görülmemiştir.

4.4.1.2. Mizahın Büyük Yaşam Olayları ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin yaşamlarındaki stres verici büyük yaşam olayları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkideki düzenleyici etkilerini sınamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Büyük Yaşam Olayları ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	R^2	R^2 Değişimi	F	sd	p
YOL	.065	.065	22.286	1, 323	.001
MYBÖ	.137	.072	26.951	1, 322	.001
YOL X MYBÖ	.140	.003	1.051	1, 321	.306
YOL	.065	.065	22.286	1, 323	.001
KM	.113	.049	17.664	1, 322	.001
YOL X KM	.115	.002	0.727	1, 321	.335
YOL	.065	.065	22.286	1, 323	.001
KGM	.197	.132	53.099	1, 322	.001
YOL X KGM	.198	.001	0.473	1, 321	.492
YOL	.065	.065	22.286	1, 323	.001
SM	.066	.001	0.373	1, 322	.542
YOL X SM	.066	.001	0.272	1, 321	.603
YOL	.065	.065	22.286	1, 323	.001
KYM	.073	.009	3.044	1, 322	.082
YOL X KYM	.075	.002	0.700	1, 321	.403

YOL: Yaşam Olayları Listesi

MYBÖ: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği

KM: Katılımcı Mizah Ölçeği

KGM: Kendini Geliştirici Mizah Ölçeği

SM: Saldırgan Mizah Ölçeği

KYM: Kendini Yıkıcı Mizah Ölçeği

Tablo 14 incelendiğinde öğrencilerin sürekli kaygı puanlarını yordamada mizah yoluyla başa çıkmanın ve sağlıklı mizah tarzları olan katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının anlamlı katkılarının olduğu görülmektedir. Ancak ne mizah yoluyla başa çıkmanın ne de mizah tarzlarının kişinin yaşamında meydana gelen büyük yaşam olayları ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Düzenleyici etkiyi sınavan etkileşim teriminin yordama işlemine dahil edilmesiyle R^2 değerinde anlamlı bir artış görülmemiştir.

4.4.1.3. Mizahın Büyük Yaşam Olayları ile Depresyon Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin yaşamlarındaki stres verici büyük yaşam olayları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkideki düzenleyici etkilerini sınamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Büyük Yaşam Olayları ve Depresyon Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	R^2	R^2 Değişimi	F	sd	p
YOL	.085	.085	30.092	1, 323	.001
MYBÖ	.135	.050	18.585	1, 322	.001
YOL X MYBÖ	.144	.009	3.350	1, 321	.068
YOL	.085	.085	30.092	1, 323	.001
KM	.126	.041	15.173	1, 322	.001
YOL X KM	.127	.001	0.351	1, 321	.554
YOL	.085	.085	30.092	1, 323	.001
KGM	.180	.094	37.046	1, 322	.001
YOL X KGM	.180	.000	0.100	1, 321	.752
YOL	.085	.085	30.092	1, 323	.001
SM	.086	.001	0.184	1, 322	.669
YOL X SM	.086	.000	0.011	1, 321	.916
YOL	.085	.085	30.092	1, 323	.001
KYM	.104	.019	6.670	1, 322	.010
YOL X KYM	.112	.008	2.839	1, 321	.093

YOL: Yaşam Olayları Listesi

MYBÖ: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği

KM: Katılımcı Mizah Ölçeği

KGM: Kendini Geliştirici Mizah Ölçeği

SM: Saldırgan Mizah Ölçeği

KYM: Kendini Yıkıcı Mizah Ölçeği

Tablo 15 incelendiğinde öğrencilerin depresyon puanlarını yordamada saldırgan mizah tarzı dışındaki diğer tüm mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkmanın anlamlı katkılarına olduğu görülmektedir. Ancak mizah yoluyla başa çıkmanın ve mizah tarzlarının kişinin yaşamında meydana gelen büyük yaşam olayları ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Düzenleyici etkiyi sınavan etkileşim teriminin yordama işlemine dahil edilmesiyle R^2 değerinde anlamlı bir artış görülmemiştir.

4.4.2 Mizahın Gündelik Sıkıntılar ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkilerdeki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin yaşamlarındaki stres verici gündelik sıkıntılar ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerdeki düzenleyici etkilerini sınamak amacıyla bir dizi hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar algılanan stres, kaygı ve depresyon bağımlı değişkenleri için ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

4.4.2.1. Mizahın Gündelik Sıkıntılar ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin yaşamlarındaki stres verici gündelik sıkıntılar ile algıladıkları stres arasındaki ilişkideki düzenleyici etkilerini sınamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Gündelik Sıkıntılar ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	R^2	R^2 Değişimi	F	sd	p
GOL	.180	.180	75.857	1, 345	.001
MYBÖ	.193	.012	5.315	1, 344	.022
GOL X MYBÖ	.193	.000	0.300	1, 343	.862
GOL	.180	.180	75.857	1, 345	.001
KM	.183	.003	1.149	1, 344	.285
GOL X KM	.187	.004	1.755	1, 343	.186
GOL	.180	.180	75.857	1, 345	.001
KGM	.230	.050	22.219	1, 344	.001
GOL X KGM	.233	.003	1.532	1, 343	.217
GOL	.180	.180	75.857	1, 345	.001
SM	.180	.000	0.003	1, 344	.959
GOL X SM	.193	.012	5.233	1, 343	.023
GOL	.180	.180	75.857	1, 345	.001
KYM	.182	.001	0.543	1, 344	.461
GOL X KYM	.185	.003	1.353	1, 343	.246

GOL: Gündelik Olaylar Listesi

MYBÖ: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği

KM: Katılımcı Mizah Ölçeği

KGM: Kendini Geliştirici Mizah Ölçeği

SM: Saldırgan Mizah Ölçeği

KYM: Kendini Yıkıcı Mizah Ölçeği

Tablo 16 incelendiğinde öğrencilerin algıladıkları stres puanlarını yordamada mizah yoluyla başa çıkmanın ve saldırgan mizah tarzı dışındaki diğer tüm mizah tarzlarının anlamlı katkılarının olduğu görülmektedir. Ancak mizah yoluyla başa çıkmanın ve saldırgan mizah tarzı dışındaki mizah tarzlarının kişinin yaşamında meydana gelen gündelik sıkıntılar ile algıladığı stres arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Düzenleyici etkiyi sınavan etkileşim teriminin yordama işlemine dahil edilmesiyle

yalnızca saldırgan mizah tarzının düzenleyici etkisinin incelendiği analizde R^2 değerinde anlamlı bir artış görülmüştür.

4.4.2.2. Mizahın Gündelik Sıkıntılar ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin yaşamlarındaki stres verici gündelik sıkıntılar ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkideki düzenleyici etkilerini sınamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Gündelik Sıkıntılar ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	R^2	R^2 Değişimi	F	sd	p
GOL	.199	.199	85.859	1, 345	.001
MYBÖ	.271	.071	33.593	1, 344	.001
GOL X MYBÖ	.273	.002	1.080	1, 343	.299
GOL	.199	.199	85.859	1, 345	.001
KM	.231	.032	14.287	1, 344	.001
GOL X KM	.231	.000	0.104	1, 343	.747
GOL	.199	.199	85.859	1, 345	.001
KGM	.298	.098	48.144	1, 344	.001
GOL X KGM	.298	.000	0.232	1, 343	.630
GOL	.199	.199	85.859	1, 345	.001
SM	.203	.004	1.585	1, 344	.209
GOL X SM	.211	.008	3.298	1, 343	.070
GOL	.199	.199	85.859	1, 345	.001
KYM	.199	.000	0.026	1, 344	.873
GOL X KYM	.199	.000	0.023	1, 343	.879

GOL: Gündelik Olaylar Listesi

MYBÖ: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği

KM: Katılımcı Mizah Ölçeği

KGM: Kendini Geliştirici Mizah Ölçeği

SM: Saldırgan Mizah Ölçeği

KYM: Kendini Yıkıcı Mizah Ölçeği

Tablo 17 incelendiğinde öğrencilerin sürekli kaygı puanlarını yordamada mizah yoluyla başa çıkmanın ve sağlıklı mizah tarzları olan katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının anlamlı katkılarının olduğu görülmektedir. Ancak ne mizah yoluyla başa çıkmanın ne de mizah tarzlarının kişinin yaşamında meydana gelen gündelik sıkıntılar ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Düzenleyici etkiyi sınanan

etkileşim teriminin yordama işlemine dahil edilmesiyle R^2 değerinde anlamlı bir artış görülmemiştir.

4.4.2.3. Mizahın Gündelik Sıkıntılar ile Depresyon Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin yaşamlarındaki stres verici gündelik sıkıntılar ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkideki düzenleyici etkilerini sınamak amacıyla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçları tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının, Gündelik Sıkıntılar ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisini İnceleyen Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	R^2	R^2 Değişimi	F	sd	p
GOL	.244	.244	111.146	1, 345	.001
MYBÖ	.278	.034	16.431	1, 344	.001
GOL X MYBÖ	.280	.001	0.675	1, 343	.412
GOL	.244	.244	111.146	1, 345	.001
KM	.272	.028	13.266	1, 344	.001
GOL X KM	.272	.000	0.054	1, 343	.817
GOL	.244	.244	111.146	1, 345	.001
KGM	.311	.067	33.638	1, 344	.001
GOL X KGM	.312	.001	0.534	1, 343	.465
GOL	.244	.244	111.146	1, 345	.001
SM	.245	.002	0.735	1, 344	.392
GOL X SM	.260	.014	6.656	1, 343	.010
GOL	.244	.244	111.146	1, 345	.001
KYM	.244	.000	0.182	1, 344	.670
GOL X KYM	.244	.000	0.008	1, 343	.930

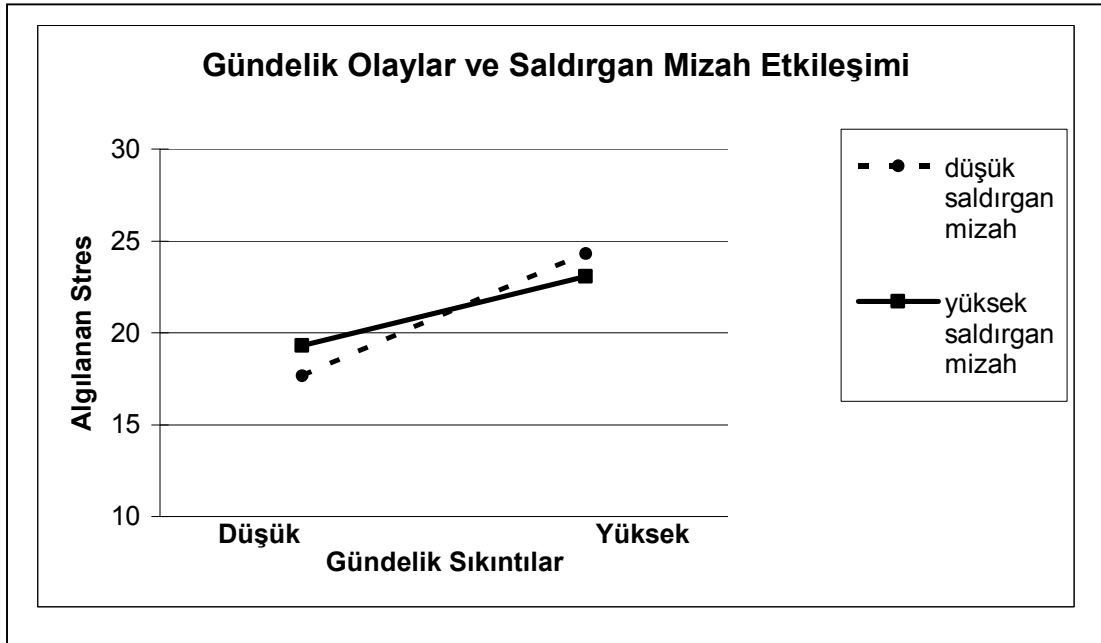
GOL: Gündelik Olaylar Listesi
MYBÖ: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği
KM: Katılımcı Mizah Ölçeği

