

T.C  
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI  
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

OKULÖNCESİ ÖĞRETMENLİĞİ ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA  
STİLLERİ VE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE MİZAH TARZLARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI

DANIŞMAN  
Doç. Dr. Mehmet Engin DENİZ

HAZIRLAYAN  
Müzeyyen SÜMER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KONYA/2008

## ÖZET

### OKULÖNCESİ ÖĞRETMENLİĞİ ÖĞRENCİLERİNİN STRELE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ VE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE MİZAH TARZLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Müzeyyen SÜMER

Yüksek Lisans Tezi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Mayıs, 2008

Bu çalışmanın temel amacı, farklı stresle başa çıkma düzeylerine (yüksek, orta, düşük) sahip okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin mizah tarzları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Ayrıca sınıf, ikamet, gelir, aile yapısı, ebeveyn tutumu, okulöncesi eğitim alma durumu değişkenlerine göre öğrencilerin mizah tarzları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla 1-4. sınıfa kadar her sınıf düzeyinde, 1. sınıftan 147, 2. sınıftan 153, 3. sınıftan 147 ve 4. sınıftan 152 öğrenci olmak üzere 19 erkek ve 580 kız toplam 599 üniversite öğrencisine Kişisel Bilgi Formu, Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ) uygulanmıştır.

Bulgular stresle başa çıkma düzeyi ile mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Buna göre, stresle başa çıkma düzeyi orta ve yüksek olan öğrenciler Katılımcı Mizahı stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerden daha fazla kullanmaktadır. Benzer şekilde Kendini Geliştirici Mizah da, stres düzeyi orta ve yüksek olan öğrenciler tarafından stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha fazla kullanılmaktadır.

İkamet durumlarına göre öğrencilerin mizah tarzları incelendiğinde, Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunda araştırmaya katılan öğrencilerden arkadaşlarıyla evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamasının Kredi Yurtlar Kurumuna bağlı yurtlarda ikamet eden öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, buna karşın diğer alt boyutlarda üniversite

öğrencilerinin ikamet durumlarına göre mizah tarzı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, gelir düzeyi ile mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Buna göre, gelir düzeyi 501-750 Ytl ve 751-1000 Ytl arasında olan öğrencilerin Katılımcı Mizahı gelir düzeyi 500 Ytl'ye kadar olan öğrencilerden daha fazla kullanmaktadır. Kendini Geliştirici Mizah, gelir düzeyi 1001-1500 Ytl arasında olan öğrenciler tarafından gelir düzeyi 500 Ytl'ye kadar olan öğrencilere oranla daha fazla kullanılmaktadır.

Araştırmanın bir başka sonucuna göre, öğrencilerin aile yapısı ile Katılımcı Mizah alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, aile yapısı geniş aile olan öğrenciler katılımcı mizahı çekirdek aileye sahip olan öğrencilerden daha çok kullanmaktadırlar.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumlarına göre mizah tarzlarının farklılaşmakta olduğu görülmüştür. Algıladıkları ebeveyn tutumu değişken ve tutarsız olan öğrencilerin saldırgan mizahı ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan öğrencilerden daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumu koruyucu ve kollayıcı olanların saldırgan mizahı ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan öğrencilerden daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Araştırma sonuçları, öğrencilerin yaşamlarını geçirdikleri yerin Katılımcı Mizah alt boyutunda etkili bir faktör olduğunu göstermiştir. Bulgular, yaşamlarının çoğunu büyükşehirde geçiren öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutunda yaşamlarının çoğunu köyde ve kasaba-ilçede geçiren öğrencilerden daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir.

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

**ABSTRACT**

PRE-SCHOOL TEACHING STUDENTS' STYLES OF COPING WITH STRESS and THE  
COMPARISON OF THEIR MANNERS OF HUMOR IN ACCORDANCE WITH  
VARIOUS VARIABLES

Counselor : Mehmet Engin DENİZ

Müzeyyen SÜMER

Post-Graduate Thesis, Department of Child Development and Home Management Education

May, 2008

Main objective of this study is to find out whether average points of manner of humor of the pre-school teaching students who have different levels of coping with stress (high, medium, low) vary significantly or not. In addition, whether students' average points of manner of humor vary significantly in accordance with the variables of class, place of residence, income, family structure, attitudes of the parents and if they have had pre-school education or not has been examined. With this aim, Personal Information Questionnaires, Sense of Humor Scale (SHS) and Scale of Coping With Stress (SCWS) have been applied on 599 university students in total; 147 of whom are in 1<sup>st</sup> grade, 153 of whom are in 2<sup>nd</sup> grade, 147 of whom are in 3<sup>rd</sup> grade and 152 of whom are in 4<sup>th</sup> grade and 19 of whom are male and 580 of whom are female, having a wide scale of students from the 1<sup>st</sup> grade to the 4<sup>th</sup> grade.

Findings have shown that there is a significant correlation between the levels of coping with stress and manners of humor. According to this, students with high and medium levels of coping with stress are observed to use Participative Humor more often than the ones with low levels of coping with stress. Similarly, Self-Developing Humor is used more frequently by the students with high and medium levels of coping with stress than the ones with low levels of coping with stress.

When the students' levels of coping with stress is examined in accordance with their places of residence, it has been found out that the average points of the students who live in

houses with their friends are significantly higher than the ones who reside in the dormitories managed by the Organization of Credits and Dormitories in the sub-dimension of Self-Developing Humor whereas there isn't any significant variance in the average points of manner of humor among the students' places of residence in accordance with the other sub-dimensions.

According to the findings obtained from this study, there is a significant correlation between income levels and the manners of humour. According to this, students with an income of 501-750 YTL and 751-1000 YTL have been observed to use Participative Humor more often than the ones with an income up to 500 YTL. Self-Developing Humor is used more frequently than those with an income of up to 500 YTL.

According to another result of the study, there is a significant correlation between the family structure and sub-dimension of Participative Humor. According to this, the students with crowded families use Participative Humor more often than the ones brought up in nuclear families.

According to the findings of this study, students' manner of humor vary in accordance with their perceived parental attitudes. It has been found out that the students with changeable and incoherent parental attitudes use Offensive Humor more often than the ones with democratic and caring parental attitudes. It has been seen that students with a protective and preventative perceived parental attitude use Offensive Humor more than the ones with a democratic and caring parental attitudes.

The results of the study have revealed that the place where students live is an influential factor in the sub-dimension of Participative Humor. The findings have shown that students who spend most of their lives in big cities have greater points than the ones who have spent most of their lives in villages, provinces-towns in the sub-dimension of Preventative Humor.

**Key Words:** Humor, Stress, Manners of Humor, Styles of Coping

## ÖNSÖZ

Araştırma süreci boyunca araştırmamın her aşamasında yoğun çalışmalarına rağmen kıymetli zamanını ayırıp yardımını ve desteğini hiç eksik etmeyen, saygı değer danışmanım, Doç. Dr. Mehmet Engin Deniz'e;

Veri toplama sürecinde ve yüksek lisans programının her aşamasında emeği geçen, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi bölümünde görev yapan başta sayın Prof. Dr. Ramazan Arı, Yrd. Doç. Dr. Nurcan Koçak, Arş. Gör. Devlet Pirpir ve Arş. Gör. Rukiye Er olmak üzere tüm öğretim elemanlarına;

Zaman ayırıp anketleri cevaplandırarak araştırmaya veri sağlayan üniversite öğrencilerine;

Hayatım boyunca bana her zaman güvenen, inanan ve destekleriyle hep yanımda olan, sevgilerini hiç eksik etmeyen değerli annem Beyhan Sümer'e, babam Kemal Sümer'e ve kardeşlerim Muazzez ve Merve Sümer'e;

Yüksek lisans programına başladığım günden itibaren desteklerini esirgemeyen başta sevgili arkadaşım Hafize Nurşen Er olmak üzere tüm dostlarıma, okul müdürüm sayın Bayram Çelik'e ve tüm iş arkadaşlarıma, araştırma konusuyla ilgili yabancı kaynaklı makalelerin Türkçe'ye çevrilmesi sırasında yardımcı olan dostlarım sayın Özlem Koç Yılmaz ve Kadir Eker'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Müzeyyen Sümer

Mayıs, 2008

Konya

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait N, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri.....	86
<b>Tablo 2:</b> Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutları Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	88
<b>Tablo 3:</b> Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları.....	89
<b>Tablo 4:</b> Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait N, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri.....	90
<b>Tablo 5:</b> Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutları Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	92
<b>Tablo 6:</b> Üniversite Öğrencilerinin İkamet Durumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait N, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri.....	93
<b>Tablo 7:</b> Üniversite Öğrencilerinin İkamet Durumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	95
<b>Tablo 8:</b> Üniversite Öğrencilerinin İkamet Durumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları.....	96
<b>Tablo 9:</b> Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait N, $\bar{X}$ Ve Ss Değerleri.....	98
<b>Tablo 10:</b> Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	100

<b>Tablo 11:</b> Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları.....	101
<b>Tablo 12:</b> Üniversite Öğrencilerinin Okulöncesi Eğitim Alma Durumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait t Tablosu.....	103
<b>Tablo 13:</b> Üniversite Öğrencilerinin Aile Yapısına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait t Tablosu.....	105
<b>Tablo 14:</b> Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait N, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri.....	107
<b>Tablo 15:</b> Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Varyans Analizi Tablosu.....	109
<b>Tablo 16:</b> Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları.....	110
<b>Tablo 17:</b> Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarını Geçirdikleri Yer Değişkenine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait N, $\bar{X}$ Ve Ss Değerleri.....	112
<b>Tablo 18:</b> Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarını Geçirdikleri Yer Değişkenine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Varyans Analizi.....	114
<b>Tablo 19:</b> Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarını Geçirdikleri Yer Değişkenine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları.....	115



## İÇİNDEKİLER

Türkçe Özet.....	I
İngilizce Özet (Abstract).....	II
Önsöz.....	III
Tablolar Listesi.....	IV

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

1.1. Problem.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3.1. Araştırmanın Alt Amaçları.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Varsayımlar.....	6
1.6. Sınırlılıklar.....	6
1.7. Tanımlar.....	6

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar.....	7
2.1.1. Mizah Kavramı.....	7
2.1.2. Mizah Duygusu.....	11
2.1.3. Genel Mizah Kuramları.....	14
2.1.3.1. Üstünlük/Küçümseme Kuramları (Superiority Theories).....	15
2.1.3.2. Psiakanalitik Kuram (Psychoanalytic Theory).....	16
2.1.3.3. Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories).....	19
2.1.4. Mizah Tarzları.....	20
2.1.4.1. Katılımcı Mizah.....	20
2.1.4.2. Kendini Geliştirici Mizah.....	20
2.1.4.3. Saldırgan Mizah.....	21
2.1.4.4. Kendini Yıkıcı Mizah.....	21
2.1.5. Olumlu ve Olumsuz Mizah.....	21
2.1.5.1. Mizahın Olumlu Yanları.....	22
2.1.5.2. Mizahın Olumsuz Yanları.....	25
2.1.6. Stresin Tanımı.....	26

2.1.7. Stres Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	30
2.1.7.1 Tıp ve Biyolojide Stres.....	31
2.1.7.2. Psikolojide Stres.....	32
2.1.8. Stres Konusundaki Kuramsal Çalışmalar.....	32
2.1.8.1. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Biyolojik Bakış Açısı.....	33
2.1.8.2. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Psikososyal Bakış Açısı.....	35
2.1.9. Stres Modelleri.....	36
2.1.9.1. ABC Stres Modeli.....	36
2.1.9.2. Etkileşimsel Model.....	37
2.1.9.3. Bilişsel Fenomenolojik Yaklaşım Modeli.....	38
2.1.10. Stresle Birlikte Kullanılan Kavramlar.....	39
2.1.10.1. Kaygı.....	39
2.1.10.2. Korku.....	40
2.1.10.3. Duygulanım.....	41
2.1.10.4. Çatışma.....	41
2.1.10.5. Stres ve Algı.....	42
2.1.10.6. Stres ve Anksiyete.....	42
2.1.10.7. Stres ve Depresyon.....	43
2.1.10.8. Stres ve Hastalıklar.....	43
2.1.10.9. Endişe.....	44
2.1.10.10. Engellenme.....	44
2.1.11. Stres Kaynakları.....	44
2.1.11.1. Fiziksel Stres Kaynakları.....	45
2.1.11.2. Bireysel Stres Kaynakları.....	45
2.1.11.3. Örgütsel Stres Kaynakları.....	46
2.1.12. Stres Çeşitleri.....	46
2.1.12.1. Günlük Stresler.....	46
2.1.12.2. Gelişimsel Stresler.....	46
2.1.12.3. Hayat Krizleri Niteliğindeki Stresler.....	47
2.1.13. Stres Belirtileri.....	47
2.1.13.1. Fiziksel Belirtiler.....	48
2.1.13.2. Davranışsal Belirtiler.....	49
2.1.13.3. Psikolojik Belirtiler.....	49
2.1.14. Stresle Başa Çıkma.....	50

2.1.15. Stresle Başa Çıkma Teknikleri.....	55
2.1.16. Bireysel ve Çevresel Faktörlerin Stresle İlişkileri.....	56
2.1.16.1. Kişilik ve Stres.....	56
2.1.16.1.1. A ve B Tipi Kişilik ve Stres.....	57
2.1.16.1.2. İyimserlik ve Kötümserlik.....	58
2.1.16.2. Toplum ve Stres.....	58
2.1.16.3. Aile ve Stres.....	58
2.2. İlgili Araştırmalar.....	59
2.2.1. Stres Konusu ile İlgili Yayın ve Araştırmalar.....	59
2.2.2. Mizah Konusu İle İlgili Yayın ve Araştırmalar.....	73

### **BÖLÜM III**

#### **YÖNTEM**

3.1. Araştırmanın Modeli.....	82
3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem.....	82
3.3. Veri Toplama Araçları.....	82
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	83
3.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ).....	83
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	84
3.4. Verilerin Toplanması.....	84
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	85

### **BÖLÜM IV**

#### **BULGULAR**

Bulgular.....	86
---------------	----

### **BÖLÜM V**

#### **TARTIŞMA ve YORUM**

Tartışma ve Yorum.....	117
------------------------	-----

## BÖLÜM VI

### SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar.....121

6.2. Öneriler.....121

**KAYNAKÇA**.....123

### EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu.....132

EK-2: Mizah Tarzları Ölçeği (Örnek Maddeler).....133

EK-3: Yaşama Biçimi Ölçeği (Örnek Maddeler).....134

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem

Günümüzde stres gerek tıp alanında gerekse psikolojik alanda çok sık ele alınan ve pek çok araştırmaya konu olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Stresi konu alan çalışmalarda hem stres yaratan olaylar diğer bir deyişle stres kaynakları hem de stresle başa çıkma yolları ele alınmaktadır. Zira günümüzde stres yaşamın ayrılmaz bir parçası olup bireyler sıklıkla stres yaratan faktörlerle karşılaşabilmektedir. Stres var olan ve değiştirilemez bir gerçek olduğuna göre önemli olan stresle başa çıkma yollarını bilmek ve stresi optimum düzeyde tutmaktır.

Mizah, bireylerin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Lefcourt (2001) mizahın, kişinin ihtiyaçlarını diğerlerine sosyal açıdan uygun bir biçimde iletme olanağı sağladığını belirtmektedir. Mizahın, insanların olumsuz durumlarla başa çıkmalarında onlara ne şekilde fayda sağladığını açıklamaya çalışan sosyal ve kişiler arası kuramlar, mizahın insanların temel psikolojik gereksinimlerinden biri olan ait olma gereksinimlerini karşılamada onlara yardımcı olduğunu belirtmektedir. Mizah kişiler arası ilişkilerin gelişmesine de katkı sağlayabilmektedir (Nezlek ve Derks, 2001). Mizah kişiler arası ilişkilerin gelişmesinde, çatışmaların çözülmesinde ve olumlu ilişkilerin pekiştirilmesinde önemli bir yere sahiptir.

Mizah, genellikle tutarlı bir kişilik özelliği yada değişken bir bireysel fark olarak tanımlanır. Mizah; bilişsel, duygusal, davranışsal, psikolojik, fizyolojik ve sosyal bileşenleri kapsar. Mizah, sadece bilişsel bir yetenek değil, aynı zamanda estetik bir cevap, alışkanlık haline gelmiş bir davranış, duygularla ilgili bir karakter, bir tutum, bir baş etme stratejisi ve bir savunma mekanizmasıdır (Erickson ve Feildstein, 2007).

Mizah araştırmalarının bir çoğu mizah duygusunun psikolojik sağlık ve iyilik durumunu geliştiren olumlu ve istenen bir kişilik özelliği olduğu varsayımını temel almaktadır. Çalışmalar, mizahın fiziksel ve psikolojik sağlığı artırdığını, sosyal ilişkileri geliştirdiğini, iş stresini azalttığını göstermiştir. Araştırmalarda, mizah duygusu yüksek olan bireylerin iyimserlik, kendini kabul etme, özgüven, özerklik gibi olumlu bazı özelliklere sahip olduğu, stresle daha etkin başa çıkabildikleri, daha az olumsuz duygular yaşadıkları, fiziksel olarak

daha sağlıklı oldukları ve insanlarla olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabildikleri görülmüştür (Tümekaya, 2006).