KGM: Kendini Geliştirici Mizah Ölçeği
SM: Saldırgan Mizah Ölçeği
KYM: Kendini Yıkıcı Mizah Ölçeği

Tablo 18 incelendiğinde öğrencilerin depresyon puanlarını yordamada katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının anlamlı katkılarına olduğu görülmektedir. Ancak mizah yoluyla başa çıkmanın ve saldırgan mizah tarzı dışındaki mizah tarzlarının kişinin yaşamında meydana gelen gündelik sıkıntılar ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Düzenleyici etkiyi sınavan etkileşim teriminin yordama işlemine

dahil edilmesiyle yalnızca saldırgan mizah tarzının düzenleyici etkisinin incelendiği analizde R^2 değerinde anlamlı bir artış görülmüştür.

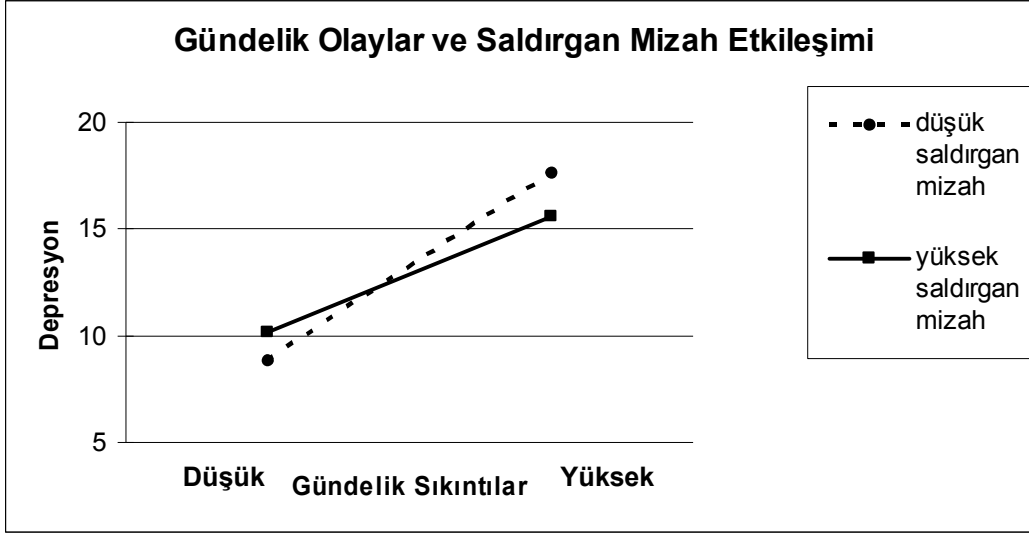
Saldırgan mizah tarzının, stres verici gündelik olaylarla hem algılanan stres hem de depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici etkiye sahip olduğunu gösteren hiyerarşik regresyon analizlerine dayanarak bu düzenleyici etkilerin yönünü belirlemek amacıyla düşük ($\bar{X} - 1Ss$) ve yüksek ($\bar{X} + 1Ss$) saldırgan mizah düzeyleri için düşük ($\bar{X} - 1Ss$) ve yüksek ($\bar{X} + 1Ss$) yordayıcı değişken (gündelik sıkıntılar) değerleri regresyon denkleminde yerleştirilerek bağımlı değişkenin alacağı değerler yordanmış ve elde edilen grafikler şekil 4 ve 5'te sunulmuştur.



Şekil 4. Saldırgan Mizah Tarzının Stres Verici Gündelik Olaylar ile Algılanan Stres Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisi

Şekil 4 incelendiğinde genel olarak kişinin yaşamında yer alan stres verici gündelik olayların sıklığı arttıkça algıladığı stresin düzeyinin de arttığı ancak gündelik sıkıntılarının sıklığı yükseldikçe saldırgan mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin bu tarz mizaha düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla daha az stres algıladıkları [$t(343) = 2.288; p < .05$] görülmektedir. Diğer taraftan kişinin yaşamında yer alan stres verici gündelik

sıkıntılarının sıklığı az olduğunda; saldırgan mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrenciler, bu tarz mizaha düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla daha fazla stres algılamaktadır.



Şekil 5. Saldırgan Mizah Tarzının Stres Verici Günelik Olaylar ile Depresyon Arasındaki İlişkideki Düzenleyici Etkisi

Şekil 5 incelendiğinde genel olarak kişinin yaşamında yer alan stres verici günelik olayların sıklığı arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı ancak günelik sıkıntılarının sıklığı yükseldikçe saldırgan mizah tarzına düşük düzeyde sahip olan öğrencilerin bu tarz mizaha yüksek düzeyde sahip olan öğrencilere oranla daha yüksek depresyon düzeylerine sahip oldukları [$t(343) = 2.580$; $p < .01$] görülmektedir. Diğer taraftan kişinin yaşamında yer alan stres verici günelik sıkıntılarının sıklığı az olduğunda; saldırgan mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin depresyon düzeylerinin, bu tarz mizaha düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin yaşamlarında yer alan stres verici olaylar ve mizah tarzları ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilere ve stres verici olaylar ve olumsuz duygudurum arasında mizah tarzlarının düzenleyici etkisine ilişkin elde edilen bulgular araştırma amaçları çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1. Mizah Duygusu İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın alt amaçlarından ilki öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma puanları ve mizah tarzlarıyla; algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemektir. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde mizah yoluyla başa çıkma puanları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu (sırasıyla, -.13, -.32 ve -.20) görülmüştür (Bkz. Tablo 12). Bu bulgu bireyin mizahı, bir başa çıkma stratejisi olarak kullanma düzeyinin artmasıyla birlikte sürekli kaygı düzeyinin, depresyon düzeyinin ve algıladığı stres düzeyinin de düştüğünü göstermektedir.

Mizah Tarzları Ölçeği'nin uyumlu mizah tarzlarını ölçmeyi hedefleyen alt ölçeklerinden biri olan Katılımcı Mizah ölçeğinden alınan puanlarla kaygı ve depresyon arasında (sırasıyla, -.21 ve -.19) negatif yönde anlamlı ilişkiler olması (Bkz. Tablo 12) mizahın kişiler arası ilişkilerde diğer insanların gereksinimlerinin de dikkate alınarak kullanımını ifade eden katılımcı mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin aynı zamanda daha az olumsuz duygular yaşadıklarını 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 kaygı ve depresyon düzeylerinin daha düşük olması kuramsal beklentilerle ve önceki araştırma bulgularıyla paralellik

göstermektedir. Uyumlu mizah tarzlarından ikincisi olan Kendini Geliştirici Mizah ölçeğinden alınan puanların da algılanan stres, kaygı ve depresyon puanları ile (sırasıyla, -.25, -.35 ve -.28) negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Bkz. Tablo 12). 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 algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin düşük olması da bu mizah tarzına ilişkin kuramsal beklentilerle ve önceki araştırma bulguları ile tutarlıdır.

Uyumsuz kategorideki mizah tarzları incelendiğinde ise Saldırgan Mizahla algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu bulgu 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 mizah duygularının onları stres, kaygı ya da üzüntü karşısında korumaya yaramadığı şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte Kendini Yıkıcı Mizahla algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında çok düşük düzeyde de olsa anlamlı ilişkiler olduğu (sırasıyla, .14, .11 ve .15) bulunmuştur (Bkz. Tablo 12). Bireyin, mizahı, kendi ihtiyaçlarını dikkate almaksızın kullandığı ve başkalarını güldürmek için kendisini sürekli olarak 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 mizah duygularının onları stres, kaygı ya da üzüntüden korumak bir yana bu tür duygulara daha yatkın kıldığı görülmektedir. Saldırgan ve kendini yıkıcı mizahla stres, kaygı ve depresyon arasında saptanan ya da saptanamayan ilişkiler de bu mizah tarzlarına ilişkin kuramsal beklentiler ve ampirik bulguları destekler niteliktedir.

Mizah tarzlarıyla stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler topluca gözden geçirildiğinde sağlıklı mizah tarzlarına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin aynı zamanda daha düşük düzeyde kaygı, depresyon ve stres yaşadıkları, saldırgan mizah tarzına düşük ya da yüksek düzeyde sahip olmanın stres, kaygı ve depresyonla doğrudan ilişkili olmadığı bunun yanında kendini

yıkıcı mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin aynı zamanda daha yüksek düzeyde stres algısına sahip oldukları ve kaygı ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgular mizah duygusu ve depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği önceki çalışmalarda elde edilen bulgularla da tutarlıdır (Labbot ve Martin, 1987; Overholser, 1992; Nezu ve ark., 1988; Yerlikaya, 2003). Kuiper ve Martin (1998) mizah yoluyla başa çıkma ile depresyon ve kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada mizah tarzlarına ilişkin elde edilen bulguların daha önce Mizah Tarzları Ölçeği kullanılarak yürütülen çalışmalarda elde edilmiş olan bulgularla da tutarlı olduğu görülmektedir. Hem Martin ve arkadaşları (2003) hem de Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh (2004) katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının depresyon ve kaygıyla negatif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Mizah yoluyla başa çıkma ve sağlıklı mizah tarzlarının algılanan stresle aralarındaki negatif yönlü ilişkiler de yüksek mizah duygusuna sahip olmanın daha düşük düzeyde stres algısına yol açacağı şeklindeki iddiaları destekler niteliktedir. Ancak bu ilişkilerin birlikte değişim ilişkisi olduğu ve nedensel bir çıkarım yapmak için uygun olmadığı gözden kaçırılmamalıdır. Algılanan stres ve mizah duygusu arasında saptanan bu ilişki yalnızca kuramsal beklentileri desteklememekte aynı zamanda ilgili literatürle de tutarlılık göstermektedir (Martin, Kuiper, Olinger ve Dance, 1993; Kuiper ve Martin 1993, Abel, 2002). Nitekim mizah tarzları ve algılanan stres arasındaki ilişkileri inceleyen Stillerman (2006) algılanan stresle, kendini geliştirici mizah tarzı arasında negatif yönde; kendini yıkıcı mizah tarzı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu saptamıştır. Stillerman (2006) ayrıca katılımcı mizah ve saldırgan mizahla algılanan stres arasında anlamlı ilişkiler olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmada da saldırgan mizahın algılanan stresle anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı katılımcı mizahın ise algılanan stresle anlamlı ancak çok düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yerlikaya (2007) mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında uyumlu mizah tarzları olan katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzlarına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin düşük