Mizah ve stres arasındaki ilişki geniş bir araştırma alanı oluşturmaktadır. Özellikle mizahın stresin olumsuz etkilerini azaltıcı işlevine ilişkin çalışmalar bu araştırmalar içinde geniş bir yer tutmaktadır. Yapılan pek çok araştırmada mizahın iyileştirici etkisinin olduğu görülmüştür. Lefcourt, Davidson, Shepherd, Phillips, Prkachin ve Mills (1995) mizahın, kişinin kendisini ve yaşadığı olayı daha az ciddiye almasını sağlayarak yaşadığı olumsuz deneyimden uzaklaşmasını mümkün kıldığını öne sürmüşlerdir. Abel (2002) de, yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin stresli olaylar karşısında düşük mizah duygusuna sahip olanlara oranla olumlu bilişsel değerlendirmeleri ve problem çözme stratejilerini daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur. Bazı çalışmalar göstermiştir ki; mizah anlayışı konusunda başarılı olan bireyler aynı zamanda tatmin edici ve pozitif kişiler arası ilişkilerde, sosyal yeterlilik, kendini kontrol edebilme, içtenlik, üretkenlik, güven ve empatik ilgi konularında da başarılı olma eğilimindedir (Hampes, 2006).

Mizah duygusunun stres karşısındaki olumlu etkisi, tehdit edici ve stresli durumların bilişsel değerlendirmesinde oynadığı role ve bir başa çıkma stratejisi olarak sergilediği işleve bağlanmaktadır (Abel, 2002). Stresle başa çıkma stratejileri, stres ve stresin olumsuz sonuçları arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir. Aynı stres vericilerle karşılaşan ancak farklı stresle başa çıkma stratejileri kullanan bireyler, bu stres vericilerden farklı şekilde etkilenmektedir. Lazarus ve Folkman'a göre, kişinin bir olay karşısında yaşadığı stresin derecesi kişinin bu olayı değerlendirişine göre belirlenmektedir. Mizah bir başa çıkma stratejisi olarak kişiye gerçek yada algılanmış tehdit edici bir durum karşısında olumlu bilişsel değerlendirmeler yapma şansı vermekte ve bu durumun olumsuz duygusal sonuçlarını azaltmada bireye yardımcı olabildiği düşünülmektedir.

Dixon (1980), mizahın stresle başa çıkmada etkili bir strateji olduğunu belirtmektedir. Mizah aracılığıyla birey karşılaştığı problem durumundan bir derece uzaklaşmakta yada problemi daha az ciddiye almakta ve böylece problem karşısında perspektif kazanmaktadır. Kuiper ve Martin (1993) 218 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmayla, mizah duygusu yüksek olan öğrencilerin, daha olumlu bir benlik kavramına sahip olduklarını ve mizah duygusu düşük olanlara göre kendi yaşamları üzerinde daha fazla denetime sahip olduklarını ve stres karşısında daha az olumsuz duygular yaşadıklarını bulmuşlardır. Bu çalışmada elde

edilen bir diğerk bulguya göre mizah puanları yüksek olan öğrenciler mizah puanları düşük olanlara oranla daha az depresif duygulanım sergilemektedir.

Martin ve Lefcourt (1983), mizahın stresli olayların olumsuz etkilerini azaltmadaki işlevine ilişkin birbiriyle bağlantılı üç çalışma yapmıştır. Martin ve Lefcourt bu üç çalışmanın sonucunda mizahın olumsuz yaşam olayları ve duygudurum düzeyleri arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu ve stresin olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koymuştur. Kuiper, Martin ve Dance (1992)'e göre, yüksek mizah duygusu bireylerin yaşamlarının olumlu yanlarından daha fazla zevk almalarına ve böylece yaşam kalitelerini artırabilmelerine olanak sağlamaktadır.

Overholser (1992)'a göre, mizahla benlik saygısı arasında olumlu, mizahla depresyon ve yalnızlık arasında olumsuz bir ilişki mevcuttur. Mizahı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanan bireylerin, dışa dönük ve duygusal anlamda dengeli olduğu belirtilmektedir.

## **1.2. Problem Cümlesi**

Farklı stresle başa çıkma düzeylerine (düşük, orta, yüksek) sahip okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin mizah tarzları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? Sınıf, ikamet, gelir, aile yapısı, okulöncesi eğitim alma durumu, ebeveyn tutumu, yaşanan yer değişkenlerine göre öğrencilerin mizah tarzları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

## **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, farklı stresle başa çıkma düzeylerine (yüksek, orta, düşük) sahip okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin mizah tarzları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını, sınıf, ikamet, gelir, aile yapısı, ebeveyn tutumu, okulöncesi eğitim alma durumu, yaşamlarını geçirdikleri yer gibi değişkenlerin mizah tarzları puan ortalamalarını etkileyip etkilemediğini belirlemektir.

### **1.3.1. Araştırmanın Alt Amaçları**

1. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre Mizah Tarzları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.1. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre Katılımcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre Saldırgan Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.4. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin sınıf, ikamet, gelir, aile yapısı, okulöncesi eğitim alma, ebeveyn tutumu, yaşamlarını geçirdikleri yer değişkenlerine göre mizah tarzları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.1. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2.2. Üniversite öğrencilerinin ikamet durumlarına göre Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2.3. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2.4. Üniversite öğrencilerinin okulöncesi eğitim alma durumlarına göre Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2.5. Üniversite öğrencilerinin aile yapılarına göre Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2.6. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2.7. Üniversite öğrencilerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık var mıdır?

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Stres ve mizah arasındaki ilişki pek çok araştırmaya konu olmuştur. Mizahın olumlu bir yanı olan stresi azaltmadaki etkisine ilişkin çalışmalar bu alanda dikkat çekmektedir. Stresin,



yaşamın değişmez bir parçası olması, optimum düzeyde stresin yaşamın sürdürülebilmesi için gereken bir durum olması stresle başa çıkmanın önemini ortaya koymaktadır. Mizah, gerek beden sağlığı ve gerekse ruh sağlığı açısından önemli bir yere sahiptir. Mizah, bireylerde rahatlama ve gevşeme gibi etkiler yaratmaktadır. Bu yolla birey geçici olarak sıkıntılarında uzaklaşmakta, sorunlarını çözmek için yeni bir bakış açısı kazanabilmektedir.

Mizah ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, bu alandaki araştırmaların daha çok bireylerin stresle başa çıkma tarzları (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) ve bu tarzların mizah tarzları alt boyutları (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah) ile ilişkisi, yüksek yada düşük mizah duygusu ile stresle başa çıkma tarzları gibi konular üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Martin ve Lefcourt (1983), mizahın stresin olumsuz etkilerini azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Bizi, Keinan ve Beith-Hallahmi (1988), yüksek mizah duygusuna sahip olan bireylerin stres verici olaylarla başa çıkmada daha başarılı olduklarını belirtmektedir. Abel (2002)'e göre, mizah duygusu yüksek olan bireyler problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha sık kullanmaktadır. Durmuş (2000), yüksek mizah duygusuna sahip kişilerin iyimser ve kendine güvenli başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıklarını saptamıştır.

Bireyler günlük yaşantılarında ekonomik, aileden kaynaklanan, çevresel pek çok stres durumlarıyla karşılaşmaktadırlar. Üniversite öğrencileri de uyum sorunları, barınma, akademik sorunlar ve arkadaşlık ilişkileri gibi karşılaşabileceği ve başa çıkması gereken sorunları vardır. Öğrenciler bu sorunları çözümüne yönelik adımlar atabileceği gibi bu sorunlarından kaçma yolunu da seçebilir (Deniz ve Yılmaz, 2006)

Bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının mizah tarzları ile olan ilişkisinin yanında stresle başa çıkma düzeylerinin de mizah tarzlarında etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple yaşamlarının oldukça kritik bir noktasında olup pek çok stresörle karşı karşıya kalan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin saptanması ve literatürde sıklıkla bir başa çıkma mekanizması olarak gösterilen mizah tarzları ile ilişkisinin irdelenmesi, üniversite öğrencilerinin düşük, orta yada yüksek düzeyde stresle başa çıkma düzeyine sahip olmasının sağlıklı ve uyumlu mizah tarzları ile mi yoksa sağlıksız ve uyumsuz mizah tarzları ile mi ilişkili olduğunun belirlenmesi önemlidir. Ayrıca bireylerin kullandıkları mizah tarzlarının sınıf, ikamet, gelir, okulöncesi eğitim alma, aile yapısı, ebeveyn tutumu gibi değişkenlerle

olan ilişkisinin, bu değişkenler tarafından etkilenip etkilenmediğinin belirlenmesi de bireylerin mizah tarzlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi açısından önemlidir.

### **1.5. Varsayımlar**

1. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubunun, sonuçların genellenmek istendiği evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan kendini ifade tarzı ölçme araçlarının (Kişisel Bilgi Formu, Mizah Tarzları Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği) katılımcılar tarafından dürüst olarak yanıtladığı ve alınan yanıtların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

### **1.6. Sınırlılıklar**

1. Araştırma, Konya Selçuk Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği, Anaokulu Öğretmenliği ve Çocuk Gelişimi Öğretmenliği bölümlerinde eğitim ve öğretimlerine devam eden 1-4. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Mizah Tarzlarına ilişkin ölçümler Mizah Tarzları Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Stresle Başa Çıkma Tarzlarına ilişkin ölçümler, Yaşam Biçimi Ölçeği (Stresle Başa Çıkma Ölçeği)'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

**Mizah Tarzları:** Günlük yaşamda mizah kullanımının, uyumlu yada uyumsuz ve bireyin kendi içinde (intrapsişik) yada kişiler arası oluşuna göre belirlenecek, aynı zamanda mizahın kullanımındaki bireysel farklılıkları ifade eden 4 farklı tarzı ifade etmektedir.

**Stresle Başa Çıkma:** Bireyin kapasitesini azaltıcı yada zorlayıcı olarak değerlendirilen belli içsel yada dışsal taleplerle baş etmek için bilişsel ve davranışsal çabalarındaki sürekli değişim olarak tanımlanmaktadır.

**Stresle Başa Çıkma Tarzları:** Stres verici etkileşimlerle başa çıkmada kullanılan farklı bilişsel ve davranışsal stratejileri ifade etmektedir.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Kuramsal Açıklamalar

##### 2.1.1. Mizah Kavramı

Mizah, yaşamı yorumlamanın bir şeklidir. Yaşam savaşı içinde, mizah bireylere anlık rahatlama sağlamanın yanında, bireylerin yaşama bakışını şekillendirmesi açısından da önemlidir (Vural, 2004). Mizah, yaşamın gülünç taraflarını yansıtmaya sanatıdır. Sadece güldürmeyi amaçlamakla kalmayıp hayatın gerçeklerini de gösterir. Aslında yaşamın ta kendisidir (Akün, 1997). Mizah, olaylar ve durumların eğlenceli yönünü görebilme becerisidir (Aydın, 2005).

Mizah klasik çağ filozoflarından olan Eflatun'dan başlayarak yüzyıllar boyu felsefe, edebiyat, toplumbilim, insanbilim, ruhbilim gibi çeşitli bilim dallarının ilgisini çeken bir kavram olmuştur. Mizahın ana konusunun insan olduğu ve insanın bulunduğu her yerde mizah olduğu söylenmektedir. İnsanlık tarihine göz atıldığında, mizahın insanlığın bu uzun tarihi boyunca ne zaman başladığı kestirilememektedir (Eroğlu, 2003).

Günümüzde mizah, geniş bir biçimde oldukça istendik (hatta üstün) bir kişilik özelliği olarak kabul edilmekte ve yüksek mizah duygusuna sahip bireylerin olumlu bir takım kişilik özelliklerine de sahip oldukları düşünülmektedir. Bu konuda özellikle son yıllarda yapılan çalışmalar mizahın, olumlu kişilik özellikleri ve uyumlu başa çıkma becerileri ile ilişkileri, stres ve kaygı azaltıcı etkileri ve kişiler arası ilişkileri geliştirici yönleri üzerine odaklanmaktadır (Yerlikaya, 2003).

Mizahın bilişsel, fizyolojik sosyal ve psikolojik olmak üzere bir çok yararı vardır. Kahkaha sırasında yüz, göğüs, abdominal ve gastro intestinal sistemdeki kaslar uyarılır. Kalp hızı ve kan basıncı yükselir. Mizah psikolojik olarak stres ve anksiyetenin azalmasına yardım eder, istenmeyen durumlarla baş etme mekanizması olarak kullanılır. Sosyal olarak bireyin kişiler arası ilişkilerini güçlendirir. Mizah, bireyin diğer bireylerle iletişim kurmasına yardımcı olur. Bireyin benlik saygısının yükselmesine yardım eder (Aydın, 2005).

“Mizah” kelimesi, Arapça “müzah”dan gelmekte olup (Küçükbayındır, 2003), ansiklopedik sözlükte mizah; “*gerçeğin kimi görünümünün gülünç, alışılmamış özelliklerini vurgulayan düşünce biçimi*” şeklinde tanımlanırken (Büyük Larousse), Türk Dil Kurumu sözlüğüne (1969) göre mizah; “*kimi düşünceleri nükte, şaka ve takılmalarla süsleyip anlatan söz yada yazı çeşidi olarak tanımlanmaktadır* “ (Türk Dil Kurumu Sözlüğü, 1969). Mizah, sözü en veciz haliyle en uygun zamanda ve en uygun üslupla söyleme sanatıdır (Kılınç, 2007). Kelimenin İngilizce karşılığı “humor” olup, geçirmiş olduğu karmaşık bir etimolojik evrimden evvel sadece “vücut ısı” anlamına gelmektedir (Küçükbayındır, 2003).

Mizah kavramının etimolojisi incelendiğinde, Klasik Yunan kuramında beden tarafından üretilen ve insan karakterini belirleyen dört temel salgı için kullanıldığı görülmektedir (Yerlikaya, 2003). Humor kelimesi, Hipokrat’ın insanların kişiliğinin bedendeki bazı sıvıların miktarı tarafından belirlendiğine dair tezine istinaden zamanla ruh halini anlatır hale gelmiş, oradan da şu anki anlamına kavuşmuştur (Küçükbayındır, 2003).

Mizah, insanın yarattığı (Eroğlu, 2003) ve insanların toplu olarak yaşayışlarından bu yana var olagelen bir olgudur. Her ne kadar mizah insanların toplu olarak yaşamalarıyla başlasa da, bunun temel unsuru insanın konuşma, ağlama, uyuma gibi tabii bir özelliği olan gülme duygusudur. Yani insanın yapısında var olan gülme duygusu ile psikolojik yapısı ve sosyal çevrenin alışılmışın dışında bir araya gelmesiyle ortaya çıkar (Özenç, 1998).

Özellikle orta çağın en karanlık döneminde halkın, ağır vergiler ve kilise baskılarına karşı bir silah olarak kullandığı mizah; edebiyatı, şiiri, karikatürü, müzikal komedileri, kukla tiyatroları ile yavaş yavaş belirmiş ve Rönesans hareketleri ile gelişmiştir (Tekdemir, 1994).

Mizah kendi içinde gülünçlüğü tarif eder. Mizah, içinde tabii ve kazara olan bir şeylerin bulunduğu gülme durumudur. Mizah, eğlence olsun diye paradokslarla oynayan veya şakacı bir üslupla kırmadan takılan bir tür alay etme şeklinde de tanımlanmaktadır. Gülme ise, şiddetli bir komiklik duygusunun yol açtığı ve bazı yüz hareketlerinden ve sarsıntılı, kesintili ve gürültülü soluk alıp vermelerden oluşan tablo şeklinde tanımlanmıştır (Özenç, 1998). Mizah ile gülme farklı fenomenlerdir. Gülünç daha çok psikofizyolojik bir fenomen iken, mizah estetik bir fenomendir. Bu yüzden mizah; gülmeyi doğursa bile, her gülmede mizah, her mizahta ise gülme aranmamalıdır. Mizah, ortaya çıkan durumun kendisinde değil, bireylerin duruma bakış ve yaklaşımlarında var olan bir süreçtir. Mizah salt gülme değildir,

ama gülmeyi de sağlayan tüm diğer oğelerin üst bir bileşimidir (Tekdemir, 1994). James Marais'e (1988) göre, mizah doğaçlamanın bir unsurudur. Fidan'da (1997), mizahın insanın doğasının bir parçasından kaynaklandığını ne sürmüştür (Akt: Özenç, 1998).

Mizahın terim olarak ne olduğu konusunda bir çok araştırmalar yapılmasına ve değişik görüşler sunulmasına rağmen kesin bir tarifi yapılamamıştır. Ancak genelde sözlü, fiili ve davranış olarak insanı güldüren şaka, fıkra ve taklitlere mizah denmiştir (Doğan, 2004).

Mizah konusundaki tanımlama ve açıklamalara bakıldığında mizah hakkında önemli ve yararlı ayrıntılar oğrenilmekte, ama mizahın ne olduğunun tam belirlenemediği görülmektedir (Tekdemir, 1994). Mizahı anlamaya yönelik ortaya konan her bir tanımın, mizahın bir yönünü ele aldığı, bireysel farklılığa ışık tutacak ve mizahı bütün yönleriyle açıklayabilecek ortak paydada toplanmadığı kabul edilmektedir. Bu belirsizlik mizah teorileri ve mizah duygusu için de geçerlidir (İlhan, 2005).