düzyeyde sahip olan öğrencilere oranla uyumlu başa çıkma stratejilerini daha fazla, uyumsuz stratejileri ise daha az kullandıklarını belirtmiştir. Uyumsuz mizah tarzları olan saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzlarına yüksek düzeyde sahip olan öğrencilerin ise bu mizah tarzlarına düşük düzeyde sahip olan öğrencilere oranla uyumsuz başa çıkma stratejilerini uyumlu stratejilerden daha fazla kullandıkları görülmüştür. Uyumlu başa çıkma stratejilerinin stresle başa çıkmada bireye uyumsuz stratejilerden daha fazla yardımcı olacağı düşünöldüğünde bu çalışmada, algılanan stresin sağlıklı mizah tarzları ile negatif yönde ve sağlıksız mizah tarzları ile pozitif yönde ilişkili bulunması akla yatkın görünmektedir. Nitekim sağlıklı mizah tarzlarına sahip olanlar, sağlıksız tarzlara sahip olanlara kıyasla uyumlu başa çıkma stratejilerini daha fazla uyumsuz başa çıkma stratejilerini ise daha az kullanmaktadır.

Sonuç olarak bireyin günlük yaşamda çevresiyle ilişkilerinde mizaha yer vermesinin (katılımcı mizah) ve yaşama karşı mizahi bir bakış açısıyla yaklaşmasının (kendini geliştirici mizah) olumsuz duygulanımla negatif yönde ilişkili olduğu, mizahı başkalarıyla alay etmek ya da onlarla dalga geçmek için kullanmasının (saldırgan mizah) olumsuz duygulanımla ilişkili olmadığı ancak sürekli kendini aşağılayarak mizah yapmasının (kendini yıkıcı mizah) olumsuz duygulanımla pozitif yönde ilişkili olduğu görölmektedir. Bu bağlamda mizah duygusunun stres karşısında bireyi koruduğu iddia edilirken mizah duygusuyla kastedilenin, yukarıda sözü edilen ilk iki mizah tarzı (katılımcı ve kendini geliştirici mizah) olduğu söylenebilir.

5.2. Stres Verici Büyük Yaşam Olaylarının ve Gündelik Sıkıntıların Sıklığı İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın ikinci ve üçüncü alt amaçları stres verici büyük yaşam olayları ve gündelik sıkıntıların sıklığı ile öğrencilerin algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaçla öğrencilerin Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi'nden aldıkları puanlarla Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri'nden aldıkları puanlar arasında hesaplanan korelasyonlar incelendiğinde Yaşam Olayları Listesi'nden alınan puanların algılanan stres

(.33), kaygı (.25) ve depresyonla (.29) düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu bunun yanında bu ilişkilerin Gündelik Olaylar Listesi'nden elde edilen puanlar söz konusu olduğunda yine aynı yönde ancak daha yüksek düzeyde olduğu (sırasıyla .44, .47, .53) görülmüştür (Bkz. Tablo 11).

Elde edilen bu bulgular hem bireyin yaşamında meydana gelen ve yeniden uyum yapmasını gerektiren büyük yaşam olaylarının hem de günlük yaşamda karşılaşılan sıkıntıların sıklığının artmasıyla birlikte bireyin stres, kaygı ve depresyon düzeyinin de arttığını göstermektedir ve literatürde ilgili değişkenler arasında saptanan ilişkilerle tutarlıdır. Nitekim Sarason ve arkadaşları (1978) yaşam olayları ve kaygı arasında .29, depresyon arasında ise .24 düzeyinde pozitif yönde ilişkiler olduğunu belirtmişlerdir. Cohen ve Williamson (1988) da yaşam olayları ile algılanan stres arasında .30 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir ki bu çalışmada da yaşam olayları ve algılanan stres arasında aynı yönde ve düzeyde (.33) bir ilişki elde edilmiştir.

Stres verici yaşam olayları ve olumsuz duygudurum arasındaki bu ilişkinin gündelik sıkıntılar söz konusu olduğunda büyük yaşam olaylarına oranla daha yüksek oluşu da dikkate değer bir başka bulgudur. Raymond ve Flannery (1986) gündelik sıkıntılarla kaygı ve depresyon arasında .57 düzeyinde pozitif yönde ilişkiler saptamışlardır. Aynı araştırmacıların yaşam olayları ile kaygı ve depresyon arasında hesapladıkları korelasyonlar nispeten daha düşüktür. Towbes ve Cohen (1996) de gündelik sıkıntılar ve kaygı ve depresyon arasında .55 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen bulgular da üniversite öğrencilerinin duygudurumunu etkileyen stresörlerin büyük yaşam olaylarından ziyade gündelik sıkıntılar olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle yaşanan stres, kaygı ve depresyondaki değişkenliği, kişinin yaşamındaki gündelik ve süreğen sıkıntılar, büyük yaşam olaylarına oranla daha iyi açıklamaktadır. Bu bulgular Kanner ve arkadaşlarının (1981) gündelik sıkıntılarının, büyük yaşam olaylarına kıyasla psikolojik sağlığı daha iyi yordadığını ortaya koydukları çalışmada elde edilen bulgularla paraleldir. Gündelik sıkıntıların psikolojik semptomları yordamada büyük yaşam olaylarından daha etkili olduğunu gösteren başka çalışmalarla da (Delongis,

Coyne, Dakof, Folkman ve Lazarus, 1982; Lazarus ve DeLongis, 1983, Raymond ve Flannery, 1986) paralel olan bu bulgular üniversite öğrencilerinin yaşadıkları olumsuz duyguların hem büyük yaşam olayları ile hem de gündelik sıkıntılarla ilişkili olduğunu bununla birlikte gündelik sıkıntıların büyük yaşam olaylarına kıyasla yaşanan olumsuz duyguların daha iyi bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

5.3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Yaşadıkları Stres Verici Büyük Yaşam Olaylarının ve Stres Verici Gündelik Sıkıntıların Sıklığı

Araştırmanın dördüncü alt amacı öğrencilerin cinsiyetlerine göre yaşadıkları stres verici büyük yaşam olayları ve gündelik sıkıntıların sıklığının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucunda öğrencilerin cinsiyetlerine göre Yaşam Olayları Listesi'nden ve Gündelik Olaylar Listesi'nden aldıkları puanların cinsiyetlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu bulgular öğrencilerin yaşamlarında gerçekleşen büyük yaşam olayları ya da her gün karşılaştıkları gündelik sıkıntıların sıklığının kız ya da erkek oluşlarına göre farklılaşmadığını kız ya da erkek tüm üniversite öğrencilerinin yakın sayıda sıkıntı yaşadığını göstermektedir.

Bulgular stres verici büyük yaşam olaylarını ve gündelik sıkıntıları ölçmek üzere bu çalışma kapsamında geliştirilen ölçme araçlarının cinsiyet farklılıklarına duyarsız olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Özellikle üniversite öğrencileri için hazırlanmış olan stres verici yaşam olaylarını içeren bir listede ya da ölçekte yer alan olayların daha çok kız ya da erkek öğrencilerin yaşama olasılıklarının fazla olduğu olayları içermesi durumunda yanlış sonuçlar elde edilmesi kaçınılmazdır. Yanlış bir liste oluşturma ihtimali büyük yaşam olayları için daha düşüktür. Çünkü insanların yaşamlarında değişime ve yeniden uyuma neden olan büyük yaşam olayları, özellikle de üniversite yıllarında, bireyin cinsiyeti ile pek fazla ilişkili gibi görünmemektedir. Gündelik sıkıntılar söz konusu olduğunda ise bireyi sıkıntıya sokan olaylar kişinin cinsiyetine göre önemli ölçüde farklılaşabilir. Bu ölçme araçları için önemli olan her iki cinsiyetten yanıtlayıcıların da yaşama olasılıkları olan potansiyel olarak stres

verici olayları kapsamalarıdır. Yalnızca her iki cinsiyet için stres verici olduğu düşünülen olayları içermeleri de yanlı sonuçlar ortaya çıkmasına neden olabilir. Nitekim böyle bir sonuçtan kaçınmak için yaşam olayları listesindeki sorular her iki cinsiyetten yanıtlayıcıların da yaşamlarını kapsayacak şekilde düzenlenmeye çalışılmıştır (Örnek: Kürtaj yaptırmak ya da sevgili, nişanlı ya da eşin kürtaj yaptırmaması). Bunun yanında listenin sonunda; yanıtlayıcının son bir yıl içinde yaşadığı, kendisini önemli ölçüde etkileyen ve listede yer almayan bir olay varsa yazması için uygun bir boşluk bırakılması ve bu olayların da değerlendirmeye alınması da söz konusu sıkıntıyı aşmaya yardımcı olmuş olabilir.

5.4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzları ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Düzeyleri

Araştırmanın beşinci alt amacı öğrencilerin mizah tarzları ve mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucunda kız ve erkek öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma puanlarının ve mizah tarzlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Mizah Tarzları Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmalarda genellikle erkek öğrencilerin Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeklerinden aldıkları puanların kız öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir (Yerlikaya, 2007). Bu çalışmada da erkek öğrencilerin katılımcı ve kendini yıkıcı mizah tarzlarına daha yüksek düzeyde sahip oldukları ancak kız ve erkek öğrencilerin puanları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Mizah tarzları ve cinsiyet arasındaki bu ilişki Kazarian ve Martin (2004) tarafından Lübnanlı üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ve Saroglou ve Scaiot (2002) tarafından Belçikalı lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da elde edilmekle birlikte Martin ve arkadaşları (2003) bu farkın tüm mizah tarzları için erkeklerin lehine olduğunu belirtmişlerdir. Farklı örneklerde yürütülen çalışmalarda elde edilen ve mizahın kullanımına ilişkin cinsiyet farklılıklarını ifade eden bu bulgular kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla günlük yaşamlarında mizahı hem kendileri hem de diğerleri için zararlı olmayan bir tarzda kullandıkları şeklinde

yorumlanabilir. Ancak bu çalışmada kız ve erkek öğrencilerin mizah tarzları arasında elde edilen farklar bu iddiayı destekleyecek kadar güçlü değildir.

5.5. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri

Araştırmanın altıncı alt amacı öğrencilerin algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu amaçla gerçekleştirilen analizler sonucunda kız öğrencilerin stres ve depresyon puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 7). Kız ve erkek öğrencilerin kaygı puanları arasındaki fark ise kız öğrencilerin lehine anlamlı bulunmuştur. Bulgular yaşanan stres ve depresyon düzeyinin kız ve erkek öğrenciler arasında eşit olduğunu ancak kız öğrencilerin daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıklarını göstermiştir. Cohen, Kamark ve Mermelstein (1983) Algılanan Stres Ölçeği'ni tanıttıkları çalışmalarında ölçeğin bir çok farklı örneklem üzerinde uygulaması sonucunda genelde kadınların erkeklere oranla daha yüksek stres algıladıklarını ancak bu farkın hiçbir zaman istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmadığını bildirmişlerdir. Bu çalışmada da kız öğrencilerin algılanan stres puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu ancak aradaki farkın manidar olmadığı bulunmuştur.

Deaner ve McConatha (1993), mizah ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında depresyon puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Lefcourt ve arkadaşları (1995) da 'perspektif kazanıcı mizahın' (perspective taking humor) stres üzerindeki düzenleyici etkilerini inceledikleri çalışmalarında katılımcıların depresyon puanlarının cinsiyetlerine göre değişmediğini belirtmişlerdir. Benzer bir başka bulgu da Nezu ve arkadaşlarının (1988) mizahın stresli yaşam olayları ile olumsuz duygulanım arasındaki ilişkilerdeki düzenleyici rolünü inceledikleri çalışmalarında elde edilmiştir.

Beck Depresyon Envanteri ve Algılanan Stres ölçeği ile ölçülen depresyon ve stres puanlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşmaması üniversite öğrencileri arasında stres ve üzüntü gibi olumsuz duygulanımların

yaşanma düzeylerinin kız ve erkek öğrenciler için benzer düzeyde olduğu şeklinde yorumlanabilir. Öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının ise kız ya da erkek oluşlarına göre farklılaştığı ve kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Her ne kadar bu çalışmada elde edilen kaygı ölçümleri psikiyatrik bir tanı amacıyla gerçekleştirmiş olmasa da yaygın anksiyete bozukluğunun kadınlar arasında daha yaygın oluşu (Koroğlu ve Güleç, 2007) elde edilen bulguların yorumlanmasına katkıda bulunabilir. Kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu dikkate alındığında, üniversite öğrencileri arasında olumsuz duygulanımların benzer düzeyde yaşanması durumunun, kaygı söz konusu olduğunda doğru olmadığı ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha fazla kaygı yaşadıkları söylenebilir.

5.6. Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın ve Mizah Tarzlarının Stres Verici Büyük Yaşam Olayları ve Gündelik Sıkıntılar ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Arasındaki İlişkilerde Düzenleyici Etkileri

Araştırmanın yedi, sekiz, dokuz ve onuncu alt amaçları mizah duygusunun stres verici yaşam olayları ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkisinin olup olmadığının incelenmesiydi. Bu amaçla mizah yoluyla başa çıkmanın ve mizah tarzlarının hem stres verici büyük yaşam olayları hem de gündelik sıkıntılar ile algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici bir role sahip olup olmadığı ayrı ayrı incelendi. Bu amaçla gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda beklenildiği gibi ve literatürle de tutarlı bir şekilde stres verici büyük yaşam olaylarının ve gündelik sıkıntıların algılanan stres, kaygı ve depresyonla anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yine beklentilerle ve bu yönde yürütülen geçmiş çalışmalarda elde edilen bulgularla tutarlı bir biçimde mizah duygusunun da – sağlıklı mizah tarzları ve mizah yoluyla başa çıkma – algılanan stres, kaygı ve depresyonla ters yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Labbot ve Martin, 1987; Nezu ve ark., 1988; Overholser, 1992; Kuiper ve Martin, 1998; Martin ve ark. 2003; Yerlikaya, 2003; Kuiper ve ark., 2004; Stillerman, 2006). Ancak mizah duygusunun stres verici yaşam olayları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici bir role sahip olduğu iddiasını destekleyen

sonuçlar elde edilememiştir. Mizah Yoluyla Başa ıkma leği ve Mizah Tarzları leği'nin mizah duygusu ölçümleri için kullanıldığı analizlerde yalnızca saldırgan mizah tarzının gündelik sıkıntılarla, algılanan stres ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici (moderator) bir role sahip olduğu görülmüştür. Bu bulguya dayanarak saldırgan mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin bu tarz mizaha düşük düzeyde sahip olan bireylere oranla yaşamlarındaki gündelik sıkıntılardan daha az olumsuz etkilendikleri söylenebilir. Tüm mizah tarzları içinde stres verici gündelik sıkıntılarla olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide düzenleyici etkiye sahip tek tarzın saldırgan mizah olması ilginç bir bulgudur. Ancak gerçekleştirilen analiz sayısının yüksekliği dikkate alındığında bu bulgunun çok temkinli bir şekilde yorumlanması gerektiği görülecektir. Nitekim bu bulguya artan alfa hatası olasılığı nedeniyle de ulaşılmış olabilir.

Daha önce de belirtildiği gibi mizahın stresin etkilerini düzenleyici bir role sahip olduğu iddiasını inceleyen araştırmalarda çelişkili sonuçlar elde edilmiştir. Bu konuda yürütölen ilk çalışmada (Safranek ve Schill, 1982) mizah duygusu, kişinin mizah üretimi ve farklı kategorilerdeki esprileri değerlendirmesi şeklinde iki ayrı boyutta ölçülmüş ve her iki boyutla lölen mizah duygusunun da stres verici yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici etkilere sahip olmadığı görülmüştür. Bu çalışmadan çok kısa bir süre sonra Martin ve Lefcourt (1983) tarafından mizahın, stresli yaşantıların neden olduğu zararlı etkileri azaltmadaki rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen ve bir arada rapor edilen üç çalışmada elde edilen bulgular bu çalışmada da kullanılan Mizah Yoluyla Başa ıkma leği'nin de aralarında bulunduğu üç farklı mizah leği ile lölen mizah duygusunun, negatif yaşam olayları ve duygudurum düzeyleri arasındaki ilişkiyi düzenleyici etkilere sahip olduğunu ve stresin etkilerini azalttığını ortaya koymuştur.

Mizahın negatif yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olup olmadığını inceleyen Porterfield (1987) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında mizah duygusu ölçümleri için bu çalışmada da kullanılan Mizah Yoluyla Başa ıkma leği'ni de kullanarak gerçekleştirdiği çalışmasında mizah duygusu ve depresyon

arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmakla birlikte mizah duygusunun negatif yaşam olayları ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkisi olmadığını tespit etmiştir. Bu çalışmadan bir yıl kadar sonra Nezu ve arkadaşları (1988) mizahın, stresli yaşam olayları ve psikolojik stres tepkileri arasındaki ilişkiyi düzenleyici rolünü incelemek üzere üniversite öğrencileriyle bir çalışma gerçekleştirmişler ve negatif yaşam olayları ve mizah duygusu etkileşiminin depresyonu yordamada etkili olduğunu bulmuşlardır. Bulgular mizahın stresli yaşam olayları ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri düzenleyici bir rolü olduğu hipotezini desteklemiş ancak sürekli kaygı değişkeninin yordanmasında mizahın ya da negatif yaşam olayları ve mizah etkileşiminin anlamlı bir katkısının olmadığı bulunmuştur. Araştırmacılar elde ettikleri bulguları; depresif belirtilerin yaşanmış olaylara ilişkin duyguları yansıttığı ve mizahın, kişinin bu olaylara ilişkin perspektifini değiştirmesinde rol oynayabileceği; buna karşılık, kaygının genellikle gelecekte olabilecek ya da olmak üzere olan şeylerle ilişkili olduğu bu yüzden de mizahın, kişinin henüz gerçekleşmemiş olaylara ilişkin düşüncelerini değiştirmesinde etkili olmayabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Nezu ve arkadaşlarının elde ettiği bulgular mizahın negatif yaşam olayları ve stres tepkileri arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip olduğu iddiasını destekleyici niteliktedir ancak negatif yaşam olayları ve kaygı arasında, mizah duygusunun düzenleyici etkisi olduğu hipotezi desteklenememiştir.

Mizah duygusunun, stres etkilerini azaltan düzenleyici bir etkiye sahip olduğu iddiasını desteklemekte başarısız olan bir diğer araştırma da Anderson ve Arnoult tarafından (1989) gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ve mizah ölçümleri için Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nin kullanıldığı bu çalışmada elde edilen bulgular mizah duygusunun negatif yaşam olayları ve negatif duygulanım ve depresyon arasındaki ilişkilerde düzenleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir.

Mizah duygusunun, stres etkilerini azaltıcı düzenleyici bir etkiye sahip olup olmadığını inceleyen yakın tarihli bir başka çalışma da Abel (2002) tarafından gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin düşük mizah duygusuna sahip öğrencilere göre benzer yaşam olaylarıyla karşılaşmış olmalarına rağmen yaşamlarını onlardan daha az

stresli algıladıklarını ortaya koymuştur. Abel'in çalışmasında (2002) elde edilen bulgular da mizahın stresli yaşam olaylarının etkisini azaltıcı bir işlevi olduğu hipotezini destekler niteliktedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular mizahın stres verici yaşam olayları ve olumsuz duygudurum arasındaki ilişkilerde düzenleyici bir rolü olmadığını ortaya koyan araştırmaların sonuçlarını (Safranek ve Schill, 1982; Porterfield, 1987; Anderson ve Arnoult, 1989) destekler niteliktedir. Diğer taraftan mizahın belirtildiği gibi bir düzenleyici etkisi olduğunu gösteren çalışmalar dikkate alındığında ise (Martin ve Lefcourt, 1983; Nezu ve ark., 1988; Abel, 2002) sonuçların konuyla ilgili literatürle ve kuramsal beklentilerle tutarlı olmadığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlar daha önceki araştırmaların çoğunda da kullanılmış olan Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği açısından ele alındığında literatürdeki çelişkili sonuçlara bir yenisinin eklendiği düşünülebilir. Ancak bu çalışmada mizah duygusu ölçümleri için daha önceki çalışmalarda kullanılan mizah ölçeklerinden farklı olarak yakın zamanda geliştirilmiş olan ve mizah duygusu konusundaki araştırmalarda yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanan Mizah Tarzları Ölçeği'nin kullanılmış olması bu yöndeki bulgulara önemli bir katkı sağlamaktadır. Nitekim mizahın düzenleyici etkisini destekleyen ya da desteklemeyen araştırmaların hiçbirinde mizah duygusu, mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıkları dikkate alan ve uyumlu ve uyumsuz biçimlerini ayırtıran mizah tarzları açısından ele alınmamıştır. Araştırmada elde edilen bulgular tek başına ele alındığında mizah duygusunun stres verici büyük yaşam olayları ve gündelik sıkıntılarla olumsuz duygudurum arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip olmadığı sonucuna varılabilir. Tutarlı bir kişilik özelliği olarak, uyumlu ya da uyumsuz mizah tarzlarına belli ölçülerde sahip olmanın kişinin yaşamında meydana gelen büyük yaşam olayları ve gündelik sıkıntılar karşısında daha az olumsuz etkilenmesine yardımcı olmadığı; ancak algılanan stres, kaygı ve depresyonla doğrudan ilişkili olduğu bu araştırmada elde edilen temel bulgudur. Bu bulgudan yola çıkarak mizah tarzlarının olumsuz duygudurumla ters yönlü ilişkisinin bireyin karşılaştığı yaşam olaylarını ve yaşadığı gündelik sıkıntıları yorumlamasındaki etkisi ile açıklanamayacağı söylenebilir. Mizah tarzları, bireylerin yaşadıkları olumsuz duygulanımdaki değişkenliğin stres verici yaşam olaylarınca açıklanamayan kısmı ile ilişkili