Mizah, tarih boyunca gerek düşünürlerin gerekse araştırmacıların ilgi konusu olmakla beraber bu konudaki bilimsel araştırmaların başlaması 1960'lı yılları bulmuştur (Küçükbayındır, 2003). Ruch, mizahın ilk olarak Yunan felsefesinde bedensel ve fiziksel etkilerden kaynaklandığını ileri sürüldüğünü ifade etmiştir. Daha sonra mizah duygularla ilgili bir kavram haline gelmiştir. Sonuçta mizah; hazırcevaplık, şakacılık ve gülmece kavramlarını çağrıştıran evrimleşmiş bir kavramı işaret etmektedir (Akt: Eroğlu, 2003).

Mizah kavramının içeriği ve tarihsel evrimi gözden geçirildiğinde tek boyutlu ve bütünüyle olumlu ve yararlı bir kişilik özelliği olduğunu iddia etmek zorlaşmaktadır (Yerlikaya, 2003). Mizah çeşitli türleriyle birlikte geniş bir olgudur ve Ruch'a göre, mizaha sadece olumlu yönüyle bakmak doğru değildir (Akt: İlhan, 2005). Platon ve Aristoteles gibi klasik ağ filozoflarından bu yana felsefe, edebiyat, psikoloji, sosyoloji gibi farklı disiplinlerden birçok araştırmacının ilgisini çeken, kökeni yüzyıllar öncesine dayanan ve üzerinde bugün de tartışılan bir kavram olan mizahın, günümüzde var olan eğilimin aksine bütünüyle olumlu bir özellik olarak ele alınmadığı, her dönemde bugün anıldığı gibi olumlu bir özellik olarak kabul edilmediği görülmektedir (Yerlikaya, 2003).

17. yüzyıl Avrupa'sında mizah, sosyal normlardan sapmayı, tuhaf davranışları ve karakterleri betimleyen bir kavram olarak kullanılmış, tuhaf davranışlara sahip kimselere

gölünmesi nedeniyle de kavram ilk kez komik içeriğine kavuşmuştur. Daha sonraları kavram, mizahla uğraşan ve diğerlerini güldürmekte yetenekli olan kimseleri betimlemek için kullanılmıştır (Yerlikaya, 2003). Bu dönemde gülmece kavramının sosyal kabulü ruh sağlığı bozuk, hasta kişiler için düşmanca bir nükte anlayışı olarak toplumda yerini almış ve mizah kavramının bu formu modern toplumda etkili olmuştur (Eroğlu, 2003).

17. yüzyılın sonlarına değin mizah olumlu bir özellik olarak görölmemiştir (Yerlikaya, 2003). Hümanistik yaklaşımın etkileriyle birlikte 18. yüzyılda mizah karşısındaki bu bakış açısı kaba ve basit bulunmaya başlamıştır (Eroğlu, 2003). Bu dönemde tuhaf karakterlere gülmektense, insanların nazikçe gülümsemeleri ve çevrelerindeki dünyaya hoşgörü göstermeleri gerektiği vurgulanmıştır. Bu şekilde mizah, tuhaf ve alışılmadık davranışlara ve bu davranışlara gülünmesine bağlı olarak kazandığı olumsuz yükünü 18. yüzyıldaki insancıl hareketlerin etkisiyle yitirmiştir. Böylece mizah etik olarak niteliksiz bir kavram olmaktan çıkarak olumlu ve ahlaki olarak üstün bir özellik ve erdem olmuştur (Yerlikaya, 2003).

Hümanistik yaklaşımı benimseyen kuramcılar, gülmece ve mizah olgularını topluma uygun biçimde düşünmüş ve kavramlaştırmaya başlamışlardır. Gülmecenin anlamlarını diğerlerinden ayırt etmek için bu kuramcılar mizah kavramını kullanarak anlamı daraltmış ve özelleştirmişlerdir (Eroğlu, 2003). Espri, komedi, aşağılama ve ironi gibi gülme ile ilişkili diğer fenomenlerden farklı olarak mizah; dünyadaki aksaklıklar ve insan doğasının genel zayıflıkları karşısında sempatik, hoşgörölü ve iyilikçi, eğlenceli bir bakışı temsil eder olmuştur. Mizah aynı zamanda kişinin kendisini çok fazla ciddiye almadan kendisi hakkında da benzer bir bakış açısına sahip olması anlamını da kazanmıştır. Bu şekilde mizah kavramı, diğer gülme kaynaklarından farklı bir anlama sahip olmuştur. Benzeri bir ayırım daha sonraları Freud (1928) tarafından yapılmış ve Maslow (1954), Allport (1961) ve Vaillant (1993) gibi kuramcılarca da tekrarlanmıştır (Akt: Yerlikaya, 2003).

Mizah ve gülmecenin kaynakları arasındaki farklılık Freud tarafından ortaya konmuş ve mizah sınırlı anlamıyla kabul edilmeyen saldırgan ve cinsel dürtülerin açığa çıkmasını sağlayan sağlıklı bir savunma mekanizması olarak ele alınmıştır. Mizah, bireyin şanssızlık ve sıkıntılara yansız bir bakış açısı geliştirmesini sağlayabilmektedir. Freud, mizahın daraltılmış tanımını kendi yaklaşımı içerisinde erdemli ve insancıl bir biçimde ele almıştır. Onun bakış açısına göre mizah ruh sağlığının ve mutluluğun göstergesi olan bir kavram olarak ele alınmıştır (Akt: Eroğlu, 2003). Freud (1998), mizahın kullanımındaki farklılığı iki başlık

altında toplar; *kasıtsız* ve *kasıtlı* espriler. Freud'a (1998) göre, kasıtsız espriler doğaçlama yapılır ve mizahın dışında herhangi bir amaca hizmet etmez. Bir esprinin amacı kendisi olmadığında, yani kasıtlı olduğunda hizmet edebileceği iki amaç vardır; düşmanlık (saldırganlık, hiciv yada savunma amacına hizmet eder) yada cinsellik. Bu iki amaçla yapılan espri, kişiye bilinç dışına ittiği ve bastırıldığı duygu ve düşünceleri ifade etme fırsatı verir (Akt: İlhan, 2005).

Freud, “gülerken yaşanan şey, aslında tuhaf yada komiğin anlamını bilmediğimiz, fikra anlatamadığımız ve günlük hayatta kendimizi mutlu etmek için mizah duygusuna ihtiyaç duymadığımız çocukluğumuzdaki duygu durumuna duyulan özlemdir” görüşüyle çocuklukta mizah duygusunun gereksiz olduğunu değil, yaşamı çocuk gözüyle algılayarak gülmenin kolaylaşmasına vurgu yapmaktadır (Akt: Vural, 2004).

Maslow, Allport ve Vaillant gibi kuramcılar da sağlıklı mizah duygusu konusunda Freud'la benzer görüşleri paylaşmışlardır. Bu kuramcılar sağlıklı ve olgunlaşmış bir kişiliğin göstergelerinden birinin de, düşmanca olmayan, kendini olduğu gibi kabul edebilmeyi içeren ve kendi eksiklikleri ile dalga geçebilmeyi becerebilen bir mizah tarzı olduğunu ifade etmişlerdir (Akt: Eroğlu, 2003).

20. yüzyılda mizah kavramı dar anlamını yitirip gülme ile ilgili tüm fenomenleri içeren bir biçim almıştır. Mizah artık her tür gülmeye, şakaya, televizyonda yayınlanan durum komedilerine, politik yergiye ve dalga geçmeye değinmek için kullanılan bir kavram haline gelmiştir. Bu haliyle mizah, olumlu ve yararlı olabileceği gibi saldırgan, düşmanca ve zararlı da olabilmektedir (Akt: Yerlikaya, 2003).

### **2.1.2. Mizah Duygusu**

Mizah duygusu, bir kimsenin gülünç olan bir şeyi görebilme, algılayabilme yada anlatma yeteneğidir. Diğer bir ifadeyle mizah üretme, mizahtan hoşlanma, yorumlama ve anlayış yeteneğidir (İlhan, 2005).

Mizah konusuyla ilgilenen çeşitli disiplinlere mensup araştırmacılar, mizah duygusunun (sense of humor) herkesçe kabul edilen bir tanımını vermenin zorluğuna işaret etmişlerdir (Özenç, 1998). Martin'e (2004) göre bu durumun temel sebebi, mizahın; bilişsel, duyuşsal, davranışsal, fiziksel ve sosyal açıdan oldukça karmaşık bir olgu olmasıyla ilişkilidir (Akt:

İlhan, 2005). Modern psikolojide, mizah duygusu kavramı, varolan kişisel özellikleri devam ettirme olarak tanımlanmaktadır (Eroğlu, 2003).

Mizah duygusu tek boyutlu olmaktan ziyade çok yönlü bir yapıdır (İlhan, 2005). Yazında araştırmacılar mizah duygusunu bazen bir *alışlagelmiş davranış örüntüsü* (sık sık gülme, espriler yapıp başkalarını eğlendirme, başkalarının yaptığı esprilere gülme eğilimi gibi), bazen bir *mizaç* (duyguyla ilişkili karakter özellikleri, neşeli bir insan olma) yada bir *beceri* (bilişsel bir yetenek, mizah yaratabilme, başkalarını güldürebilme, esprileri anlayabilme ve akılda tutabilme becerisi gibi), *estetik bir davranım* (belirli tip mizahtan hoşlanmak gibi), bir *tutum* (mizaha ve komik insanlara karşı olumlu tutumda olmak gibi), bir *dünya görüşü* (hayata gülümseyerek bakmak gibi) ve *sorunlarla baş etme stratejisi* (sıkıntılı durumlara karşı mizahi bakış açısını sürdürmek) anlamına gelecek şekillerde kullanmışlardır. Bu anlamsal çeşitlilik bu konudaki araştırma potansiyelini zengin ve zevkli kılmakla birlikte yapılan çeşitli araştırmaların sonuçları arasında tutarsızlıklara yol açmaktadır (Küçükbayındır, 2003). Ancak yine de pek çok yazar mizah duygusuna sahip olmanın bir kişilik özelliği olduğu ve yalnızca insan türüne özgü bu öznel yaşantının kendisini bir şeyi eğlenceli bulma, gülümseme ve kahkahalarla gülme biçiminde gösterdiği fikrinde birleşmektedirler. Ayrıca yazarlar bir kişilik değişkeni olarak mizah duygusunun, mizah anlayışı (humor appreciation) ve mizahi tepkiler verme yada mizah üretme (humor responsiveness-humor production) boyutlarından oluştuğunu ileri sürmüşlerdir (Özenç, 1998).

Maslow'a (1954) göre mizah duygusu, kendini gerçekleştirmiş bir kişinin özelliklerindedir. Kendini gerçekleştirmiş bireylerin tümü, diğer insanlardan farklı olarak düşmanca olmayan ve felsefi bir mizah duygusuna sahiptirler. Örneğin; onlar mizahı; düşmanca, kendini üstün görme yada cinsel amaçlı kullanmak yerine, mazoşistçe olmadan kendisiyle dalga geçebilme ve başkalarını eğlendirme amacıyla kullanırlar (Akt: İlhan, 2005). Maslow, kendini gerçekleştirmiş kişilerde bulunan mizah türünün, saldırgan olmadığını söylemiş ve bu insanların kendilerini üstün hissettiren şeylere yada saldırgan ve cinsel mizaha gülmediklerini dile getirmiştir. Bunun yanında bu kişiler mazoşizme kaçmadan kendilerini eleştiren şeylere de gülmektedirler (Akt: Yerlikaya, 2003).

Bazı kişilik ve psikolojik danışma kuramcılarına göre, bireyin ruh sağlığına katkıda bulunan olumlu kişilik özellikleri arasında mizah duygusuna sahip olmanın önemli bir yeri vardır. Mizahın herkesçe kabul edilen bir tanımı bulunmamakla birlikte pek çok yazar mizah



duygusuna sahip olmanın bir kişilik özelliği olduğu ve yalnızca insan türüne özgü bu öznel yaşantının kendisini, bir şeyi eğlenceli bulma, gülümseme, kahkahalarla gülme biçiminde gösterdiği fikrinde birleşmektedirler. Mizahın kişiliğin renkli bir boyutu olmasına ek olarak, sağlıklı kişiliğin göstergeleri olan, şimdi ve burada ilkesine uygun olarak yaşayabilen, dengeli davranabilen ve kendine gülebilmeye yeteneğine sahip olan bireylerin kişilik özelliklerine de işaret ettiği ifade edilmektedir (Eroğlu, 2003).

Alandan yada alan dışından birçok kimse yaşamda mizah duygusuna çok önemli bir rol yüklemektedir. Günlük yaşamda, insanların davranışlarını açıklarken mizah duygusuna sahip olmalarından yada olmamalarından söz etmektedir. Bunun yanında bireylerin bu özelliğe değişik derecelerde sahip olduğu konusunda da birçok kişi hemfikirdir. Ancak bir kimsenin mizah duygusuna sahip olduğunu söylerken kastedilen şeyin ne olduğu herkes için pek açık değildir (Yerlikaya, 2003).

Eysenck (1972), mizah duygusunun muhtemel 3 farklı anlamına işaret etmektedir. *Birincisi*, bir kişinin bizim yaptığımız aynı şeylere gülmesi (uymacı anlamında); *ikincisi*, bir kişinin çok fazla miktarda gülmesi ve kolayca eğlenmesi (miktar anlamında) ve *üçüncüsü*, başka insanlara eğlenceli şeyler söylemek ve onları eğlendirmek (üretici anlamında) o kişinin yaşamının ve ruhunun bir parçası olmasıdır (Akt: İlhan, 2005). Allport (1961) ise, mizah duygusunun gelişmiş sağlıklı bir kişilik özelliği olduğunu ileri sürerek, gelişmiş mizah duygusunu kişinin kendisine gülebilmeye olarak tanımlamış ve bunun kaba şakalar ve bayağı güldürüden farklı olduğunu dile getirmiştir (Akt: Yerlikaya, 2003).

Hehl ve Ruch (1985), Eysenck'in listesini geliştirerek (Akt: Yerlikaya, 2003), mizah duygusundaki bireysel farkları da işin içine katmışlardır. Hehl ve Ruch'a (1985) göre mizah duygusu;

1. Bireylerin şakaları ve diğer mizahi uyarıcıları anlama dereceleri,
2. Mizahı, hem nicel hem de nitel olarak ifade ediş yolları,
3. Mizahi yorumlar veya algılamalar üretme yetenekleri,
4. Çeşitli tipte şakalar, karikatürler ve diğer mizahi materyalleri anlama yeteneği,
5. Kendilerini güldüren etkinlikleri arama derecesi,
6. Fıkralar ve eğlenceli olaylarla ilgili bellekleri,
7. Mizahı bir başa çıkma mekanizması olarak kullanma eğilimleridir (Akt: İlhan, 2005).

Bunun yanında Babad (1974) mizah üretimi ile yeniden üretimini birbirinden ayırmış ve bu iki ayrı özelliğin birbiri ile ilişkili olmadığını bulmuştur. Mizah duygusuna atfedilen yaygın bir başka anlam da kişinin kendisini çok fazla ciddiye almayı, kendi hataları ve zayıflıklarına da gülebilmesidir (Akt: Yerlikaya, 2003).

### 2.1.3. Genel Mizah Kuramları

Gülme ve mizahı açıklamaya çalışan kişiler, öncelikle “insan neden güler?” sorusuna yanıt aramaya çalışmışlardır; onların bu soruya verdikleri yanıtlar ise ilk mizah ve gülme kuramlarını oluşturmuştur (Aslan, 2006).

Eflatun’dan Bergson’a kadar bir çok kuramcı ve filozof, pek çok mizah, gülme ve komedi teorileri geliştirmişlerdir. Martin’e (1998) göre, bu teorilerin büyük bir çoğunluğu mizah duygusundaki bireysel farklılıklara değinmemişlerdir. Onlar daha çok, “*mizah deneyimi ile mizah algısı ne tür zihinsel, duygusal ve güdüsel süreçler içerir?*” sorusuna cevap aramışlardır (Akt: İlhan, 2005).

Mizahın doğası hakkında mizah kuramcılarının farklı düşünceleri vardır (Yerlikaya, 2003). Mizah duygusunu anlamaya ve temellendirmeye çalışan mizah kuramları farklı kaynaklarda farklı biçimlerde kategorilere ayrılmıştır. Temelde benzer özellikleri olan bu sınıflandırmalardan bazıları, mizah kuramlarını şu şekilde sınıflandırmıştır:

Mosak’a (1987) göre mizah kuramları;

- Kötüleme, aşağılama ile bağlantılı mizah kuramları
- Uyuşmazlık ile bağlantılı mizah kuramları
- Rahatlama ile bağlantılı mizah kuramları

Blythe’ın (1999) sınıflandırmasına göre mizah kuramları;

- Bilişsel algı kuramları
- Sosyal davranış kuramları
- Psikanalitik kuramlar

Özünü’ye (1999) göre mizah kuramları;

- Üstünlük kuramları

- Uyuşmazlık kuramları
- Psikanalitik kuramlar
- Kavrama kuramları (Akt: Eroğlu, 2003) olarak sınıflandırılmıştır.