olabilir. Nitekim bireyin algıladığı stres, kaygı ve depresyon düzeyinin önemli bir kısmı stres verici olaylar (büyük ya da gündelik) dışındaki bazı değişkenlerle ilişkilidir. Bunlardan biri de kişinin olumsuz duygulanıma eğilimli olmasına neden olan bir kişilik özelliği olan nevrotizmdir (McCrae, 1990). Özellikle kendini geliştirici mizahla ters yönde ilişkili olması beklenen bu kişilik özelliğinin olumsuz duygulanımla ilişkisi mizah tarzları aracılığıyla dolaylı olarak bu sonuçların elde edilmesine yol açmış olabilir. Diğer bir ifadeyle sağlıklı mizah tarzları ile nevrotizm arasındaki ters yönlü ilişki bu mizah tarzları ile olumsuz duygulanım arasında belirlenen ters yönlü ilişkilerin aracısı (mediator) olabilir.

Stresin genellikle dış kaynaklarca oluşturulduğu düşünülmeğe de stres konusundaki bir başka görüş de stresin iç sebeplerden kaynaklanabileceğidir (Beck, 1976). Bu tür stresi üreten psikolojik fenomen, kişinin kendinde gördüğü ihtiyaçlar, yinelenen korkular ve kendini suçlamasıdır. Kendi kendine stres mekanizması bireyin iç iletişimi ile bağlantılı olarak ortaya çıkmaktadır. Psikosomatik rahatsızlıkları nedeniyle tedavi gören çoğu hastada özel dış stres kaynağı olabilecek herhangi bir kanıt bulunmamaktadır (Beck, 1976). Bu kişiler nevrotik kimseler olarak tanımlanırlar ve çevrelerindeki kişiler onlara sık sık “çok fazla endişe ettiklerini” ve “her şeyi çok ciddiye aldıklarını” söylerler. Örneğin dışarıdan nesnel bir baskı olmasa bile, işini algılayış şeklinden dolayı kişinin mesleği kendisi için bir stres kaynağı olabilir. İşinin önemini ve güçlüklerini abartan bir kişi bu durumla mücadele edecek kapasitesinin olmadığını düşünür. Mutluluğun tek yolunun tam bir başarıdan geçtiğine inanan kişi kendisine çok büyük bir baskı uyguluyor demektir. Bu iç kaynaklı gerilim durumunun temel nedeni bilişsel çarpıtmalardır (Beck, 1976). Kişi benlik değerini bütünüyle başarıya bağladığında, başarılması gereken şeyin önemini ve zorluğunu ve de başarısızlığın olumsuz sonuçlarını abartma eğiliminde olacaktır. Bilişsel çarpıtmalara dayalı yorumlar özel bir stres verici yaşam olayının ya da gündelik sıkıntının varlığını gerektirmezler. Örneğin hocasının asık suratını gören bir öğrenci hocasıyla tartışmış olmasa bile (gündelik bir sıkıntı) bu asık suratın olası nedenlerini gözden geçirmeden kendisine kızmış olacağını düşünerek (kişiselleştirme) stres yaşayabilir. Mizah duygusu ile olumsuz duygulanım arasındaki ters yönlü ilişkinin altında mizah duygusunun bireyi içsel kaynaklı stresten uzak tutması yatıyor olabilir. Özellikle

kendini geliştirici mizah tarzı ile algılanan stres (.25), kaygı (.35) ve depresyon (.28) arasında hesaplanan ters yönlü ilişkiler bireyin kendisini çok fazla ciddiye almaması ve yaşam karşısında mizahi bir bakış açısı taşımasını ifade eden kendini geliştirici mizah tarzının bireyi içsel kaynaklı stres nedeniyle oluşan olumsuz duygulanımdan koruduğu düşünülebilir. Bu bağlamda mizah duygusunun olumsuz duygulanımla ters yönlü ilişkisi yaşam olayları ya da gündelik sıkıntıların yorumlanmasındaki rolüyle değil daha çok kişinin kendi ihtiyaçları, içsel konuşmaları ve bilişsel çarpıtmaları çerçevesinde açıklanabilir.

Ancak bu çalışmada mizah duygusunun tutarlı bir kişilik özelliği olarak; stres verici yaşam olaylarının ve olumsuz duygudurumun da geçmişe dönük (retrospektif) ve kesitsel bir şekilde ölçüldüğü gözden kaçırılmamalı ve sonuçlar bu bağlamda yorumlanmalıdır. Bu nedenle elde edilen bulguların bu konudaki çelişkili araştırma sonuçlarından bir kısmına destek sağlamaktan ziyade mizah tarzlarının stres verici yaşam olaylarının etkilerini düzenleyici rolü konusundaki çalışmalar için yalnızca bir başlangıç noktası oluşturduğu söylenebilir. Nitekim tutarlı bir kişilik özelliği olarak sağlıklı mizah tarzlarına, özellikle de kendini geliştirici mizah tarzına yüksek düzeyde sahip olmanın stres verici büyük yaşam olayları ya da gündelik sıkıntılar karşısında bireyin daha az etkilenmesine yardımcı olmadığı ancak bireyi içsel kaynaklı stresten (self-imposed stress) uzak tuttuğu görüşünün ayrıntılı olarak incelenmesi gerekir. Diğer yandan mizahın tutarlı bir kişilik özelliği olarak değil de potansiyel olarak stresli bir olay karşısında bu olay tarafından uyarılmış olan olumsuz duyguları azaltmak için birey tarafından kasıtlı bir şekilde kullanılan bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınması ve bu yaklaşıma yönelik olarak mizahın stres verici büyük yaşam olayları ve gündelik sıkıntılarla olumsuz duygulanım arasındaki düzenleyici etkisinin bu şekilde incelenmesi söz konusu düzenleyici etki hipotezini destekleyecek nitelikte sonuçlar doğurabilir.

VI. BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

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

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada stres verici yaşam olayları, mizah tarzları ve stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiş ve mizah tarzlarının kaygı, stres ve depresyonla ilişkili olduğu ancak genel olarak mizah yoluyla başa çıkmanın ya da mizah tarzlarının stres verici yaşam olayları ile kişinin algıladığı stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Çalışmada ele alınan değişkenlere ilişkin yapılan ölçümlerin cinsiyet açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular mizah tarzları, stres verici büyük yaşam olayları, gündelik sıkıntılar, algılanan stres ve depresyon puanlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Yalnızca kaygı puanları için cinsiyet açısından farklılık tespit edilmiş ve kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma puanlarıyla algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasında hesaplanan negatif yönde anlamlı ilişkiler mizahı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanan bireylerin sürekli kaygı, depresyon ve stres düzeylerinin de düşük olduğunu göstermiştir.

Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden uyumlu mizah tarzlarını ölçen Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeklerinden alınan puanlarla algılanan stres, kaygı ve depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı

ilişkiler olduğu; uyumsuz mizah tarzlarından Saldırgan Mizahla algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında ilişki olmadığı, Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeğinin ise algılanan stres, kaygı ve depresyonla oldukça düşük ancak pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlar uyumlu mizah tarzlarına yüksek düzeyde sahip olan bireylerin aynı zamanda daha düşük düzeyde kaygı, depresyon ve stres yaşadıklarını göstermiştir.

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 olduğunu, mizahın sağlıksız ve uyumsuz tarzlarını kullanan bireylerin ise aksine stresle etkili şekilde başa çıkamayan ve strese bağlı ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan daha çok etkilenen kişiler olduğu hipotezini desteklemektedir.

Öğrencilerin Yaşam Olayları Listesi ve Gündelik Olaylar Listesi'nden aldıkları puanlarla Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde büyük yaşam olaylarının sıklığının algılanan stres, kaygı ve depresyonla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bunun yanında gündelik sıkıntıların sıklığı ile algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerin daha yüksek olduğu görülmüş ve bireyin olumsuz duygulanımındaki değişkenliğin yordanmasında gündelik sıkıntıların, büyük yaşam olaylarına kıyasla daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin mizah tarzlarının ve mizah yoluyla başa çıkmanın yaşamlarındaki stres verici olaylarla algıladıkları stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerdeki düzenleyici etkilerini sınamak amacıyla büyük yaşam olayları ve gündelik sıkıntılar için ayrı ayrı gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda mizah yoluyla başa çıkmanın ya da mizah tarzlarının genel olarak büyük yaşam olayları ve gündelik sıkıntılarla algılanan stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olmadığı sonucuna

ulaşmıştır. Yalnızca saldırgan mizah tarzının gündelik sıkıntılar ve algılanan stres ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Sonuçlar, uyumlu mizah tarzlarına sahip olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda daha düşük stres, kaygı ve depresyon düzeylerine sahip olduğunu göstermiş ancak mizah tarzlarının üniversite öğrencilerinin yaşadıkları büyük yaşam olayları ya da gündelik sıkıntılarla algıladıkları stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkisi olduğu hipotezini desteklememiştir. Bu bulgular ışığında tutarlı bir kişilik özelliği olarak, uyumlu ya da uyumsuz mizah tarzlarına belli ölçülerde sahip olmanın kişinin yaşamında meydana gelen stres verici büyük yaşam olayları ya da gündelik sıkıntılar karşısında daha az olumsuz etkilenmesine yardımcı olmadığı ancak algılanan stres, kaygı ve depresyonla doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Varılan bu sonuç; uyumlu mizah tarzlarının olumsuz duygudurumla ters yönlü ilişkisinin bireyin karşılaştığı yaşam olaylarını ve yaşadığı gündelik sıkıntıları yorumlamadaki etkileri değil, bireyi içsel kaynaklı stresten uzak tutmasıyla açıklanabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

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 algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında saptanan bu ilişkilerden yola çıkılarak uyumlu ve uyumsuz mizah tarzlarının ayrımını vurgulayan etkinlikler üniversite öğrencilerine yönelik stresle başa çıkma becerilerinin kazandırılmasını hedefleyen grupla psikolojik danışma programlarının içeriğine entegre edilerek öğrencilerin bu konudaki farkındalıkları artırılabilir.