Mizahı açıklamak için yüzden fazla teori tanımlanmıştır. En genel anlamda Keith-Spiegel mizah kuramlarını açıklamak için 8 farklı tipoloji oluşturmuştur. Bunlar:

- Biyolojik/evrim/içgüdü teorileri (Darwin)
- Üstünlük teorileri (Hobbes)
- Uyuşmazlık teorileri (Kant)
- Sürpriz teorileri (Descartes)
- Karşıt değerlilik/belirsizlik teorileri (Joubert)
- Rahatlatıcı/ferahlatıcı teoriler (Spencer)
- Düzenleyici/biçimlendirici teoriler (Maier)
- Psikoanalitik (Freud) teorilerdir. Moran'a (1996) göre, günümüzde mizahı açıklayan çok sayıda teoride, mizahın temel olarak iki karakteristik özelliğine vurgu yapılmaktadır. Birincisi, mizah baskıyı, gerginliği azaltıcı bir yapı sağlar. İkincisi, mizah bir durum yada olay hakkında tekrar yorum yapmamızı sağlar (Akt: İlhan, 2005).

Mizah konusundaki yaklaşımlara ilişkin farklı sınıflandırmalar yapmak mümkün olmakla birlikte (Yerlikaya, 2003), tarih boyunca mizah konusuna olan yaklaşımlara bakıldığında bu konudaki kuramların 3 ana başlıkta toplandıkları görülmektedir.

1. Üstünlük/küçümseme kuramları
2. Psikanalitik kuram
3. Uyuşmazlık kuramları (Akt: Küçükbayındır, 2003).

### **2.1.3.1 Üstünlük/Küçümseme Kuramları (Superiority Theories)**

Üstünlük/küçümseme kuramları mizahı açıklayan en eski kuram grubu olup geçmişte Plato ve Aristo'ya kadar uzanmaktadır (Küçükbayındır, 2003). Platon; “dostlarımızın talihsizliğine güleriz ve ondan hem zevk, hem de acı duyarız” der. Ayrıca Platon komik ve gülünç olan kişilerin kendisini bilmeyen, tanımayan kişiler olduğunu belirterek, gülünç olan kişi kendisini olduğundan daha varlıklı, daha hoş, daha erdemli yada akıllı sanan kişidir diye belirleme yapar. Aristoteles'te; mizahta gaddarlık olduğu üzerinde durmuş “bir adamı alaya

almanın, onu küçük düşürmek demek” olduğunu ileri sürmüştür (Akt: Tekdemir, 1994). Platon’a göre mizah, “şaka kılıfı altında gerçeği söyleme” dir (Akt: Aslan, 2006). Üstünlük teorileri, stresli bir duruma karşı mizahi bir tepkiye eşlik eden üstünlük, özsaygı ve güven duygusu üzerine temellendirilmiştir (Akt: İlhan, 2005).

Gülmenin, diğer insanlar yada durumlar karşısında yaşanan zafer duygusundaki kökleri, üstünlük kuramlarının temelini oluşturur (Yerlikaya, 2003). Üstünlük kuramına göre gülme, diğer insanlar üzerindeki üstünlük duygularımızın bir ifadesidir. Üstünlük kuramı, gülmeyle ilgili duygular üzerinde yoğunlaşmaktadır (Vural, 2004). Bu kurama göre kahkaha, kendimizi ya başka insanlardan yada kendi eski halimizden (kendi aptallıklarımızdan, gaflarımızdan) üstün hissettiğimiz zamanlarda ortaya çıkar (Küçükbayındır, 2003). Mutluluk, bireyin kendini diğer insanlarla aptallık, çirkinlik, talihsizlik veya zayıflık açılarından kıyaslandığında tehlikeye girer. Üstünlük kuramının ilkesine göre, diğerlerinin aptalca hareketlerine gülme, alay etme ve taklit etme davranışları mizahi davranışlarının merkezinde yer almaktadır (Akt: Eroğlu, 2003).

Üstünlük kuramıyla ilgili olarak filozof Thomas Hobbes, mizahın “içimizdeki ani üstünlük duygusundan kaynaklanan ani gururlanma sonucunda oluşan yeni ve beklenmeyen bir unsur” olduğunu ileri sürmüştür (Akt: Tekdemir, 1994).

Üstünlük elementini mizahın bir parçası olarak ele alan kuramcıları hepsi, gülmenin her zaman küçümseyici ve hor görücü bir yapısı olduğuna inanmazlar (Eroğlu, 2003). Keith-Spiegel, sempati, cana yakınlık, duygudaşlık ve sevimliliğin de üstünlükten kaynaklanan gülme ile bağdaştırılabileceğini iddia etmiştir (Akt: Küçükbayındır, 2003).

### **2.1.3.2. Psiakanalitik Kuram (Psychoanalytic Theory)**

Psikanalitik yaklaşım, mizah duygusunun kişisel çıkmazların bir yansıması olduğunu ve bireylerin tehlikeli gördükleri cinsel ve saldırgan dürtülerini sosyal kabul içeren etkileşimlere dönüştürülmesini sağladığını öne sürmüştür. Bu kuram, mizahı bir katarsis mekanizması olarak tanımlar. Kurama göre, bireyin mizah duygusu, algılama düzeyi ile ilgilidir. İnsanlar kendilerini rahatsız yada suçlu hissettirecek konulara gülmektedir. Mizah yasaklanmış duyguların ortaya çıkmasına eşlik eden kaygı düzeyinin azalmasını sağlar. Mizah yoluyla yasaklanmış ve birey için tehdit oluşturan dürtüler daha kolay ve kabul edilebilir biçimde dışa vururlar (Akt: Eroğlu, 2003).

Freud, rüyalar ve şakalar arasında benzerlik ve analogiler kurarak söz ve bilinçdışının ilişkisini içeren bir teori kurmuştur; Freud'a göre, her ikisi de açıkça ifade edemediklerimizi dolaylı yollarla anlatma özelliğine sahiptir, mizah bilinçdışı ile aynı özelliğe sahiptir (Akt: Fidanoğlu, 2006). Freud'un mizah teorisi üzerindeki düşünceleri iki eserinde yer almaktadır, Bunlar; "Espriler ve Bilinçdışıyla İlişkileri" isimli kitabı ve "Mizah" başlıklı makalesidir (Akt: İlhan, 2005).

Freud, 1905 yılında yayınladığı "Espriler ve Bilinçdışıyla İlişkileri (Jokes and Their Relation to the Unconscious)" isimli kitabında *gülünç*, *espri* ve *mizah* kavramları ve bu kavramların süreçleri arasındaki farklılıklarla ilgilenmiştir. 1928 yılında yayınladığı makalesinde ise bu üç mizah kategorisini ayrıntıları ile incelemiştir (Akt: Yerlikaya, 2003).

Freud'a göre neşe ile ilgili yaşantılar üçe ayrılmaktadır:

- Şakalar
- Komedi
- Mizah (Akt: Küçükbayındır, 2003).

Freud'a göre, tüm gülünecek durumlar için insanlar belli bir ruhsal enerji ayırmışlardır. Bu enerji belli bir ruhsal durumda harcanmak için ayrılmış, ama gerekli olmamıştır. Bu gereksiz enerji daha sonra gülme biçiminde kullanılır. Freud, espri yaparken, bastırılmış veya yasaklanmış duygu ve düşünceler için kullanılacak olan enerjiyi, komik durumlara tepki verirken düşünmek için kullandığımız fazla enerjiyi, mizah için ise duygularımızca kullanılmayan enerjiyi harcadığımızı söylemektedir (Akt: Aslan, 2006).

Freud mizahın, her zaman ruhsal, psikolojik enerjinin harcanmasından doğan bir birikimi yansıttığını iddia etmiştir. Belirli fiziksel kanallarda biriken enerji, süpergonun doğasından dolayı açığa çıkamadığı zaman, bu enerji gülmece ile dışarı atılabilir (Akt: Eroğlu, 2003). *Şakalar* bize, normal şekilde ifade edemediğimiz ve bilinç dışında hapsettiğimiz cinsellik ve saldırganlık dürtülerimizi kelimelerle oynayarak yani; onların kısaltarak, birleştirerek, yer değiştirerek ifade etme imkanı verir (Aktaran: İlhan, 2005). Böylece normalde bu dürtüleri bastırmaya yarayan enerji açıkta kalır ve kahkahaya dönüşür (Akt: Küçükbayındır, 2003). Freud, iki tür şakadan bahseder: Saf şakalar ve kasıtlı şakalar. Saf şakaların etkisi basit bir gülümseme iken, kasıtlı şakalar ise insanların kahkahalara boğulmasıdır. Kasıtlı şakalar, müstehcen ve sinsi hikayeler içermektedir. Kasıtlı esprilerde üç

kişiyi ihtiyaç vardır: Espriyi yapan, saldırının nesnesi olan ve zevki üreten (Akt: Fidanoğlu, 2006).

Sosyal sınırlamalar regresif, çocuksu, cinsel ve saldırgan davranışların doğrudan ortaya konmasına izin vermez. Bu bastırılan şeylerin kısa bir süre için aniden ortaya çıkmasında espriler süperegoyu aldatıcı bir kamufraj işlevi görür (Yerlikaya, 2003).

Freud'un ikinci kategorisinde yer alan *komedi* ise palyaçolar ve gürültülü komediler gibi sözel olmayan şenlikleri içerir. Freud'a göre bu tip komedileri izlerken kişiler anlama, kavrama gibi zihinsel enerjinin bir kısmını komedyenin bir sonraki hareketinin ne olacağını tahmin etmek için seferber ederler. Tahminler doğru çıkmayınca ise bu enerji boşa kalır ve kahkahaya dönüşür (Küçükbayındır, 2003). Freud'a göre komik, çocukluğa ait kaybedilen gülmeyi tekrar kazanma olarak tanımladığı, başkalarında ve kendimizdeki çocuksu gülme davranışlarıdır (Akt: İlhan, 2005).

Mizahın verdiği haz, ruhsal kanallarda biriken enerjinin bir sonucudur. Komiklik bir çok durum içerisinde bulunabilir ve bazı aldatmaları kapsayabilir. Mizahta, haz utangaçlığın ustaca idare edilmesinden kaynaklanmaktadır. Mizah, çocuklukta olduğu gibi, masumiyet veya çekingen eğilimlerini ifade edebilir. Mizah süperego tarafından kabul edilmeyecek durumları kamufle edip kısa süreli olarak süperegoyu kandırmaya yardımcı olur. Gülmeye ise duyguların birikimindeki boşalma durumu vardır. Gülme, aksi yapılmadığı takdirde acıya sebep olabilecek bir durumu daha az önemsiz hale getirir. Enerjinin yeri süperego olarak değiştirilir ve böylelikle egonunu çocukça bir duruma geçmesine imkan verilmiş olur (Eroğlu, 2003).

Son olarak Freud (1998), üçüncü kategoride ele aldığı *mizahı*, şaka ve komikten ayırır ve hoş olmayan duygusal durumlardan kurtulmak için kullandığımız bir çeşit savunma mekanizması olarak tanımlar (Akt: İlhan, 2005). Diğer bir deyişle bireyin normalde korku, üzüntü yada öfke gibi olumsuz duygular yaşamasına yol açacak durumlarda, eğlendirici yada birbiriyle uyuşmayan bir takım bileşenlerin algılanması kişinin bu olumsuz duyguları yaşamamasını sağlar (Akt: Yerlikaya, 2003).

### 2.1.3.3. Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories)

Uyuşmazlık kuramı gülmeyi açıklayan bilişsel bir kuram olarak görülebilir (Aslan, 2006). Bu yaklaşıma göre mizah, normalde birbirinden tamamen farklı olan fikirleri, kavramları yada durumları şaşırtıcı yada beklenmedik bir şekilde bir araya getirir (Fidanoğlu, 2006). Tutarsız, uyuşmaz düşünce veya durumların birlikteliğinden yada alışlagelmiş kurallardan farklı olan düşünce yada durumların sunulmasından doğan mizah, uyuşmazlık kuramlarının temelini oluşturur (Yerlikaya, 2003).

Uyuşmazlık kuramı, gülmenin beklentilerimizin dışında gelişen olaylar karşısında uğradığımız bir çeşit şokun sonucu olduğunu savunur. Uyuşmazlık kuramı gülmeye yol açan nesnelere yada düşünceler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Vural, 2004).

Psikanalitik teoriler duygu ve motivasyon üzerine vurgu yaparken, uyuşmazlık teorileri mizahın bilişsel elemanları üzerine odaklanmışlardır. Bu yaklaşıma göre mizah, normal olarak bir araya gelen iki farklı düşünce, fikir, kavram yada beklenmedik/şaşırtıcı bir durumu içerir. Uyuşmazlık teorileri Kant ve Schopenhauer'ın yazılarına kadar uzanmaktadır (İlhan, 2005). Kant'a göre gülme, "bireyin büyük bir beklentisinin aniden bir anlam ifade etmemesinden doğan şefkat ve sevgidir". Schopenhauer de gülmenin sebebini bir kavram ve belirli bir ilişkide düşünüle gelen gerçek objelerin arasındaki uyuşmazlığın aniden, basitçe algılanması olduğunu belirtmiş ve gülmenin kendisini de sadece bu uyuşmazlığın ifadesi olarak görmüştür (Akt: Eroğlu, 2003).

Morreal'a göre (1997) mizah, kişinin uyuşmazlıkla karşılaştığında verebileceği kızgınlık, kafa karışıklığı, korku gibi bir tepki türüdür. Uyuşmazlıktan zevk alabilmek için kişinin söz konusu olaydan zihinsel olarak uzak durabilmesi gerekmektedir. Bu tür zihinsel uzaklık 4 şekilde olabilir:

1. Olayın kurgu olması nedeniyle (Örneğin; komedi filmleri),
2. Mesafe anlamında (Örneğin; bizzat tanık olmadığımız ama duyunca güldüğümüz aksilikler),
3. Zaman anlamında (Örneğin; eskiden yaptığımız aptallıklara şimdi gülebilmemiz),
4. Kişisel olarak (Örneğin; düşene gülmek) (Akt: Küçükbayındır, 2003)

#### **2.1.4. Mizah Tarzları**

Günlük yaşamda mizah kullanımının, uyumlu yada uyumsuz ve bireyin kendi içinde (intrapsişik) yada kişiler arası oluşuna göre belirlenecek 4 farklı tarz vardır. Bu tarzlar aynı zamanda mizahın kullanımındaki bireysel farklılıkları ifade etmektedir (Akt: İlhan, 2005). Bu mizah tarzlarından ikisi psikolojik olarak iyi olma durumu açısından olumlu ve sağlıklı, ikisi de psikolojik olarak iyi olma durumu açısından olumsuz ve sağlıksız mizah tarzlarıdır ((Erickson ve Feildstein, 2007).

##### **2.1.4.1. Katılımcı Mizah**

Katılımcı mizah anlayışı başkalarını eğlendirmek, gevşetmek için mizah (şaka yapma, fıkra anlatma, komik şeyler söyleme, zeki latifeler gibi) kullanma kabiliyetini içeren kişiler arası uyumlu bir mizah türüdür (Hampes, 2006). Bu tip mizaha sahip olan kişiler; kişiler arası ilişkilerde gerilimi azaltmak, başkalarını eğlendirmek, ilişkileri kolaylaştırmak ve şaka yapmak için eğlenceli şeyler söyleme eğilimindedirler. Temel olarak düşmanlık içermeyen, kişiler arası ilişkileri geliştirmek için mizahın tolerans aracı olarak kullanıldığı bir tarzdır. Katılımcı Mizah, neşelilik, öz saygı, samimiyet, tatmin edici ilişki ve baskın olarak pozitif duyguların baskınlığı gibi ruh halleriyle olumlu yönde ilişkilidir (İlhan, 2005). Ayrıca Katılımcı Mizah, kendini gerçekleştirmeyle, psikolojik iyi olma haliyle de olumlu yönde ilişkilidir. Buna karşılık Katılımcı Mizah depresyon ve sinirlilik haliyle olumsuz yönde ilişkilidir (Erickson ve Feildstein, 2007).

##### **2.1.4.2. Kendini Geliştirici Mizah**

Kendini geliştirici mizah anlayışı; genel anlamda hayata nükteli bir bakış açısını, hayatın uyuşmazlıkları tarafından sık sık eğlendirilme eğilimini, stres ve sıkıntı anında bile komik bir perspektif koruyabilmeyi içeren kişinin zihninde oluşan boyuttur (Hampes, 2006). Bu mizah tarzını kullanan kişiler, mizahı sadece mizahi görüşlerini devam ettirmek için değil, aynı zamanda başkaları olmadığı zamanlarda hatta, hayatın zorluklarına, stres ve uyuşmazlıklara karşı bir başa çıkma aracı olarak kullanma eğilimindedirler. Kendini Geliştirici Mizah; kişiler arası ilişkilere odaklanmadan daha çok, intapsişiktir. Bu yüzden, katılımcı mizah kadar dışadönüklük ile güçlü bir ilişkiye sahip değildir. Bu mizah tarzı daha çok, depresyon, anksiyete, daha genel olarak nevrotizm gibi olumsuz duygularla negatif yönde; deneyime açıklık, öz saygı ve öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkilidir (İlhan, 2005). Kendini Geliştirici Mizah tarzı da Katılımcı Mizah tarzı gibi neşelilik ve kendini gerçekleştirme ile olumlu, sinirlilikle olumsuz yönde ilişkilidir (Erickson ve Feildstein, 2007).



#### **2.1.4.3 Saldırgan Mizah**

Saldırgan mizah anlayışı, kişiler arası uygun olmayan, iğneleyici alay, sataşma, dalga geçme, düşmanlık, küçük düşürmeyi içermektedir (Hampes, 2006). Saldırgan mizah, başkalarının karakterine ve tavırlarına odaklanmaktadır (Saroglou ve Anciaux, 2004). Bu mizah tarzına sahip olan kişilerin mizahı kullanmadaki amacı; istihza (alay), sataşma, karşısındakini küçük düşürme, cinsel yada ırkçı içerikli bir tarzla insanları eleştirmek yada onları baskı altında tutmaktır. Saldırgan mizah, nevrozizm, özellikle düşmanlık, kızgınlık ve saldırganlık ile pozitif yönde; yumuşak başlılık ve sorumluluk gibi kişilik özellikleriyle negatif yönde ilişkilidir (İlhan, 2005).

#### **2.1.4.4. Kendini Yıkıcı Mizah**

Dördüncü mizah türü kendine yöneltilmiş, diğerlerine yakın olabilmek ve kendini başkalarına kabul ettirmek için kendini aşağılama pahasına komik şeyler anlatma ve yapma, kendini başkalarının maskarası yapma, kendisiyle alay edildiğinde yada aşağılandığında diğerleriyle gülmeyi kapsayan bir mizah türü olan kendini yıkıcı mizahtır (Hampes, 2006). Bu mizah tarzına sahip olan kişiler, kendini küçük düşürme ve kendisiyle alay etme yoluyla başkalarını eğlendirmeyi amaçlarlar. Aynı zamanda bu kişiler, problemlerini yapıcı bir şekilde çözmekten kaçınmak yada olumsuz duygularının altında yatan asıl nedenleri gizlemek için de bu mizaha başvururlar. Kendini Yıkıcı Mizah, depresyon, ve anksiyete gibi olumsuz duygularla ve kişilik özelliklerinden nevrozizm ile pozitif yönde; tatminkar ilişkiler, öznel iyi oluş ve öz saygı ile negatif yönde ilişkilidir (İlhan, 2005).

#### **2.1.5. Olumlu ve Olumsuz Mizah**

Mizah üzerinde yapılan çağdaş psikolojik araştırmaların hemen hepsi, mizah duygusunun psikolojik sağlık ve iyilik durumunu geliştiren olumlu ve istenir bir kişilik özelliği olduğu varsayımına dayanmaktadır. Araştırmacılar genellikle yüksek bir mizah duygusuna sahip olan bireylerin; iyimserlik, kendini kabul, özgüven ve özerklik gibi olumlu bir takım özelliklere de sahip olduklarını varsaymışlardır. Kimi araştırmacı ve kuramcılar mizahın psikolojik sağlık ve iyilik durumu ile ilişkili olarak olumlu etkilerine değinirken, kimileri de bunun tersine mizahın bu yöndeki olumsuz etkilerini dile getirmişlerdir (Yerlikaya, 2003).

Mizahın doğasını anlamaya çalışan kuramcılar, mizahın kimi zaman olumlu yönleri kimi zaman da olumsuz yönleri ile birlikte insan yaşamında vazgeçilmez bir unsur olduğunu vurgulamışlardır (Aslan, 2006).

### **2.1.5.1. Mizahın Olumlu Yanları**

Mizah günlük kullanımda eğitim öğretimden psikolojiye, fiziksel sağlıktan sosyal ilişkilere kadar pek çok alanda olumlu katkılarıyla ön plana çıkmaktadır.

Mizah birçok ünlü yazar tarafından, insan yaşamında pozitif bir güç olarak ele alınmıştır. Rollo May (1953), mizah duygusunun, insanların benlik duygularını korumalarına yardımcı olduğunu belirtmiş ve kişinin probleminden yeterince uzaklaşarak bu şekilde kendi sorunu üzerinde bir perspektif kazanmasının yolu olarak işlev gördüğünü dile getirmiştir (Akt: Yerlikaya, 2003).

Olumlu mizah, daha pozitif düşüncelerle ve çevreden gelen bilgileri daha gerçekçi bir şekilde kavrama yoluyla stresin yıkıcı etkilerini yumuşatan bir başa çıkma stratejisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Patton ve Goddard, 2006). Mizah, bireylerin zor yada korkutucu durumlarda olumsuz duyguların etkisinde kalmaması için bir savunma silahı olarak ortaya çıkar. Savunma, gelişmiş ve gelişmemiş olmak üzere iki grupta incelenebilir. Gelişmiş savunma, sentezler oluşturur, özgüveni geliştirir ve stresi hafifletir. Gelişmemiş savunma ise, olayları inkar eder ve karmaşıklığa sebep olur. Olumlu mizah tarzları (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah) gelişmiş bir savunma, olumsuz mizah tarzları (saldırgan mizah, kendini yıkıcı mizah) ise gelişmemiş bir savunma olarak düşünülmektedir (Erickson ve Feildstein, 2007).

Mizah ve onun sonucu olan kahkahanın beden sağlığı üzerindeki olumlu etkisine ilgi 1979 yılında Norman Cousins tarafından yazılan “Anatomy of an Illness” adlı kitap ile başlamıştır. Yakalandığı “Anklosing Spondelitis” adlı ölümcül hastalıktan kurtulmasında “umut, kahkaha, sevgi, inanç” gibi olumlu duyguların oynadığı büyük role dikkat çeken yazar, mizahın ruh halini olumlu etkilemek suretiyle bağışıklık sisteminin seferberliğini artırması konusunda araştırmalara ilham kaynağı olmuştur (Akt: Küçükbayındır, 2003).

Yüzyıllardır dünyanın pek çok yerinde, halk arasında mizahın, sağlık ve iyi oluş üzerinde faydalı inanılır. Mizahın, fiziksel sağlığa faydalı olduğunu öne süren iki temel görüş

vardır. Bir görüşe göre, gülmenin etkisiyle kalp-damar hareketlerinde artma, kaslardaki gerginlikte azalma gibi fizyolojik değişiklikler bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etki sağlar. Benzer bir açıklama ise, gülmenin fiziksel hastalık yada rahatsızlıklara karşı ağrı eşiğini artıran beta-endorfin gibi salgıları uyardığı yönündedir. Gülmenin, fiziksel sağlık üzerinde doğrudan etkili olduğunu söyleyen görüşlere karşın, mizah duygusu ile fiziksel sağlık arasında dolaylı birtakım bağlar olduğunu söyleyen görüşler de ortaya atılmıştır (İlhan, 2005). Opioide endojen adı verilen ve morfine benzeyen beyindeki bazı hormonların salgılanmasıyla korku azaltılır ve acı hafifler; böylece gülme, uzun süreli bir gevşeme sağlar. Gülme bazen çok yararlı bir ilaç işlevi görür (Tekdemir, 1994).

Gülmek yalnızca insana özgü bir reflekstir. Gülmenin görevi ise, gerilim sonrası rahatlama sağlamasıdır. Gülmek, stres hormonlarının üretimini kısıtladığından bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Aynı zamanda mutluluk hormonu endorfini artırarak ağrıları dindirmektedir. Mizah sorunlarla etkili bir başa çıkma mekanizmasıdır. Negatif duygusal durumlar fiziksel ve psikolojik hastalıklara neden oluyorsa, pozitif duygular da bu hastalıkların iyileştirilmesinde kullanılabilir varsayımından hareketle gülme terapisi önemsenmiş ve kullanılmaya başlanmıştır. Öncelikle güldürmeyi amaçlayan teknikleri içeren bir terapi olan gülme terapisi; stres, depresyon ve kanser gibi çağımızın hastalıklarının tedavisinde destek olarak kullanılmaktadır. Mizah, zihinsel ve fiziksel sağlığın korunmasında ve hastalıkların yenilmesinde etkin bir role sahiptir (Vural, 2004).

Gülmenin gözde bir yoga egzersizi sayıldığı Hindistan'da gülme kulüplerinde gülme terapileri yapılmaktadır. Günlük yaşamın stresinden ve samimiyet yoksunluğundan uzaklaşmak için bu kulüplere gelen üyeler, her gün 15-20 dakikalık gülme terapisi yapmaktadırlar. Konuyla ilgili olarak, Dr. Madan Kataria, vücudun doğal dopingi olarak kabul ettiği gülme sayesinde baş edilmesi güç ağrıların hafiflediğini, kan basıncının düştüğünü, kendine güven duygusunun arttığını ve kişinin olayları daha pozitif değerlendirmeye başladığını belirtmektedir (Akt: Vural, 2004).

McGee (1999), kakhaha atarken o sırada kullanmadığımız tüm kasların gevşediğine ve gevşemenin de acıya dayanıklılığın yanı sıra kalp krizine, baş ağrılarına ve kronik kaygıya iyi geldiğine dikkat çekmektedir (Akt: Küçükbayındır, 2003). Bu konuda yapılan bir diğer araştırmada (Cogan ve diğerleri, 1987; Hudak ve diğerleri, 1991), hastaların ağrı tepkilerinde mizahın etkisi araştırılmıştır. Önce, hastalara her gün belli saatlerde komedi filmleri

izlettirilmiştir, daha sonra ağrıya dayanma seviyeleri ölçülmüştür. Elde edilen bulgulara göre hastaların ağrıya dayanma seviyelerinde artma tespit edilmiştir (Akt: İlhan, 2005).

Mizahın sosyal alanda da olumlu ve sağlıklı etkilerinin olduğu belirtilmiştir. McGee (1982), mizahın bireyin diğerleri ile ilişkiler kurmasında yardımcı bir rolü olduğunu ifade etmiştir. Mizahın sosyal alanda bir diğer faydası da grubun bir kimlik ve dayanışma oluşturmaya yardımcı olmasıdır (Akt: Yerlikaya, 2003).

Literatürde mizah kullanımının yaratıcılığı desteklediğini ileri süren araştırmalara rastlanmaktadır. Bu araştırmalarda bütün zeki ve yaratıcı insanların usta mizahçı olmamalarına rağmen, usta mizahçıların zeki ve yaratıcı olduklarına dair görüşler belirtilmektedir. Mizahın yaratıcı fikirlerin ifade edilmesini kolaylaştıran bir araç olduğu ifade edilmektedir (Eroğlu, 2003). Ediger (1991) ise, yaratıcı insanların farklı düşünme (nonconformity of ideas), geleceği sezinleme (feelings of destiny), büyük şüphecilik, kendi başlattıkları projeleri koruma, içsel duygular, saygınlık, neşelilik ve mizah duygusuna sahip olma özelliklerine sahip olduklarını belirtmiştir (Akt: Özenç, 1998).

Mizahın çeşitli işlevlerine yönelik olarak yapılan bir araştırmanın bulguları, mizah duygusu yüksek olan öğrencilerin, daha düşük mizah duygusuna sahip öğrencilere göre, akranları arasında sevimli ve cana yakın olarak algılandıklarını ortaya koymuştur. Mizah sosyal çekiciliğin artmasına neden olmakta, diğer bireylerin ilgisini çekmekte ve böylelikle de bireyin arkadaşları arasında popüler olmasına yardımcı olmaktadır (Akt: Eroğlu, 2003).

Mizah öğrenciler ve yetişkinler için kendilerine olumlu bir bakış açısı getirir. Öğrencileri sakinleştirmek, konuyu basitleştirip resmedebilmek ve motive etmek için de kullanılır, mizah gergin durumlarda sınırları yumuşatabilir, öğrenmeye karşı koymayı engeller. Kelly (1983), eğitimde ve özel eğitimde eğitimin kalitesi için gülmenin ve mizahın önemine değinmektedir. Kelly'e göre, mizah anlayışı bir tutumdur ve coşkuyla beraber mizah öğrencilerin daha dikkatli olmasını sağlar (Akt: Özenç, 1998). Her şeyin içerisinde biraz mizahın yer alması onların hatırlanmasını kolaylaştırır. Matematik alanında günümüzde yapılan araştırmalar, mizahın her seviyede matematik sınıflarında kullanılması öğrencilerin matematik kaygısı azalmakta ve matematiği ilginç kılmaktadır (Uğurel ve Morali, 2004). Günümüzde, mizahın ve sanatın eğitimdeki yardımcı ve etkili özelliği farklı alanlarda kullanılmaktadır. Down sendromlu çocuklarla yapılan konuşma öğretimi çalışmaları sırasında,

fotoğrafların kullanılması, bir süre sonra çocukta albüme bakıyormuş izlenimi yaratmış ve sıkılmışlardır. Ama çizgi-roman türü kitaplara daha fazla ilgi göstermişlerdir. Çizgi-roman türü resimlerin altlarına yazılar yazıldığında çocuğa dil tecrübesi kazandırmak kolaylaşmaktadır (Vural, 2004).

Mizahın iletişim alanında da pek çok faydası bulunmaktadır. Mizahın iletişimdeki faydalarından biri, açıkça söylendiğinde tatsızlığa yol açabilecek mesajları yumuşatarak ifade kolaylığı sağlamasıdır. Mizahın iletişimdeki bir diğer faydası ise, iletişimin duygusal rengini değiştirmeye olan katkısıdır. Ayrıca iletişimde mizahın kullanımı ikna sürecini de hızlandırmaktadır (Küçükbayındır, 2003).

Cornett (1986), mizah duygusuna sahip olmanın faydalarını 13 maddede toplamıştır:

1. Dikkati çeker ve düşünceyi harekete geçirir,
2. Yaratıcı yetenekleri ortaya çıkarır,
3. Arkadaş edinmeye yardım eder,
4. İletişimi kuvvetlendirir,
5. Zor anları yatıştırır,
6. Kültürler arası etkileşimi teşvik eder,
7. Sağlığı güçlendirir,
8. Olumlu tavırlar ve kendine olumlu bir bakış açısı getirir,
9. Motivasyonu artırır ve enerji verir,
10. Sorunları çözer,
11. Öğrencilerin okuma miktarını ve kalitesini artırır,
12. Arzulanan davranışları kuvvetlendirir,
13. Eğlendirici değeri vardır (Akt: Özenç, 1998).

#### **2.1.5.2. Mizahın Olumsuz Yanları**

Çok yakın geçmişte, Kuiper, Grimshaw, Letie ve Kirsrsch (2004), mizah duygusu ve daha iyi sağlık arasındaki ilişkinin önceden inanıldığı gibi, doğru olamayabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu önerinin savunmasında iki büyük noktayı ortaya koymuşlardır. Birincisi, mizah duygusu çok “boyutlu bir yapıdır” ve önceki araştırmalardaki gibi tek boyutlu olarak ele alınmamalıdır. İkinci olarak, mizah duygusunun uyumlu olan ve uyumlu olmayan öğeleri, psikolojik sağlığa bağımsız bir biçimde yardım edebilir veya tam tersi olarak, onu örseleyebilir (Akt: Aslan, 2006).

Spencer (1989) yaptığı nitel bir çalışmayla mizahın potansiyel zararlı etkilerini ortaya koymuştur. Amerika'da üniversite kampüslerinde Yahudi öğrencilere ilişkin yapılan çalışmada, mizahın özellikle Yahudi karşıtlığı ve cinsiyet ayrımcılığı içeren önyargı ve kalıp yargıları desteklemekte ve güçlendirmekte kullanıldığı bulunmuştur. Mizahın olumsuz etkisine ilişkin bir diğer destek de yakın zamanda Kuiper ve Olinger (1998) tarafından yapılan ve mizah kullanımı ile bağlantılı potansiyel dezavantajlarının tartışıldığı literatür taramasıdır. Bu çalışmada organik yada uyuşturucu nedenli patolojisi bulunan insanlarda sosyal etkileşimlerde yıkıcı bir güç olarak ortaya çıkan gülme ve mizahın çocuklar arasında kızdırmak yada küçük düşürmek amacıyla bir saldırganlık biçimi olarak kullanılması gibi örnekler yer almaktadır. Ayrıca yararsız mizah kullanımının sınıf ortamı ve endüstriyel organizasyonlar gibi sosyal ortamlar için de zararlı olabileceğine de değinilmiştir (Akt: Yerlikaya, 2003).

#### **2.1.6. Stresin Tanımı**

Çağdaş yaşam, bireylerin ekonomik, toplumsal, kültürel ve teknolojik değişmelere karşı sürekli bir uyum çabası içinde olmalarını gerektirmektedir (Pehlivan, 1991). Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük yaşamın bir parçasıdır. Günümüzde çoğu insan farkına varmasa bile yoğun bir stres yüküne sahiptir. İyi yada kötü ne olursa olsun yaşamımızdaki zihinsel değişiklikler, anlaşmazlıklar, çatışmalar, vücut sağlığımızda meydana gelecek bir değişiklik, günlük rutin yaşamımızda değişikliğe neden olan herhangi bir şey stres vericidir (Güçlü, 2001).

Stres konusunda yapılan araştırmaların son yıllarda yoğunlaşmasına karşılık gerçekte stresle yaşama oldukça eski bir olgudur. Kişilerde gerilime sebep olan olaylar eski çağlardan beri süregelmektedir. İnsanların eski zamanlardan beri yaşadıkları gerilim yaratıcı olaylar, günümüzde teknolojik, ekonomik, politik ve sosyal konularda hızlı değişimlerle devam etmektedir. Bugün dünyanın pek çok ülkesinde doktora başvuran hastaların %50'sinin ardında yatan neden stres faktörü ile ilgilidir. Aynı zamanda fiziksel hastalıkların %80'i duygusal olmakta, diğer bir deyişle stresler sonucu oluşmaktadır (Öztop, 2000).