Mizahın olumlu bir kişilik özelliği olduğu ve stresle başa çıkmada işe yaradığı yönündeki yaygın görüşün tüm mizah tarzları için geçerli olmadığı bulgusundan yola çıkarak üniversite öğrencilerine sunulan psikolojik danışma hizmetleri sırasında; uyumsuz mizah tarzlarını kullanan danışanların mizah anlayışlarının kendilerini olumsuz duygulardan korumak yerine bu duygulara nasıl daha açık hale getirdiği konusunda içgörü kazanmalarına yardımcı olunabilir.

Bireylerin yaşadıkları olumsuz duygulanım konusunda gündelik sıkıntıların büyük yaşam olaylarına göre daha iyi bir yordayıcı olduğu bulgusuna dayanarak üniversite öğrencileri arasında yaygın olan gündelik sıkıntılar saptanarak bu sıkıntılar içinde bölüm, fakülte ya da üniversite yönetimince yapılacak düzenlemelerle giderilebilecek olanlar belirlenebilir ve söz konusu stres vericilerin olumsuz etkileri önlenir.

Bu araştırma kapsamında; bireyin yaşamında yer alan büyük yaşam olaylarının sıklığını ölçmek üzere geliştirilmiş olan Yaşam Olayları Listesi ve bireyin günlük yaşamında yer alan sıkıntıların sıklığını saptamak üzere geliştirilen Gündelik Olaylar Listesi farklı amaçlara uygun puanlama biçimlerine sahip oldukları için hem araştırmacılarca stres araştırmalarında hem de danışma birimine başvuran üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini saptamada kullanılabilir.

6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri mizah duygusunu uyumlu ya da uyumsuz mizah tarzlarına belli ölçüde sahip olmak şeklinde kavramsallaştırması ve mizahı tutarlı bir kişilik özelliği olarak ele almasıdır. İleride yapılacak çalışmalarda mizah duygusu, tutarlı bir kişilik özelliği olarak değil, potansiyel olarak stresli bir olay karşısında bu olay tarafından uyarılmış olan olumsuz duyguları azaltmak için birey tarafından kasıtlı bir şekilde kullanılan bir başa çıkma stratejisi olarak kavramsallaştırılabilir, bu kavramsallaştırmaya uygun ölçümler aracılığıyla mizahın stres verici yaşam olaylarıyla olumsuz duygulanım arasındaki düzenleyici etkisi yeniden incelenebilir.

Bu çalışmanın bir diğer sınırlılığı kesitsel yaklaşımla elde edilen retrospektif verilere dayalı olmasıdır. Mizah duygusunun tutarlı bir kişilik özelliği olarak ölçülmesi ve stres verici yaşam olaylarının ve olumsuz duygulanımın geçmişe dönük olarak sorulması yöntem açısından bir sınırlılık olarak kabul edilebilir. Gerçekleştirilecek yeni çalışmalarda stres verici yaşam olaylarının yaşanıp yaşanmadığı ve mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılıp kullanılmadığı günlük tutma yoluyla ölçülerek mizahın çevresel stresörlerin etkilerini düzenleyici bir rolü olup olmadığı prospektif bir analizle gerçekleştirilebilir.

Stresli durumlar karşısında mizahın etkili bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılmasına yönelik beceriler belirlenebilir ve bu becerilerin üniversite öğrencilerine kazandırılmasını hedefleyen bir program geliştirildikten sonra bu programın etkililiği sınanarak bir başa çıkma stratejisi olarak mizahın bireylerin stresli durumlar karşısında yaşadıkları stres, kaygı ve depresyona etkisi deneysel olarak incelenebilir.

Her ne kadar bu çalışmada mizah tarzlarının çevresel stresörlerin etkilerini düzenleyici bir rolü olduğuna dair bulgular elde edilmemişse de uyumlu mizah tarzlarının algılanan stres, kaygı ve depresyonla doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular mizah duygusu ve psikolojik sağlık konusunda yapılacak çalışmalar açısından Mizah Tarzları Ölçeği'nin araştırmacıların ihtiyaç duyacakları ölçümleri onlara sağlayacağını göstermektedir. Mizah Tarzları Ölçeği'nin değişik yaş grupları ve farklı eğitim düzeyindeki kişiler için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılabilir ve konuyla ilgili araştırmaların üniversite ve lise öğrencilerinden farklı örneklem (çalışanlar, yetişkinler, yöneticiler, öğretmenler vb.) üzerinde de gerçekleştirilmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abel, M. H. (2002), "Humor, Stress and Coping Strategies", *Humor: International Journal of Humor Research*, 15 (4) 365-381.
- Aiken, L. S. ve West, S. G. (1991), *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*, Newbury Park, CA: Sage.
- Allport, G. W. (1961), *Pattern and Growth in Personality*, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Anderson, C.A., ve Arnoult, L.H. (1989), "An Examination of Perceived Control, Humor, Irrational Beliefs and Positive Stress As Moderators of the Relation Between Negative Stress and Health", *Basic and Applied Social Psychology*, 10, 101-117.
- 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 İnancı ile Durumluk Mizah Tepkisi Arasındaki İlişki", *II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 87-98.
- Babad, E.Y. (1974), "A Multi-Method Approach to the assessment of Humor: A Critical Look at Humor Test", *Journal of Personality*, 42, 618-631.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A.(1986), "The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations", *Journal of Personality and Social Psychology* 51(6): 1173-1182.
- Baum, A. (1990), "Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress", *Health Psychology*, 9(6), 653-675.
- Beck, A. T. (1976), *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, New York: International Universities Press.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961), An Inventory for Measuring Depression, *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- 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.
- Budak, S. (2001), *Psikoloji sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cannon, W.B. (1932), *The Wisdom of the Body*, New York: Norton.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G. ve Aiken, L. S. (2003), *Applied Multiple Regression / Correlation Analysis for the Behavioral Sciences* (3rd ed.), Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cohen, S. ve Williamson, G. M. (1988), "Perceived stress in a probability sample of the United States", (Ed: S. Spacapan ve S. Oskamp) *The Social Psychology of Health*, Newbury Park, CA: Sage.
- Davies, C. (1982), Ethnic jokes, moral values, and social boundaries, *British Journal of Sociology*, 3, 383-403.
- Deaner, L.S., ve McConatha, J. T. (1993), "The Relation of Humor to Depression and Personality", *Psychological Reports*, 72, 755-763.
- DeLongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S. ve Lazarus, L.S. (1982), Relationship of Daily Hassles, Uplifts and Major Life Events to Health Status, *Health Psychology*, 1, 119-136.
- Dixon, N. F. (1980), Humor: A cognitive alternative to stress, (Ed: C. D. Spielberger ve I. G. Sarason) *Anxiety and Stress, Cilt VII*, Washington, DC: Hemisphere.
- Durmuş, Y. ve Tezer, E. (2001), "Mizah Duygusu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki", *Türk Psikoloji Dergisi*, 47, 25-32.
- Eastman M. (1972), *The sense of humor*, New York: Octagon Books.
- Elliot, G.R. ve Eisdorfer, C. (1982), *Stress and human health*, New York: Springer.
- 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. (Ed: J.H. Goldstein ve E. P.McGhee) *The Psychology of Humor*, London: Academic Press.
- Fidanoğlu, O. (2006), "Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki", *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Frankl, V.E. (1984), *Man's search for meaning*, New York: Washington Square Press.
- Frazier, A P., P A. Tix, and E K. Barron (2004), "Testing Moderator and Mediator Effects in Counseling Psychology Research", *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-34.
- Freud, S. (1905), *Jokes and their relation to the unconscious*, London: Penguin Books.
- Freud, S. (1928), Humor, *International Journal of Psycho-Analysis*, 9, 1-6.
- 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*, 121, 213-245.
- Führ, M. (2002), "Coping Humor in Early Adolescence", *Humor: International Journal of Humor Research*, 57(3) 283-304.
- Goldsmith, L.A. (1979), Adaptive Regression, Humor and Suicide, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 628-630.
- Goodwin, R. (1990), "Sex Differences Among Partner Preferences: Are the Sexes Really Very Similar?", *Sex Roles*, 23, 501-513.
- Hampes, W.P. (1992), "Relation Between Intimacy and Humor", *Psychological Reports*, 71 (1) 127-130.
- Hehl, F.J. ve Ruch, W. (1985), "The Location of Sense of Humor Within Comprehensive Personality Spaces: An Exploratory Study", *Personality and Individual Differences*, 6 (6) 703-715.
- Hisli, N. (1988), "Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma", *Psikoloji Dergisi*, 6, (22) 118-122.
- Hisli, N. (1989), "Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliği, Güvenirliği", *Psikoloji Dergisi*, 7 (23) 3-13.
- Holmes, T. H. ve Rahe, R.H. (1967), "The Social Readjustment Rating Scale", *Journal of Psychosomatic Research*, 4, 189-194.

- Janes, L. M. ve Olson, J. M. (2000), "The Behavioral Effects of Observing Ridicule of Others", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 474-485.
- Kabakçı, E. (2001), "Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (4) 273-282.
- Kanner, A. D., Coyne, I. C., Schaefer, C., ve Lazarus, R. S. (1981), "Comparison of Two Modes of Stress Measurement: Daily hassles and Uplifts Versus Major Life Events", *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- 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", (Ed: J.H. Goldstein ve E. P.McGhee) *The Psychology of Humor*. London: Academic Press.
- Koestler, A. (1964), *The art of creation*, London: Hutchinson.
- Köknel, Ö. (1988), *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2005), *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi ilkeleri*, Ankara: HYB.
- Köroğlu, E. ve Güleç, C (2007), *Psikiyatri temel kitabı*, Ankara: HYB.
- Korotkov, D., ve Hannah, T. E. (1994), "Extraversion and Emotionality As Proposed Superordinate Stress Moderators: A Prospective Analysis", *Personality and Individual Differences*, 16, 787-792.
- Kubie, L.S. (1971), "The Destructive Potential of Humor in Psychotherapy", *The American Journal of Psychiatry*, 127, 37-42.
- 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. (1998), "Is Sense of Humor A Positive Personality Characteristic", (Ed: W. Ruch) *The sense of humor*, New York. Mouton de Gruyter.