Günümüzde stresi bu kadar önemli kılan iki faktör vardır. Birincisi, stresin ortaya çıkardığı zararların telafisi için yapılan harcamaların astronomik rakamlara ulaşması; ikincisi ise, yapılan araştırmalar sonucunda uygun bir stres düzeyinde bulunmanın işin % 90'ını başarmak anlamına geldiğini göstermesidir (Karadavut, 2005).

Canlı organizma, çevreye uyum sağlamak ve uyumunu sürdürmek için yapısından kaynaklanan tüm işlevlerini kullanır. Bu işlevlerin bir bölümü, insanın bilinç ve bilgisi dışında, kendi başlarına uyumunu sürdürürler. Bunun yanı sıra insan, bilinçli olarak, aklını kullanarak da çevreye uyum sağlamaya çalışır. Eğer uyum sağlanamazsa bedensel ve ruhsal yakınmalar ortaya çıkar ki bu durum insanın toplumsal uyumunu da bozar. İnsan; meydana gelen değişikliklere uyum sağladığı sürece dengesini ve sağlığını korur. Ortaya çıkan uyum bozukluğu bedensel, ruhsal ve toplumsal denge ve düzeni etkiler. Bu durumdan kurtulmak için bilinçli olarak yada bilinçli olmadan bir çaba harcar. Bu çabalar başarılı olursa eski uyumunu sürdürür yada yeni bir denge kurarak farklı bir uyum sağlar (Gök , 1995). Bireyler, sürekli değişen yaşama uyum sağlamaya çalışmaktadır. Yani mücadelelerinin gerektirdiği şartlara, bedensel yapılarını, fizyolojik organizasyonlarını ve davranışlarını değiştirerek uymaktadırlar. Stres tepkisinin özünde bireyin değişmelere uyum sağlama çabası vardır. Değişme ve bu değişmeye bağlı olarak gösterilmesi gereken uyum çabası ne kadar fazla ise bireyin bunu algılama ve yorumlama düzeyine göre ortaya çıkacak stres tepkisi de o oranda yüksek olacaktır (Bozkurt, 2005).

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Stres ile oluşan durumlar her birey için farklı olmakla birlikte kan basıncının artması, solunumun hızlanması, terleme gibi fizyolojik tepkilere benzemektedir. Psikolojik düzeyde ise, geri çekilme, kaygı, kabullenme, endişe, depresyon gibi tepkilere rastlanabilmekte, bu tepkiler çevre ve kişilik gibi bireysel şartlara bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir (Köksal, 1999).

Stres kavramı tanımlanması pek kolay olmayan, betimlenmesi daha çok yeğlenen günümüzün en karmaşık kavramlarından olup bazı görüşlere göre bu konuda araştırma yapan araştırmacı sayısı kadar stres tanımı vardır (Çoruhlu, 2001).

“Stres” kavramı alanyazında ilk olarak 1303 yılında İngiliz şair Robert Mannyng tarafından yazılan “Handlyng Synne” adlı kitapta yer almıştır (Basut, 2004). “Stres” Latince de “Estrictia” , eski Fransızca da “Estrece” sözcüklerinden türemiştir (Day, 1992), ve İngiliz dilinde kullanılmaktadır (Okutan, 2002). Webstres sözlüğünde kelimenin isim olarak 8, fiil olarak 4 farklı anlamı vardır. İsim olarak 1. anlamı zorlama, gerilme ve baskıdır (Öztop, 2000). Benzer şekilde, Türk Dil Kurumunun yayınladığı Ruhbilim Terimleri Sözlüğü’nde de stres kavramının karşılığı olarak “zorlama” kullanılmıştır. Aynı sözlükte stres kavramının

tanımı “herhangi bir varlığa uygulandığı zaman gerginlik ve düzen bozukluğu yaratan, çok güçlü olunca da yapı ve görevlerde köklü değişme, çöküntülere yol açan güç” olarak yapılmıştır. Stres yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Çünkü insana çevredeki uyaranlar karşısında daha iyi davranma fırsatı verir. Sıfır stres ölümdür. Çünkü, bu durumda birey çevreden gelen etkilere tepki vermeye yetecek enerjiden yoksun demektir. Bunun yanı sıra aşırı stres de ölümcül olabilir. Çünkü bu durumda birey aşırı enerji sarf etmekte ve tükenmektedir. Çözüm ise, stres ile doyumlu ve olumlu bir hayat sürdürülebilmesidir (Ercan, 2002).

Bazı kaynaklarda stres; birey ile çevresinin etkileşimini içeren, tutum ve davranışlarına yön veren bir güç yada organizmanın bazı uyarıcılar tarafından beden ve zihin sağlığının tehdit edilmesi ile ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Ataklı, 1999).

Stres alanında sürekli çalışmalarıyla tanınan, bireyi dışarıdan etkileyen ve bireyin iç dünyasından gelen faktörleri stres yapıcı etmenler olarak tanımlayıp birbirini izleyen alarm, direnç ve tükenme safhalarının oluşturduğu *genel uyum sendromunu* tanımlayarak strese yeni bir boyut kazandıran Hans Selye’ye göre stres (Gök, 1995); insan bünyesinin baskı ve isteklere karşı gösterdiği belirgin olmayan tepkilerdir. İnsan bünyesi ister olumlu, ister olumsuz olsun mutlaka dış etkilere karşı biyokimyasal tepki gösterir, stres kaynağı değişik olabilir, ama biyolojik tepki daima aynıdır (Irmak, 2005).

Bir başka tanımda stres, kişiye özgü ve biricik olan bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu etkenler olarak belirtilmiştir. Stres, normal işleyiş düzenini ve yapıyı bozan, ani ve anormal değişikliklere yol açan bir durum karşısında bireyin bu yeni duruma uyum çabası nedeniyle göstereceği ilk tepki olarak da tanımlanmaktadır (Okutan, 2002). Çince’de stres kelimesi tehlike ve fırsat kelimelerinin sembollerinin bir karışımıdır. Stres bu iki kavramı paylaşmaktadır (Çiftçi, 2002).

Başka bir tanıma göre stres, bireyin içinde bulunduğu ortam ve iş koşullarının onu etkilemesi sonucunda vücudunda özel biyo-kimyasal salgılarının oluşarak söz konusu koşullara uyum için düşünsel ve bedensel olarak harekete geçmesi durumudur (Akt: Karadavut, 2005).



Alman fizyolog Pfluger, stresi yaşamın gereksinimlerini doyumak ve karşılamak için organizmanın zararlı etkilere kaçıp korunması olarak yorumlamıştır. Aynı yıllarda Belçikalı fizyolog Fredericq de stresi, yaşayan organizmanın zararlı etkenlere karşı tepkisi olarak ele almıştır (Akt: Coşgun, 2005).

Stres kavramı, 17. yüzyılda bir fizikçi ve biyolog olan Robert Hooke tarafından “herhangi bir nesneye veya sisteme dışardan uygulanan aşırı yüklenme, zorlama” olarak tanımlanmıştır (Akt: Sürük, 1994).

Stres tanımlanırken 3 farklı yaklaşımdan söz edilmektedir. Birinci yaklaşım stresi bir **tepki** olarak ele alır ve bireyin stres uyarılarına tepkileri üzerinde odaklanır. İkinci yaklaşımda çevre üzerinde odaklanılmakta ve stres bir **uyaran** olarak tanımlanmaktadır. Üçüncü yaklaşım ise, çevre ve birey arasındaki etkileşim boyutunu da göz önüne alarak stresi, stres uyarı ve tepkilerini içine alan bir **süreç** olarak tanımlamaktadır (Akbağ, 2000). Birinci yaklaşım stresi bağımlı bir değişken olarak ele almakta ve organizmanın rahatsız edici veya hoş karşılanmayan durumlar karşısındaki “tepkisi” olarak değerlendirmektedir. İkinci yaklaşım ise; stresi bağımsız değişken olarak, rahatsız edici ve hoş olmayan durumların “uyarıcısı” şeklinde ele almaktadır. Üçüncü yaklaşımda stres; birey ile çevresi arasındaki uyum eksikliği olarak kabul edilmektedir. Söz konusu yaklaşımların hepsinde de çevre, sözcük olarak geniş anlamıyla kullanılmakta ve bireyin iç ve dış çevresini olduğu kadar, fiziksel ve psikososyal çevresini de kapsamı içine almaktadır (Ercan, 2002).

Tarihsel gelişim boyunca başta Selye olmak üzere stres alanında araştırma ve çalışma yapan tüm araştırmacılar stres kavramını iki farklı anlamda kullanılmıştır. Stres kavramına önce “organizmaya zarar veren etkenler”, daha sonra “dış ve iç ortamdaki kaynaklanan etkenlere karşı organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklikler ve tepkiler” olarak yaklaşmıştır (Gök, 1995).

Selye (1976), 1974 yılında Selye “östress” (eustress) kavramını ortaya atmış ve bu kavramı “belirli ölçüler içinde olumlu ve yararlı olan, uyumun sürdürülmesine yarayan stres” olarak tanımlamıştır. Selye’ye göre, belirli bir derecede stres, organizmanın çalışması ve gelişmesi için gereklidir. Belirli derecelerde bulunduğu zaman uyarıcı ve yararlı olan stres, bu ölçülerin dışına çıktığı zaman zarar verici olmaktadır (Gök, 1995). Selye stresi herhangi bir durum karşısında bedenin spesifik olmayan bir tepkisi olarak tanımlamış ve yapıcı, olumlu bir

güç olan “eustress” ile yıkıcı, ıstırap verici olan “distress”i birbirinden ayırmıştır. İstırap verici stres (distress), istenmeyen bir durumdur. Buna karşın olumlu bir güç olan “eustress”, yaşanmasından hoşnut olunan, canlılık ve kazanç sağlanan bir durumdur (Yıldırım, 1991). “Eustress” büyüme, esneklik, uyumluluk ve yüksek performans düzeyleriyle bağlantılıdır. “Distress” ise, çeşitli davranışsal, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarla bağlantılıdır (Sürük, 1994).

### **2.1.7. Stres Kavramının Tarihsel Gelişimi**

Stres kavramı, 17. yy.da felaket, bela, musibet (adversity), dert, keder, elem (affliction) gibi anlamlarda kullanılmış; 18. ve 19. yy.larda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres , nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Pehlivan, 1991). Ayrıca kelime bütünlüğünü koruma ve esas durumuna dönmek için çaba harcama halini de ifade eder (Öztop , 2000).

Stres yaşama ve stresle başa çıkmayla ilgili bilimsel çalışmaların ilk temelleri Canon ve Selye'nin çalışmalarıyla atılmıştır. Ancak bu araştırmacılardan yaklaşık iki yüzyıl önce stres kavramı Fizikçi Robert Hooke ve sonrasında Thomas Young tarafından kullanılmıştır. Fizik alanındaki stres, Young'a göre “... maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir. Madde kendi üzerine uygulanan dış güce kendi direnci oranında bir tepki gösterir. Elastik kütle, bu stres tepkisi sayesinde eğilip bükülerek bu dış gücü dengelemeye, ona uyum sağlamaya çalışır. Ancak eğer dış güç, elastik kütlenin kendi içindeki dirençten daha büyükse böyle bir dengeleme mümkün olmaz ve madde niceliksel bir değişime uğrar, kırılabilir. Dıştan gelen gücün (basıncın) aşırı büyüklüğü durumunda ise niteliksel değişimler olabilir” (Akt: Öztop, 2000).

Hippocrates, bedeninin hastalıklarla karşılaştıktan sonra kendi içindeki birtakım değişimlerle tekrar sağlığını kazandığına ve koruduğuna ilk kez değinerek, stres kavramını bugünküne benzer biçimde kullanmıştır (Day, 1992). İlerleyen zamanlarda stres kelimesi farklı bilim alanlarında da (biyoloji, fizyoloji, endokrinoloji, tıp, sosyoloji, psikoloji gibi) kullanılmaya başlanmıştır ve farklı disiplinlerce tanımlanmaya çalışılmıştır. 19.yy. ortalarında ve 20.yy. başlarında “stres” ve “strain” kavramları bilimsel olmasa da, sezgi yoluyla bedensel ve ruhsal hastalıkların sebebi olarak düşünülmüştür (Afyonkale , 2004).

19. yüzyılın ikinci yarısında bu kavram Fransız fizyolog Claude Bernard tarafından bugünkü anlamında kullanılmıştır (Okutan, 2002). Fransız fizyoloğu Cladue Bernard, dış çevre değişikliklerine rağmen organizmanın iç çevresindeki bütünlüğü korumasının zorunlu olduğunu belirtmiştir (Akt: Coşgun, 2005). Bu tanımıyla Cladue Bernard tıp dünyasına “iç yapının dengeliliği” kavramını kazandırmıştır (Day, 1992).

Fizik alanında, dıştan gelen bir güce karşı maddenin direnci olarak tanımlanan stres, canlı (insan) söz konusu olduğunda dışsal bir güç olmadan da ortaya çıkmaktadır. İnsanın stres tepkisi her zaman dışsal bir güç olmadan da ortaya çıkmaktadır. İnsanın stres tepkisi her zaman dışsal bir baskıyla yada dışsal baskının gücüyle orantılı olarak oluşmamaktadır. Buna bağlı olarak da stres kavramı, bazen organizmanın tepkisi (sonuç), bazı alanlarda da dıştaki uyarıcı (neden) anlamını taşıyacak biçimde tanımlanmaktadır. Dolayısıyla stres ve uyarıcı kavramlarının aynı anlamı ifade edecek biçimde kullanıldığı görülmektedir. Bu karmaşa da ayırıcı olan durum ise, bir uyarıcının stres verici nitelik kazanması, o uyarıcının canlı için varolan bir dengeyi bozmuş olmasıdır. Bu denge durumu fizyolojik olabileceği kadar psikolojik bir denge durumu da ifade edilebilir. Canlı (insan) dengenin bozulmasına verdiği stres tepkisiyle tekrar dengeye dönmeye, uyum sağlamaya çalışacaktır. Psikolojik stres ise, strese yol açan olaylar yoluyla ortaya çıkan değişim, gündelik sıkıntılar, baskı, engellemeler ve çatışmalar aracılığıyla tanımlanmaktadır (Oral , 2004).

### **2.1.7.1 Tıp ve Biyolojide Stres**

Eski tıp kaynaklarında, stres sözcüğüne benzer anlamda kullanılan kelime “distres” tir ve Latince “distringere” kelimesinden gelir. Aşırı germe ve çekme anlamına gelen bu kelime, tıp alanında hastalıklar sonucu ortaya çıkan aşırı acı ve ağrıyı anlatmak için kullanılmıştır (Öztop, 2000).

Tıp alanında stres kelimesi ilk kez 19. yüzyılın ikinci yarısında ünlü Fransız Fizyolog Claude Bernard tarafından kullanılmıştır (Çiftçi, 2002). Araştırmacı, stresi, “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” olarak tanımlamıştır (Akt: Sürük, 1994). Daha sonraki yıllarda stresin, bedensel hastalıklar ve psikolojik sorunlar üzerindeki etkisi ile ilgili araştırmalar zenginleşmiştir (Basut, 2004).

Hippocrates bu kelimeyi bugünkü stres anlamında kullanmış ve, doğa gücünün hastalıkları iyileştirmediği durumlarda, insanların “distres” içine düştüklerini, aşırı acı ve ağrı çektiklerini belirtmiştir (Öztop, 2000).

Selye 1950’li yıllarda stresi “organizmaya zarar veren uyarın” olarak tanımlamış, daha sonra “organizmada zorlama sonucu ortaya çıkan tepki” olarak kabul etmiştir (Akt: Çiftçi, 2002). Selye 1956 yılında ise “özgül olmayan genel uyum belirtileri” (nonspecific general adaptation syndrome) üzerinde durmuş ve stresin “organizmanın zararlı etkenler karşısında hastalık belirtileri göstermesi” olgusunu ileri sürmüştür (Öztop, 2000).

### **2.1.7.2. Psikolojide Stres**

Psikoloji alanında stresle ilgili çalışmalar 1950’li yıllarda Amerikan Psikoloji Derneği’nin yıllık raporlarında yer almaya başlamıştır (Basut, 2004). 1955 yılındaki raporlardan stres kavramının psikolojinin pek çok alanında kullanılmaya başladığı görülür. Hatta fizyolojik veya hormonlarla ilgili faktörlerin hiç ele alınmadığı alanlarda bile stres teriminin kullanımı yaygınlaşmıştır. Akademik çalışmalarda psikolojik bir kavram olarak stresin yaygınca kullanılmasında rol oynayan 3 temel etken vardır. Bunlardan birincisi, stres kavramının toplayıcı bir özelliğe sahip olmasıdır. Stres; endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü ağı, dış şartlar, benlik tehdidi, uyarılma ve daha pek çok terim yerine kullanılmıştır. İkinci olarak, stres kavramı psikolojik olayların fizyolojik belirleyicilerini gösterme imkanı vermiş ve bu bağlantıların kurulmasını kolaylaştırmıştır. Bu bağlantıların rahatlıkla izlenebilmesi, günümüzde daha da geçerlilik kazanan davranışçı psikolojinin tedavi yöntemlerine katkıda bulunmuştur. Stresin psikolojik bir kavram olarak ele alındığı üçüncü önemli alan insanla ilgili her alanda “alışılmamış etkilerin” araştırılmasıdır. Alışılmamış çevre koşulları araştırmalarına önce askeri alanda başlanmıştır. Günümüzde buna uzay operasyonundaki çalışmalar eklenmiştir. Bütün bu yönlerde kurulabilen açık, doğru ve kesin ilişkiler insanlığa ve bilime önemli katkılar sağlanmıştır (Öztop, 2000).