- Kuiper, N.A. ve Martin, R.A. (1993), "Coping Humor, Stress and Cognitive Appraisals", *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 81-96.
- Kuiper, N.A. ve Olinger, L.J. (1998), "Humor and Mental Health", (Ed: H.S. Firedman) *Encyclopedia of mental health*. San Diego, CA: Academic Press.
- 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.
- Kuiper,N.A., ve Martin R. A. (1993), "Humor and Self-Concept", *Humor: International Journal of Humor Research*, 6,251-270.
- Labott, S.M. ve Martin, R.B. (1987), "The Stress Moderating Effects of Weeping and Humor", *Journal of Human Stress*, 13 (4) 159-164.
- Lazarus, R.S (1994), "Küçük Sıkıntılar Da Tehlikeli Olabilir", (Çev. N.H. Şahin). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Lazarus, R.S. ve DeLongis, A. (1983), "Psychological Stress and Coping in Aging", *American Psychologist*, 38, 245-254.
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984), *Stress, Appraisal and Coping*, NewYork: Springer.
- Lazarus, R.S. ve Launier, R. (1978), "Stress Related Transactions Between Person and Environment", (Ed: L.A. Pervin ve M. Lewis) *Internal and External Determinants of Behavior*, New York: Plenum
- Leary, M.R., Kowalski, R.M., Smith, L., ve Phillips, S. (2003), "Teasing, Rejection and Violence: Case Studies of the School Shootings", *Aggressive Behavior*, 29, 202-214.
- 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", (Ed: C.R. Snyder,) *Coping With Stress: Effective People and Processes*. New York: Oxford University Press.
- Lefcourt, H.M., Davidson, K., Prkachin, K.M., ve Mills, D.E. (1997), "Humor As A Stress Moderator in the Prediction of Blood Pressure Obtained During Five Stressful Tasks", *Journal of Research in Personality*, 31, 523-542.
- Lefcourt, H.M., Sordoni, C. ve Sordoni, C. (1974), "Locus of Control, Field Dependence and Expression of Humor", *Journal of Personality*, 42, 130-143.
- Lefcourt, H.M., ve Martin, R.A. (1986), *Humor and life stress: Antidote to adversity*, New York: Springer-Verlag.
- Levine, M, ve Perkins, D. V. (1980), *Taylor making life events scale*, Presented at the meeting of the American Psychological Association, Montreal.
- Lowe, J. (1986), "Theories of Ethnic Humor: How to Enter Laughing", *American Quarterly*, 38, 439-460.
- Martin R. A. (1998), "Approaches to the sense of humor: A historical view", (Ed: W. Ruch) *The sense of humor*, New York: Mouton de Gruyter.
- 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. (2007), *The psychology of humor: An integrative approach*, San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- 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., 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, R.A., ve Kuiper N.A (1999), "Daily Occurrence of Laughter: Relationship With Age, Gender and Type A Personality", *Humor International Journal of Humor Research*, 12 (4) 355-384.
- Maslow, A. (1954), *Motivation and Personality*, New York: Random House.
- May, R. (1953), *Man's Search for Himself*, New York: Random House.
- McDonald, R.P. ve Moon-Ho, H.R. (2002). "Principals and Practice in Reporting Structural Equation Analyses", *Psychological Reports*, 7 (1) 64-82.
- McGhee, P. E. (1982), "Effect of Peer Pressure on Imitation of Humor Response in College Students", *Psychology Reports*, 51, 1111-1117.
- Morgan, C.T. (1977), *A Brief Introduction to Psychology*, New York: McGraw-Hill.
- Morreal, J. (1997), *Gülmeyi Ciddiye Almak*, İstanbul: İris Yayınları.
- 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 Press.
- Öner, N. ve Lecompte, A. (1985), *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- 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.

- Pett, M. A. ve Johnson, M. M. (2005), "Development and Psychometric Evaluation of the Revised University Student Hassles Scale", *Educational and Psychological Measurement*, 65 (6) 984-1010.
- Provine, R.R. ve Fischer, K.R. (1989), "Laughing, Smiling and Talking: Relationship to Sleeping Social Context in Humans", *Ethology*, 83 (4) 295-305.
- Raymond, B. Ve Flannery J.R. (1986), "Major Life Events and Daily Hassles in Predicting Health Status: Methodological Inquiry", *Journal of Clinical Psychology*, 42 (3) 485-487.
- Rice P.L. (1999), *Stress and health*, Pacific Grove, CA:Brooks/Cole.
- Rogers, C. R. (1961), *On becoming a person*, Boston: Houghton Mifflin.
- Roskies, (1994), "Savaş ya da Kaç" Tepkisi: Strese Gösterilen İlk Tepkiler, (Çev. N.H. Şahin), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Ruch, W. (1994), "Temperament, Eysenck's PEN System and Humor-Related Traits", *Humor: International Journal of Humor Research*, 7, 209-244.
- Safranek, R., ve Schill, T. (1981), "Coping With Stress: Does Humor Help?", *Psychological Reports*, 51, 222.
- Şahin, N.H. (1994), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sanders, B. (2001), *Kahkahanın Zaferi: Yıkıcı Tarih Olarak Gülme*, İstanbul: Ayrıntı Yayınevi.
- Saper, B. (1991), "The JAB Joke Controversy: An Excruciating Psychosocial Analysis", *Humor: International Journal of Humor Research*, 4, 223-229.
- Sarafino, E. P. ve Ewing, M (1999), "The Hassles Assessment Scale for Students in College", *Journal of American College Health*, 48 (2) 75-83.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H. ve Siegel, J. M. (1978), "Assessing the Impact of Life Changes: Development of the Life Experiences Survey", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46 (5) 932-946.

- Sarason I.C., Levine H.M., Basham R.B. ve Sarason B. (1983), "Assessing social support: the Social Support Questionnaire", *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1) 127-39.
- Saroglou, V. ve Scariot, C. (2002), "Humor Styles Questionnaire: Personality and Educational Correlates in Belgian High School and College Students", *European Journal of Personality*, 16, 43-54.
- Savaşır, I. (1981), *Minesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri-Elkitabı (Türk Standardizasyonu)*, Ankara: Sevinç Matbaası
- Scully, J.A., Tosi, H. ve Banning, K. (2000), "Life Event Checklists: Revisiting the Social Readjustment Scale After 30 Years", *Educational and Psychological Measurement*, 60 (6) 864-876.
- Selye, H. (1956), *The Stress of Life*. NewYork: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1976), *The Stress of Life (rev. ed.)* NewYork: McGraw-Hill.
- Somerfield, M.R., ve McCrae, R.R. (2000), "Stress and Coping Research: Methodological Challengers, Theoretical Advances, and Clinical Applications", *American Psychologist*, 55, 620-625.
- Sorias, S. (1982), "Hasta ve Normallerde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması", *Doçentlik Tezi*, Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bilim Dalı, İzmir.
- Spencer, G. (1989), "An Analysis of JAB-Baiting Humor on the College Campus", *Humor: International Journal of Humor Research*, 2, 329-348.
- Spielberger, C.D. (1966), "Theory and Research in Anxiety", (Ed: C.D. Spielberger) *Anxiety and Behavior*, New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. ve Lushene, R.E. (1970), *Manual for State-Trait Anxiety Inventory*, California: Consulting Psychologists Press.
- Stillerman, L. (2006), "Humor in Relation to Anxiety, Depression and Stress for College Students", *Yüksek Lisans Tezi*, New Mexico State University, Las Cruces.
- Taylor, S.E. (2003), *Health psychology*, NewYork: McGraw-Hill.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany - Schuller, I., ve Hampes, W. P. (1997), "Psychological Health and Sense of Humor", *Journal of Clinical Psychology*, 52(6), 605-619.

- Topuz, S. (1995), "The Relation Among Popularity, Sense of Humor and Academic Achievement", *Yüksek Lisans Tezi*, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Towbes, L. C ve Cohen, L. H. (1996), "Chronic Stress in the lives of College Students: Scale Development and Prospective Prediction of Distress", *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 199-217.
- Wills, T. A. (1985), "Supportive Functions of Interpersonal Relationships. (Ed: S. Cohen ve S. L. Syme), *Social support and Health*, New York: Academic Press.
- Yerlikaya E. E. (2003), "Mizah tarzları ölçeği (Humor styles questionnaire) uyarlama çalışması", *Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya N. (2007), "Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi", *Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007), "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri", *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 17-19 Ekim, İzmir.
- Zelvys, V.I. (1990), "Obscene humor: What the hell?", *Humor: International Journal of Humor Research*, 3(3), 323-332.

EK 1: ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ)

ASÖ

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceleri ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	HIÇ	NEREDEYSE HIÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
7. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
9. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

EK 2: BECK DEPRESYON ENVANTERİ (BDE)

BDE

<p>Aşağıda kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (x) işareti koyunuz.</p>
<p>1. (a)Kendimi üzgün hissetmiyorum. (b)Kendimi üzgün hissediyorum (c)Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum. (d)Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.</p>
<p>2. (a)Gelecekte umutsuz değilim. (b)Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum. (c)Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. (d)Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.</p>
<p>3. (a)Kendimi başarısız görmüyorum. (b)Çevremdeki bir çok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır. (c)Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığım olduğunu görüyorum (d)Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.</p>
<p>4. (a)Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum (b)Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum. (c)Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum. (d)Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.</p>
<p>5. (a)Kendimi suçlu hissetmiyorum. (b)Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor. (c)Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum. (d)Kendimi her an için suçlu hissediyorum.</p>
<p>6. (a)Cezalandırıldığımı düşünmüyorum. (b)Bazı şeyler için cezalandırılabilirim hissediyorum. (c)Cezalandırılmayı bekliyorum. (d)Cezalandırıldığımı hissediyorum.</p>
<p>7. (a)Kendimden hoşnutum. (b)Kendimden pek hoşnut değilim. (c)Kendimden hiç hoşlanmıyorum. (d)Kendimden nefret ediyorum.</p>
<p>8. (a)Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum. (b)Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum. (c)Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum. (d)Her kötü olayda kendimi suçluyorum.</p>
<p>9. (a)Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok. (b)Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam. (c)Kendimi öldürebilmeyi isterdim. (d)Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.</p>
<p>10. (a)Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum. (b)Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum. (c)Şu sıralarda her an ağlıyorum. (d)Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.</p>

11.(a)Her zamankinden daha sinirli değilim. (b)Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum. (c)Çoğu zaman sinirliyim. (d)Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
12.(a)Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim. (b)Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim. (c)Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim. (d)Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13.(a)Karalarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum. (b)Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum. (c)Karalarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum. (d)Artık hiç karar veremiyorum.
14.(a)Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum. (b)Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum. (c)Dış görünüşümdede artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum. (d)Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
15.(a)Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum. (b)Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor. (c)Hangi iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok zorluyorum. (d)Hiçbir iş yapamıyorum.
16.(a)Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum. (b)Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum. (c)Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum. (d)Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17.(a)Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum. (b)Eskisinden daha çabuk yoruluyorum. (c)Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor. (d)Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.
18.(a)İştahım eskisinden pek farklı değil. (b)İştahım eskisi kadar iyi değil. (c)Şu sıralarda iştahım epey kötü. (d)Artık hiç iştahım yok.
19.(a)Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum. (b)Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim. (c)Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim. (d)Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim. Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum Evet () Hayır ()
20.(a)Sağlığım beni pek endişelendirmiyor. (b)Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var. (c)Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor. (d)Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünemiyorum.
21.(a)Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok. (b)Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum. (c)Şu sıralar cinsellikle pek ilgili değilim. (d)Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

EK 3: SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ (SKE)

KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

STAI FORM TX-II

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki kutucuklardan uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	HEMEN HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	ÇOK ZAMAN	HEMEN HER ZAMAN
1. Genellikle keyfim yerindedir				
2. Genellikle çabuk yorulurum				
3. Genellikle kolay ağlarım				
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim				
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırırım				
6. Kendimi dinlenmiş hissederim				
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım				
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim				
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim				
10. Genellikle mutluyum				
11. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim				
12. Genellikle kendime güvenim yoktur				
13. Genellikle kendimi emniyette hissederim				
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım				
15. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim				
16. Genellikle hayatımdan memnunum				
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder				
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam				
19. Akli başında ve kararlı bir insanım				
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder				

EK 4: MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ (MTÖ)

MTÖ

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.	1	2	3	4	5	6	7
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekir - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.	1	2	3	4	5	6	7
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.	1	2	3	4	5	6	7
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.	1	2	3	4	5	6	7
12. Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.	1	2	3	4	5	6	7
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Tek başıydaysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.	1	2	3	4	5	6	7
24. Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.	1	2	3	4	5	6	7
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.	1	2	3	4	5	6	7
27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.	1	2	3	4	5	6	7
28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5: MİZAH YOLUYLA BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ (MYBÇÖ)

MYBÇÖ

Bu ölçek mizahi yaşama ve ifade etme tarzınızla ilgilidir. Lütfen aşağıda yer alan maddeleri dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadeye ne ölçüde katıldığınızı uygun kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Sorunlarım olduğunda çoğunlukla mizah duygumu kaybederim.	1	2	3	4
2. Genellikle içinde komik bir şeyler bulmaya çalıştığımda, sorunlarımın önemli ölçüde küçüldüğünü fark etmişimdir.	1	2	3	4
3. Gergin durumlarda genellikle söyleyecek komik bir şeyler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
4. Kabul etmeliyim ki, daha fazla mizahi bakış açısına sahip olsaydım yaşamım daha kolay olabilirdi.	1	2	3	4
5. Beni ya ağlatacak ya da güldürecek bir durumda olduğumda çoğunlukla gülmenin daha iyi olduğunu düşünmüşümdür.	1	2	3	4
6. Zor durumlarda bile genellikle gülecek ya da espri yapacak bir şeyler bulabilirim.	1	2	3	4
7. Deneyimlerim bana mizahın problemlerimle baş etmede çoğunlukla çok etkili bir yol olduğunu göstermiştir.	1	2	3	4

EK 6: YAŞAM OLAYLARI LİSTESİ (YOL)

Yaşam Olayları Listesi

Aşağıda üniversite öğrencilerinin karşılaşılabilecekleri ve yaşandığında kişinin yaşamında değişime yol açabilecek ve kişinin yeniden uyum yapmasını gerektirebilecek olayların bir listesi verilmiştir. Lütfen listede yer alan olayları dikkatlice okuyarak, bu olaylardan yalnızca son bir yıl içinde yaşamış olduklarınızın yaşamınız üzerinizde ne derece olumlu ya da olumsuz bir etkisi olduğunu listenin sağında yer alan derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Son bir yıl içinde yaşamadığınız olaylar için herhangi bir derecelendirme yapmayınız.

		Son derece olumsuz	Oldukça olumsuz	Biraz olumsuz	Nötr	Biraz olumlu	Oldukça olumlu	Son derece olumlu
1.	Evlenmek	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2.	Nişanlanmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3.	Yeni bir ilişkiye (duygusal) başlamak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4.	Boşanmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5.	Sevgili, nişanlı ya da eş ile anlaşmazlık nedeniyle ayrılmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6.	Gözaltına alınmak ya da tutuklanmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7.	Sevgili, nişanlı ya da eşin ölümü	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8.	Aile üyelerinden birinin ölümü	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9.	Yakın bir arkadaşın ölümü	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10.	Çocuk sahibi olmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11.	Büyük oranda borca girmek	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12.	Hamile kalmak ya da sevgili, nişanlı ya da eşin hamile kalması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13.	Sevgili, nişanlı ya da eş ile yeniden barışmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14.	Ciddi bir hastalık geçirmek, ameliyat olmak ya da yaralanmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15.	Aile üyelerinden birinin ciddi bir hastalık geçirmesi, ameliyat olması ya da yaralanması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16.	Sevgili, nişanlı ya da eşin ciddi bir hastalık geçirmesi, ameliyat olması ya da yaralanması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17.	Yakın bir arkadaşın ciddi bir hastalık geçirmesi, ameliyat olması ya da yaralanması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18.	Olağan dışı kişisel başarı kazanmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
19.	Bir işe girmek ya da iş kurmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

20.	Anne ya da babanın yeni bir işe girmesi ya da iş kurması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
21.	Ailenin büyük oranda borca girmesi	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
22.	Anne babanın boşanması ya da ayrı yaşamaya başlaması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
23.	Anne babanın yeniden barışması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
24.	Sosyal faaliyetlerin miktarında büyük ölçüde artma ya da azalma olması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
25.	Sosyal faaliyetlerin türünde önemli değişim	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
26.	Sevgili, nişanlı ya da eş ile yaşanan tartışmaların miktarında önemli artış ya da azalma	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
27.	Kürtaj yaptırmak ya da sevgili, nişanlı ya da eşin kürtaj yaptırması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
28.	Yeni bir okula başlamak (bir üst eğitim kurumuna) ya da okul değiştirmek (yatay geçiş vb)	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
29.	Taşınmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
30.	Aileye yeni bir üyenin katılması (doğum, evlat edinme)	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
31.	Aile üyelerinden birinin evden ayrılması (evlenme, şehir ya da yurt dışına gitme vb.)	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
32.	Yakın arkadaşlardan uzakta yaşamaya başlamak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
33.	Anlaşmazlık dışında bir nedenle eş, nişanlı ya da sevgili ile ayrı düşmek (Askerlik, çalışma, okuma vb)	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
34.	Öğrenim kredisi ya da burs almaya başlamak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
35.	Öğrenim kredisi ya da bursun kesilmesi	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
36.	Aile üyelerinden biri ile ciddi anlaşmazlık ya da küslük yaşamak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
37.	Eş, nişanlı ya da sevgilinin ailesi ile ciddi anlaşmazlık ya da küslük yaşamak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
38.	Yakın arkadaşlardan biri ya da birileri ile ciddi anlaşmazlık ya da küslük yaşamak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
39.	Ailenin ekonomik durumda önemli ölçüde iyileşme ya da kötüleşme	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
40.	Aileden uzakta yaşamaya başlamak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
41.	Dini alışkanlıklarda önemli değişim	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
42.	Cinsel ilişki yaşamaya başlama	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
43.	Farklı insanlarla tanışmak ve yeni arkadaşlar edinmek	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
44.	Dünya görüşünde önemli değişiklik	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
45.	Sevdiği kişinin bir başkasıyla birlikte olmaya başlaması, nişanlanması ya da evlenmesi	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
46.	Annenin ya da babanın emekli olması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
47.	Anne ya da babanın işten çıkarılması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
48.	Ailenin diğer üyeleri arasında ciddi anlaşmazlık ya da küslük yaşanması	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
49.	Kredi kartı sahibi olmak	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

EK 7: GÜNDELİK OLAYLAR LİSTESİ (GOL)

Gündelik Olaylar Listesi

Aşağıda üniversite öğrencilerinin karşılaşılabilecekleri ve yaşandığında kişiyi rahatsız edebilecek durumların bir listesi verilmiştir. Lütfen listede yer alan durumları dikkatlice okuyarak o durumu **son bir ay içinde** ne sıklıkta yaşadığınızı ve bu durumun sizi ne ölçüde rahatsız ettiğini listenin sağında yer alan sıklık ve rahatsız edicilik derecelendirmelerini işaretleyerek belirtiniz. İfadede yer alan durumu son bir ay içinde hiç yaşamadıysanız rahatsız etme derecesini belirtmeniz gerekmez.

	Ne Sıklıkta Yaşandı					Ne Ölçüde Rahatsız Etti				
	Hiç	Nadiren	Ara sıra	Sıkça	Çok sık	Hiç	Çok az	Biraz	Fazlaca	Çok fazla
1. Yeterince paranız olmadığı için istediğiniz gibi giyinememek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
2. Yeterince paranız olmadığı için istediğiniz şeyleri yiyememek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
3. Sosyal faaliyetler için yeterince paranız olmaması	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
4. Birisinden borç almak zorunda kalmak ya da birine borcunuz olması	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
5. Sevgili ile tartışma/anlaşmazlık yaşamak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
6. Sevgiliyi kıskanmak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
7. Sevgili ile yeterince görüşemiyor olmak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
8. İlişkiyi bitirip bitirmeme konusunda karmaşa yaşamak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
9. Kendinize uygun bir sevgili ya da eş bulamayacağınızı düşünmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
10. Sevgilinizin olmaması	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
11. Sizinle ilgilenmeyen birinden çok hoşlanmak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
12. Sizin ilgilenmediğiniz birinin sizden hoşlanması ve sizinle sürekli ilgilenmesi	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
13. Okul bitirince sevmediğiniz bir işi yapacağınızı düşünmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
14. Okulu bitirince iş bulamama endişesi yaşamak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
15. Sevmediğiniz bir bölümde okuduğunuzu düşünmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

16. Gelecekte çalışacağınız işte yeterli kazanç elde edemeyeceğinizi düşünmek	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
17. Birinin sizi aşağılaması	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
18. Kendini ifade edememek/yanlış anlaşılma	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
19. Önemsizlik	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
20. Ev ya da oda arkadaşları ile anlaşmazlık yaşamak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
21. Derslerle ilgili yerine getirilmesi gereken çok fazla şey olması	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
22. Yetiştirilmesi gereken çok fazla ödev (proje vs) olması	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
23. Derslerin zorluğu	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
24. Dersler için (ödev yapmak ya da sınavlara hazırlanmak) yeterli kaynak ve olanakların olmaması	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
25. Anne-baba ile tartışma/anlaşmazlık yaşamak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
26. Çatışma yaşamamak için aileye yalan söylemek zorunda kalmak	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
27. Yaşadığınız çevrenin davranışlarınızı kısıtlaması	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
28. Ailenizin notlar, arkadaşlıklar gibi konularda baskı yapması	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı: Eşef Ercüment YERLİKAYA

Doğum Yeri-Yılı: Kayseri, 1976

Medeni Durumu: Evli

e-posta: yerlikaya@cu.edu.tr

ÖĞRENİM DURUMU

- 2003 - 2009** Doktora - Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- 1998 - 2003** Yüksek Lisans - Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- 1994 - 1998** Lisans - Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Adana.
- 1991-1994** Lise - Nuh Mehmet Küçükçalık Anadolu Lisesi, Kayseri

İŞ DURUMU

- 2000 - 2009** Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda Araştırma Görevlisi, Adana.
- 1998 - 2000** Anadolu İlköğretim Okulunda Psikolojik Danışman, Adana.

Yüksek Lisans Tezi

Mizah Tarzları Ölçeği'nin (Humor Styles Questionnaire) Uyarlama Çalışması, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (2003).