### **2.1.8. Stres Konusundaki Kuramsal Çalışmalar**

Stres konusundaki kuramsal çalışmalar 2 grupta incelenebilir:

1. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Biyolojik Bakış Açısı
2. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Psikolojik Bakış Açısı

### 2.1.8.1. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Biyolojik Bakış Açısı

Stres kavramı ile ilgili çalışmalarda öncülerden biri kabul edilen biyolog Walter B. Cannon'a (1932) göre; dış ortamdaki değişimler bireyin fizyolojik yapısında dalgalanmalara yol açar. Bu dalgalanmalar denge sınırları içerisinde ise bunlar normal savunmalardır. Ancak sınırın dışında oluşuyorlarsa bunlara neden olan dışsal faktörler stres adını almaktadır. Stres organizmanın kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir uyarıcıya gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir “savaş yada kaç” tepkisidir (Akt: Çoruhlu , 2001). Walter B. Cannon, organizmada sabit düzeni sağlamak üzere bir bütün halinde çalışan bedensel mekanizmaların kurduğu düzeni “homeostasis” olarak adlandırmıştır (Akt: Okutan, 2002). Eski Yunanca'dan gelen bu terimdeki “homeos” aynı, “stasis” ise *durum* anlamına gelmektedir. Kavram olarak anlamı ise, “aynı durumu koruyabilme yeteneği” olarak tanımlanabilmektedir (Day, 1992). Homeostasis, sistemin iç dengesini koruması demektir. Bedenin stres karşısındaki “savaş yada kaç” tepkisine ilişkin ilk çalışmaları Cannon yürütmüştür (Karadavut, 2005).

Walter B. Canon'un yaklaşımından yola çıkan ve “stres yaşamın parçasıdır” diyen Hans Selye yaptığı yoğun çalışmalar sonucunda stresi “organizmaya zarar veren uyarıcı” diye tanımlamış ve *Genel Uyum Sendromu* (General Adaption Syndrome, GAS) diğer adıyla *Biyolojik Stres Sendromu* adını verdiği stres karşısında gözlenebilen fizyolojik tepkilerden söz etmiştir (Afyonkale, 2004).

Stresi, bireyin dışında gerçekleşen nesnel bir zorlayıcı uyarıcı karşısında verdiği tepki olarak tanımlayan yaklaşımın temsilcilerinden olan Selye 1950'li yıllarda laboratuvar hayvanları üzerinde yaptığı çalışmalarla stresin fizyolojik etkileri konusuna dikkat çekmiştir (Sürük, 1994). Stres verici bir uyarıcı karşısında kalan bir birey çoğunluğu otonom sinir sisteminin ürünü olan bazı tepkiler verir. Kalp atışının yükselmesi, ağız kuruması, titreme, aşırı terleme, sık idrara çıkma, iştah bozukluğu, çabuk yorulma ve gevşeyememe gibi tepkiler bunların başında gelir. Stres verici durumun ortadan kalkmasını da bu tepkilerin kaybolması izler (Dağ, 1990).

Selye'ye göre Genel Uyum Sendromu'nda organizma, tehdit karşısında bozulan dengesini yeniden kurabilmek için ;

1. Alarm aşaması
2. Direnç aşaması

### 3. Tükenme aşaması

aşamalarından oluşan uyum sürecine girer. **Alarm** aşamasında organizma, dış uyaranı stresör olarak algılar, homeostatik denge bozulur ve gerilim yaşanmaya başlar (Afyonkale, 2004). Burada organizma stresörün fiziksel gereklilikleri ile savaşmak için seferber olur (Basut, 2004). Belli bir seviyede stres alarm reaksiyonu başlatır. Başlayan alarm reaksiyonu, otonom sinir sisteminin sempatik bölümünü etkiler (Gök, 1995). Normal olarak temel vücut fonksiyonlarını (kalp atışı, nefes alma ve sindirim sistemi) denetleyen bu sistem bireyi tehditlere karşı hazırlamakta özel bir rol üstlenmiştir. Stres reaksiyonu çevreden gelen tehditlere karşı bir savunma mekanizması olarak görülür. Stres durumunda vücutta adrenalin hormonu yükselir ve karbonhidrat düzeyi artarak vücut dokularını daha gergin hale getirir; enerji tasarruf etmek için hücre metabolizması yavaşlar; depo edilmiş glikojen daha fazla enerji için şekere dönüştürülür; göz bebekleri daha çok ışık alabilmek için büyür (Aybay, 1993); 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 yağlar hızlı enerji sağlamak üzere kana karışır; beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli kan göndermek üzere kalp atışları ve kan basıncı artar; beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli oksijen sağlamak üzere solunum hızlanır; eller, ayaklar ve deriye yakın bölgelerdeki kan, beyin ve gövde kaslarına doğru gider, böylece kol ve bacaklarda ortaya çıkabilecek bir yaralanma durumunda daha az kan kaybı olması sağlanır; kana daha çok alyuvar karışarak daha çok oksijen taşınmasını sağlar; kaslar hareket için hazırlanır ve gerginleşir; sindirim sistemi durur, sistemdeki kan beyin kaslara yönelir; terlemede artış sağlayarak vücudun aşırı ısınması önlenir; bağırsak ve idrar torbası kasları kaçma durumunda vücudu hafifletmek için gevşer; tüm duyular en üst düzeyde işler. Bu durumda birey nabzında ve terlemede artış, kasılmış bir mide, gergin kaslar, hızlı kalp atışı, nefeste daralma dişlerin gıcırdatılması, çenenin kasılması, konsantrasyon bozukluğu, aşırı tedirginlik ve duyguların yoğunlaşması gibi tepkilerini fark edebilir (Oral, 2004).

İlk anda şoka girerek savaş yada kaç tepkisi veren organizma, sonrasında şok karşıtı uyum süreçlerini başlatır. **Direnç** aşamasında organizma strese rağmen bir denge yada uyum sağlayarak varlığını sürdürme çabasına girer. Bu aşamada bağışıklık sistemi zayıflamakta ve incinebilirlik düzeyi artmaktadır. **Tükenme** aşaması ise devam eden, artan ve kronikleşen stres verici olaylar karşısında, organizmanın alarm dönemindeki belirtileri tekrar göstermesiyle başlar. Bu aşamada organizmada geri dönüşü olmayan izler oluşmaya başlar, hastalıklara karşı direnç düşer (Afyonkale, 2004). Tükenmişlik aşamasında çevresel

durumlarda ciddi değişiklikler yapılamadığında organizma artık tepki vermez ve bu çöküntü sıklıkla ölümle sonuçlanır (Basut, 2004).

Hans Selye, her hastalığın gelişiminde stresin rol oynadığını ileri sürmektedir. Selye'ye göre, pek çok durumda hastalık, mikroba yada uyum yanıtlarına bağlı olarak değil, mikroba verdiğimiz yanıtların yetersizliğine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Selye fiziksel ve farmakolojik stres faktörleriyle çalışmıştır. Onun gözlemlerine göre, korku, Genel Adaptasyon Sendromu'nu ortaya çıkarabilir. Selye, psikolojik stres faktörlerinin de fiziksel olanlar gibi aynı stres yanıtını oluşturduğunu ortaya koymuştur (Gök, 1995). Selye, sağlığa zararlı herhangi bir uyarıcıya verilen özelleşmiş (non-specific) tepkilerin, genel uyum belirtisinin düzeyine bağlı olduğunu ifade etmiştir (Akt: Sürük, 1994). Selye'ye göre, her stresin hem dıştan gözlenen hem de belirsiz etkileri vardır ve bu etkileri yaratan her şey bir stresördür. Bazı stresörler iyi bazıları da kötü stres yaratabilirler (Akt: Day, 1992). Baltaş ve Baltaş, fizyolojik değişikliklerin tüm insanlarda aynı basamaklardan geçmesine karşın psikolojik tepkilerin olaylar, kişilik ve çevre gibi bireysel şartlara bağlı olarak değişiklik gösterdiğini belirtmektedirler. Bu sebeple stres olgusu incelenirken, stres verici durumlar kadar bireyin kendi gereksinimleri, çatışmaları gibi içsel faktörleri ve çevresel, sosyal, kültürel, ekonomik gibi dışsal faktörlerin de ele alınması ve değerlendirilmesi önemlidir (Akt: Afyonkale, 2004).

#### **2.1.8.2. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Psikososyal Bakış Açısı**

Canlının yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan üç tür dengeden (biyolojik, psikolojik ve sosyal) psikolojik denge; bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzenekleri arasındaki dengeyi ifade etmektedir. Bilişsel denge insanın, dış dünyadaki uyaranlarla o uyaranlara ilişki kendi zihninde oluşan şemaların uyuşması anlamını taşıdığı için varoluşsal değeri vardır. Biyo-psiko-sosyal dengede bir değişme söz konusu olduğunda, bu değişimin varoluşa yönelik bir tehdit olarak yorumlanması sonucunda korku ve kaygı gibi duygusal tepkiler ortaya çıkabilir. Bunu yaratan uyarıcılar, öldürücü bir silah, deprem gibi biyolojik yaşamı tehdit edebilecek bir uyarıcı olabildiği gibi, sevdiğimiz birini kaybetme, sınavda başarısız olunacağı gibi düşünceler de psiko-sosyal varoluşa yönelik tehdit içeren uyarıcılar olarak yorumlanabilir. Stres ve stresle başa çıkmaya yönelik biyolojik açıklamalar açısından bilişsel dengenin önemli bir yeri vardır. Bununla birlikte psikososyal yaklaşımın içinde de bilişsel süreçler odakta yer almaktadır. Stres tepkisi sırasında keskinleşen dikkat süreçleri,

hızlanan uzun ve kısa süreli bellek ve bilgi işleme süreçleriyle sorun çözme yollarının düşünülmesi söz konusudur (Oral, 2004).

### **2.1.9. Stres Modelleri**

Levine ve Scoth'a (1970) göre psikolojik ve sosyolojik stres modelleri 5 temel konuyu kapsamalıdır (Akt: Ercan, 2002) :

1. Stresin kaynağı
2. Stres uyarıcıların algısı ve anlamı
3. Bireyin davranım repertuarı
4. Stres uyarıcıları ile başa çıkma mekanizması (coping mekansim)
5. Stres yaşantısının sonuçları

#### **2.1.9.1. ABC Stres Modeli**

Lange (1984), Ellis'in geliştirdiği ABC stres modelini bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde incelemiştir (Basut, 2004). Lange'a göre bireyler, kıtlık, kuraklık gibi doğal felaketlerle, hastalık gibi yaşantılara oldukça kolay bir biçimde uyum sağlarlar. Buna karşın bireyleri zor duruma düşüren daha çok; süreklilik gösteren günlük koşuşturmalar, engellenmeler, kızgınlıklar, karar alma durumları, zor insanlar, değişiklikler, ertelemeler gibi yaşantılardır. ABC Stres Modeli çerçevesinde, bireylerde stres oluşturan nedenlerden bazıları şöyle sıralanmaktadır:

1. Son teslim etme günlerinin sık olduğu iş ortamı,
2. Bireyin yapmak zorunda olduğu şeylerle, doğru bildiği şeyler arasında sık sık farklılıkların oluşması,
3. Bireyin, ilgili olduğu işin geleceği için güvence sağlamaması,

Söz konusu modelde, kaygı, kızgınlık, depresyon, aşırı yorgunluğa bağlı sinirsel bozukluk ve suçluluk duyguları, bireyde stres yaratan duygusal yaşantılar olarak ele alınmaktadır (Ercan, 2002). ABC stres modelinde A, stres yaşantılarını; B, bireyin düşünce tarzını; C, bireyin duygu ve davranışlarını simgelemektedir. Bu modele göre B, C'ye neden olmaktadır. Bu şekilde ele alındığında bireylerin düşünce tarzının, stres yaşantılarındaki duygu ve davranışlarını şekillendirdiği ifade edilmektedir. Bu modele göre, rekabet, güdü, üretkenlik kararlılık ve örgütlenmenin aşırı uçlarda olması bireyin sağlığını tehdit edebilir (Basut, 2004).



### 2.1.9.2. Etkileşimsel Model

Cox (1978) stresi, etkileşimsel model çerçevesinde incelemiştir. O, stresi bireyle çevresi arasındaki dinamik sistemin karşılıklı olarak birbirini etkilemesi sonucu oluşan bir olgu olarak ele almıştır (Akt: Ercan, 2002). Stres yaşama ve stresle başa çıkma konusunda günümüzde en çok kabul gören bu yaklaşım stres ve başa çıkmaya dinamik bir açıklama getirmektedir. Kuram, strese yönelik psikososyal bakış açısını temsil etse de biyolojik bakış açısını da dikkate almaktadır (Oral, 2004). Bu modelde strese ilişkin belirlenen sistem, dairesel ilişkiler içinde oluşan geri bildirimlerden meydana gelmektedir. Bu sistem beş aşamadan oluşmaktadır (Basut, 2004):

1. *İlk Aşama:* Bu aşama bireye ve çevresine ilişkin taleplerin kaynağı ile ilgilidir. Etkileşimsel modelde talepler, içsel ve dışsal olarak ikiye Bireyin fizyolojik ve psikolojik gereksinimleri vardır. Davranışın belirlenmesinde bu gereksinimlerin doyum sağlaması önem taşımaktadır (Ercan, 2002). Lazarus ve Folkman (1984), stres yaratıcı durum olarak yeni yada değişen çevreyle karşılaşan bireyin öncelikle, birincil değerlendirme olarak tanımlanan süreçte bu olayların olumlu-nötr-olumsuz sonuçları olabileceği hakkında karar verdiğini bildirmektedir. Olay, olumsuz olarak değerlendirildiğinde, ikinci adıma geçilmektedir (Oral, 2004).
2. *İkinci Aşama:* İkinci aşamayı, bireyin talebi ve uyum sağlamaya ilişkin yeteneğini algılaması oluşturmaktadır. Algılanan gereksinim ile bu talebi karşılamak için sahip olunan yeteneğe ilişkin algılama arasında dengesizlik olduğunda stres oluşur (Basut, 2004). Bu dönemde stres yaratan ve bu duruma uyum sağlama yeteneğinin bilişsel bir değerlendirme yapılmaktadır. Birey sahip olduğu sınırları ve talepler arasındaki dengesizliğin farkına vardığı zaman stres yaşanır. Bu değişkenler bireyler arası farklılığın oluşmasına neden olan kişilikle ilgilidir (Ercan, 2002).
3. *Üçüncü Aşama:* Bu aşamada talebin stres yaratan özelliklerini azaltmak için fizyolojik alandaki değişimler, bilişsel ve davranışsal çabalar yer alır ki bu değişimler, strese karşı gösterilen tepkiyi sembolize eder (Basut, 2004).
4. *Dördüncü Aşama:* Bu aşama uyuma ilişkin tepkilerin sonuçları ile ilgilidir (Ercan, 2002).
5. *Beşinci Aşama:* Son aşamada stres sisteminin diğer bütün dönemlerinde var olan ve her dönemin sonuçlarını belirleyen geribildirim önem kazanmaktadır (Ercan, 2002). Uygun olmayan ve yetersiz kalan başa çıkma stratejileri, stres yaşantısının uzamasına hatta yoğunluk kazanmasına neden olur (Basut, 2004).

### 2.1.9.3. Bilişsel Fenomenolojik Yaklaşım Modeli

Bu modelde fenomenolojik süreçler birey ve çevresi arasındaki etkileşime bağlı olarak ele alınmaktadır (Ercan, 2002). Bu yaklaşımda, çevresel isteklerin, bilişsel değerlendirme süreçlerinin ve duygusal tepkilerin, birinin diğerini sürekli olarak etkilediği bir etkileşim süreci içerisinde stres ele alınmaktadır. Değerlendirme süreci, bireyin strese karşı gösterdiği tepkileri, yaşanan duyguları ve uyuma ilişkin sonuçları etkilemektedir (Basut, 2004).

Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen bilişsel stres ve başa çıkma kuramında, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma olarak iki süreç varsayılmaktadır. Bu süreçler, stres ve stresle ilgili uyumsal sonuçların aracılardır. Bu modelde karşılaşılan olayın bilişsel değerlendirmesi, başa çıkma çabaları için anahtar kavramlardan biridir. En uç düzeyde ise bu görüşe göre “birey olayı bu şekilde tanımlamadığı sürece, hiçbir olay evrensel olarak stres verici değildir” (Akt: Basut, 2004).

Bilişsel değerlendirme, bireyin çevresi ve sahip olduğu kaynakları değerlendirdiği bir karar verme süreci olarak ele alınmaktadır. Değerlendirme süreci, bireyin strese karşı gösterdiği tepkileri, yaşanan duyguları ve uyuma ilişkin sonuçları etkilemektedir. Bilişsel değerlendirme 3 aşamadan meydana gelmektedir (Ercan, 2002):

1. *Birincil Değerlendirme (Primary Appraisal)*: Bireyin karşılaştığı şeyin kendisi için ne denli iyi olduğunu değerlendirmesi ile ilgilidir. Birey iyi halinin ne derece risk altında olduğunu değerlendirir. Yaşantı, bireyin değerlendirmesine göre kendisi ile ilgisiz olarak algılanıyorsa, durum görmezlikten gelinerek geçiştirilir. Bu yaşantıların tehdit olarak değerlendirilmesi bireyin hali hazırdaki yada gelecekteki durumu olumsuz olarak değerlendirmesiyle ilgilidir (Ercan, 2002). Bu değerlendirmede birey, karşılaşılan durumda kendine ait herhangi bir şeyin tehlike altında olup olmadığını değerlendirir. Birey, içinde bulunduğu durumu, zarar/kayıp, tehdit veya mücadele olarak değerlendirir. Zarar/kayıp, incinme veya zararla ilgilidir. Tehdit, olası zararlar veya kayıpla ilgilidir. Mücadelede, herhangi bir konuda artış, denetim altına alma veya kazanma fırsatı söz konusudur. Zarar/kayıp ve tehdit değerlendirmeleri kızgınlık, küskünlük veya korku gibi olumsuz duygularla ilişkili iken, mücadele değerlendirmeleri heyecan ve isteklilik gibi hoş duygularla ilişkilidir. Birincil değerlendirmeler, durumsal faktörlerden etkilenmektedir. Zarar veya tehdidin doğası, olayın bildik veya yeni bir olay olması, olayın nasıl meydana geldiği, olayın meydana

geldiği zaman ve beklenen sonuca ilişkin durumlar, bu faktörler arasında sayılabilir (Basut, 2004).

2. *İkincil Değerlendirme (Seconder Appraisal)*: Bu aşamada birey, durumla ilgili olarak ne yapması gerektiğini düşünür (Ercan, 2002). Bireyin sahip olduğu başa çıkma kaynakları ve seçeneklerinin değerlendirilmesi ikincil değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Birey burada “ne yapabilirim?” sorusunun yanıtını bulmakta ve bu durum, zarar/kayıp, tehdit veya mücadelenin birincil değerlendirmeleri birey için önemli olduğunda ortaya çıkmaktadır. Yani birey, zararın önlenmesi, üstesinden gelinmesi yada eğer mümkünse bunların olumlu yönde geliştirilmesi için neler yapılabileceğini değerlendirmektedir (Basut, 2004). Değerlendirme süreçleri birbiriyle yakından ilişkilidir. Örneğin; ikincil değerlendirme güçlü bir kişiliği olduğuna inanan birey, süreci iyi veya kendisiyle ilgisiz olarak değerlendirir. Oysa başa çıkma kaynaklarının tükendiğine inanan birey, süreci tehdit edici olarak değerlendirebilir (Ercan, 2002).
3. *Üçüncü Değerlendirme*: Bu aşamada etkileşimin yeniden değerlendirmesi yapılır. Bu değerlendirmeye ilişkin kararların değişmesiyle ilgili bir süreçtir. Değişme, bireyin durumu betimlemesinde uyumunda veya duygusal tepki örüntüsünde oluşmaktadır. İlki birey ve çevresi arasındaki ilişkinin kendi iyiliği için değişmesine ilişkin yeni bilgi veya içgörülerin kazanılması diğeri ise savunucu değerlendirmedir (Ercan, 2002).

#### **2.1.10. Stresle Birlikte Kullanılan Kavramlar**

Literatürde zaman zaman stresle birlikte kullanılan, stresin sebepleri olarak gösterilen zaman zaman da stresin yerine kullanılan bir takım kavramlar yer almaktadır. Bunlardan bir kaçısı şöyle sıralanabilir;

##### **2.1.10.1. Kaygı**

Stres, fiziksel zihinsel veya duygusal yüklenmeler sonucunda ortaya çıkan zorlanmalar ve gerilimlerdir. Kaygı ise, gerçek veya hayali tehditler karşısında verdiğimiz tepkilerdir (Karadavut, 2005). Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Kaygı, kaynağı belirsiz korku olarak tanımlanmaktadır. Kaygıya ait belirtiler, kaygıyı oluşturan dış şartlardan onu yaratan kişiye doğru yaklaştıkça ağırlaşır. Duruma bağlı kaygı o şartlar içinde yaşanır ve kişiyi zorlayan durumun bitişi ile birlikte

kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar. Halbuki sürekli kaygı kişiye ait bir vasıf olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber hayatın bütününe kaplar. Böyle bir kişide gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar. Kaygılı olduğunu söyleyen bir insandaki ortak bedensel tepkiler; hızlı kalp atışları, özellikle bacaklarda titreme, ağız kuruluğu, kısık ses, aşırı terleme ve buna bazen eşlik eden idrarı tutamamadır. Kaygılı bir kişinin dış görünüşü, kararsız bir haldedir ve yüz ifadesi acil yardıma ihtiyacı olan bir insanı yansıtır (Öztop, 2000).

Kaygı, stres veya zorlanmayla eşanlamlı değildir. Kaygı, elem doğrultusunda bir duygulanım durumuyla zorlanma yani stres arasındaki ilişki iki biçimde olabilir. Dış ve iç ortamdan kaynaklanan zararlı etkenler organizmanın değişik alanlarında, yapılarında, işlevlerinde zorlanma yaratır. Ortaya çıkan zorlanma belirtisi veya tepkisi, çoğu zaman ruhsal alanda kaygı düzeyinin yükselmesidir. Stres (zorlanma) yaratan zararlı etkenin niceliğine ve niteliğine göre, kaygı düzeyi doğrudan doğruya veya dolaylı olarak yükselir. Toplumsal kaynaklı unsurlar tüm ruhsal alanda önce kaygıyı artırır. Kaygının artması organizmanın yapılarına, işlevlerine yansır. Kan basıncı yükselir, kalp atışı sayısı artar, organizmanın düzeni bozular. Fizyolojik kaynaklı unsur ise, önce organizmanın bitkisel sinir sistemi, iç salgı bezleri, kimyasal iletiler, bağışıklık sistemi gibi yapılarını, işlevlerini etkiler ve organizmayı zorlar. Bu zorlanma, ruhsal alana kaygı düzeyinin yükselmesiyle yansır. Öte yandan kaygı düzeyinin yükselmesi, ruhsal kaynaklı zararlı etken olarak değerlendirilir (Holberg, 1982). Kaygı düzeyinin artması stres sonucu ruhsal alanda ortaya çıkan bir tepki olup, aynı zamanda ruhsal kaynaklı zararlı unsur olarak da rol oynamaktadır (Öztop, 2000).

#### **2.1.10.2. Korku**

Korku insanın canının, malının, sevdiklerinin, inançlarının ve toplum içindeki yerinin tehdit edildiği durumlarda yaşanan, bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal bir tepkidir. Korku sırasında duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılıdır ve tehdidin var olduğu süreyle sınırlıdır. Korku sırasında insan, bedensel ve zihinsel güçlerini, korku yaratan tehdidi ortadan kaldırma amacına yönelik olarak uygun biçimde kullanır. Bu sebeple korku normal bir tepkidir (Baltaş,1998). Kaygı durumunda ise duygusal tepkinin şiddeti hem tehditle orantılı değildir hem de tehdidin varlığından bağımsız olarak devam eder. Bu durumda da insan bedensel ve zihinsel güçlerini korku yaratan tehdidi ortadan kaldırma amacına yönelik olarak kullanamaz (Baltaş,1998).

### **2.1.10.3. Duygulanım**

Duygulanım iç ve dış ortamdan gelen iletilerin, duygu alanındaki ruhsal yaşantıda yarattığı değişmelerin, etkilerin, tepkilerin bütünüdür. İletilerin hoşla gitmesi haz, hoşla gitmemesi elem doğrultusunda değişme ve etki yaratır, iz bırakır. Duygulanımın şiddeti arttıkça, duygular yoğunlaştıkça, coşku (heyecan) denilen durum ortaya çıkar. Sevgi, sevinç, neşe, umut, keyif durumu, aşırı coşkunluk, haz faktörleri duygulanım ve coşku durumlarıdır. Elem doğrultusunda yer alan duygulanım ve coşku durumları ise; acı, acıma, kaygı, kıskançlık, korku, baskı ve sıkışma durumu, manevi elem, öfke, köpürme ve tedirginliktir (Öztop, 2000).

### **2.1.10.4. Çatışma**

Genel olarak çatışma, birey yada grubun bir alternatifi seçmede güçlüklerle karşılaşması halidir (Karadavut, 2005). Birlikte yerine getirilemeyecek iki ayrı eğilim veya amacın varlığı söz konusu olduğunda çatışma olmaktadır. Stres olgusu içinde çatışma, tehdit veya engellenmeyi kaçınılmaz kılan bir kavramdır. Tehdit ise; bireyin karşılaşabileceği herhangi bir hasarın beklenmesidir. Potansiyel hasarın fazla olması durumunda tehdidin de fazla olacağı bunun ise uyum ve başa çıkma çabalarının yoğun olmasına neden olmaktadır. Tehdide uyum sağlamak, tehlikeyi yok etmek veya beklenen zararı azaltmak ile ilgilidir. Tehdidin değerlendirilmesinde bireyin çevre ile ilgili inançları ve tehdidi kontrol edebilme yeteneği önem kazanmaktadır. Değerlendirme daha çok geçmiş yaşantılara bağlı bir öğrenme ürünüdür. Çatışmanın giderilmemesi, bireyin her iki amaca yönelik olmasından kaynaklanmaktadır. Lazarus'a göre, bireyler iç ve dış taleplerin doyumunu sağlamak için uygun olan ve toplumda kabul edilebilir stratejileri kullanmalarında büyük ölçüde farklılıklar gösterirler. Çatışma sürekli olarak psikolojik stres için nedensel bir durumdur (Ercan, 2002).

Davranışı başlatan, açığa çıkan, anlaşılır kılan, sürdüren ve yönlendiren güce, güdü denir. Güdülerin amacı, organizmanın bedensel, ruhsal, toplumsal varlığını korumasını ve sürdürmesini sağlamaktır. Güdülerin temelinde doğuştan gelen, bedensel, fizyolojik niteliği olan içgüdüler ve dürtüler yer alır. İçgüdülerin başında, beslenme, cinsellik ve korunma vardır. Güdülerin temelinde bulunan, doğuştan gelen, bedensel, fizyolojik niteliği olan, içgüdüler ve dürtüler yanında, sonradan kazanılan, öğrenilen, toplumsal niteliği olan güdüler de vardır. Toplumsal güdüler adını alan bu güdülerin tanınması ve tanımlanması zordur. Bunlar değişik birimlerde olup, bebeklikten çocukluğa, çocukluktan gençliğe, gençlikten erişkinliğe doğru kazanılır, öğrenilir ve pekişirler. Kısaca toplumsal güdüler insanın bedensel ve ruhsal gelişmesine paralel olarak gelişir ve güçlenirler. Kişiliğin gelişmesine, kişinin toplumsal

özellikler edinmesine ü, toplum içindeki durumunu, rolünü, yerini almasına düzenlenmesine, sürdürmesine yardım ederler. Amaç, beklenti, ilgi, sevgi, güven, saygınlık, kendini gerçekleştirme gibi güdüler, sonradan kazanılan, öğrenilen, toplumsal güdüler arasında kabul edilmiştir (Köknel, 1992).

#### **2.1.10.5. Stres ve Algı**

Magnusson (1971), bireyin herhangi bir durum veya olayla ilgili algılama biçiminin, bireyin davranışını etkileyen en önemli kurumsal faktör olduğunu belirtmektedir (Ercan, 2002).

#### **2.1.10.6. Stres ve Anksiyete**

Bir olayın stres verici olarak değerlendirilmesi, olayın doğası, kişinin kaynakları, psikolojik defansları ve başa çıkma mekanizmaları tarafından belirlenir. Bunların tümü egonun kapsamı içindedir. Ego fonksiyonları tam olan bireyde, iç ve dış dünya ile uyumlu bir denge kurulmuştur. Ego fonksiyonları tam değil ise ve bu stresli durum yeterince uzun bir süre devam ederse, bu dengesizlik kişide kronik anksiyete yaratır (Gök, 1995).

Dış yada iç olaylara bağlı olsun dengenin bozulması çatışmayı yaratır. Dış olaylardan kaynaklandığına çatışma, kişiler arasındadır. İç olaylara bağlı ise intrapsişik veya kişiler arası olabilir. Genellikle intrapsişik ve kişiler arası çatışmalar bir arada bulunur. Çünkü, insan sosyal ortamda yaşamaktadır ve bu çatışmalar sıklıkla diğer insanlarla ilişkilerde yaşanır. Lewis (1970), anksiyeteyi korku ve benzeri duyguların sübjektif yaşantılanması, bir duygusal durum olarak tanımlamıştır. Lewis'e göre anksiyete hoşça gitmeyen bir duygudur, geleceğe yöneliktir ve tehdit edicidir, bedensel bozuklukları da beraberinde getirir (taşıkardi, terleme vb.) (Akt: Gök, 1995).

May'e göre, anksiyetenin özelliği, kesin olmayışı ve çaresizlik duygusudur. May, anksiyete, ve stres arasındaki ilişkiyi ;"Anksiyete, kişinin stresle ilgisinin nasıl olduğu, onu nasıl kabul ettiği, onu nasıl yorumladığıdır. Stres, anksiyete yolunda erken bir istasyondur. Anksiyete, stresi nasıl yenmeye çalıştığımızdır " ifadeleriyle tanımlamıştır. 1976'da Spielberger, objektif olarak stresli durumların tehdit olarak algılandığını, bir stresli durum kişi tarafından tehdit olarak algılanmıyorsa ya kişinin bu durumu başlangıçtan itibaren stresli olarak değerlendirmediyi yada bu durumla başa çıkmada başarılı olduğunu belirtmiştir. Stresin değerlendirilmesini temel alan araştırmacılardan biri olan May, kişinin

tehdidi nasıl yorumladığının önemli olduğunu vurgulamıştır. May'e göre kişi ve çevre faktörlerinin her ikisi de değerlendirme- yorumlama sürecini etkilemektedir (Akt: Gök, 1995).

#### **2.1.10.7. Stres ve Depresyon**

Zorlayıcı yaşam olayları ile fizyolojik ve psişik patolojiler arasındaki ilişki bilinmektedir. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu bu konuda geçerli bir model olarak çağdaş tıpta yerini almıştır. Zorlanma karşısında, insanda ilk ortaya çıkan ruhsal belirti duygulanım alanında görülür. Elem ve kaygı artar. Stres, depresyonun ortaya çıkmasının nedenidir yada kolaylaştırıcı bir rol oynar. Yapılan araştırmaların sonucunda, depresyonda stresli yaşam olaylarının rolünün büyük olduğu ortaya konulmuştur (Akt: Gök, 1995). Depresyonun ortaya çıkması açısından, bu yaşam olaylarından uzun süreli, zorlayıcı olanları, çözümsüz görülenleri ve olumsuz olaylarla baş edebilmek için gerekli becerilerin olmaması önemli görülmektedir (Gök, 1995).

#### **2.1.10.8. Stres ve Hastalıklar**

Belirli çevresel ve gelişimsel olaylar, strese verilecek yanıtı başlatır. Cevabın her evresinde, bilişsel, afektif ve fizyolojik bileşenler devreye girer. Uygun değerlendirme, yorumlama ve başa çıkmada başarısızlık, ciddi patofizyolojik sonuçlar ortaya çıkabilir. Her evre sırasında farklı fizyolojik yanıtlar ortaya çıkar. Stres yanıtları, hakim olma (mastery), tükenme (exhaustion) ve karışıklıktır (disorganization) (Gök, 1995).

Aşırı stres, bedensel ve zihinsel sağlığı ve ilişkileri bozar, fiziksel, duygusal ve davranışsal hastalıklar, uykusuzluk, çeşitli ağrılar, baş ağrısı gibi bir takım rahatsızlıklara yol açabilir; Hipertansiyon, kalp hastalıkları diyabet gibi yaşamı tehdit eden hastalıkların ortaya çıkmasında rol oynayabilir. Bedenin sürekli olarak stresin neden olduğu uyarılmışlık durumunda kalması, biyolojik sistemlerin yıpranmasına neden olmakta, bedenin kendi kendisini onarma ve koruması tehlikeye girmekte ve hastalanma riski ortaya çıkmaktadır (Yavuz, 2005).

Stres verici olay, uygun başa çıkma yolları kullanılarak çözümlenebildiyse, “hakim olma” ortaya çıkar. Başa çıkma yolu genel olarak uygun, fakat derece olarak yetersiz ise, “tükenme” ortaya çıkar. Bu durumda, yeni bir başa çıkma stratejisi aranır yada eski yaklaşım devam ettirilir. Başa çıkma dönemi uzadıkça yorgunluk ortaya çıkar ve depresyon,

umutsuzluk, konsantrasyon güçlüğü, fiziksel güçsüzlük, endokrin ve otonomik fonksiyonlarda düzensizlikler görülebilir (Gök, 1995).

Yetersiz başa çıkma repertuarı yada anksiyete, başa çıkma yollarının düzenlenmesini ve uygulanmasını engelliyorsa, “karışıklık” ortaya çıkar. Ego savunma yollarının ve fizyolojik yanıtların yetersizliği ile panik duygusu ve dağılma ortaya çıkar. Abartılmış savaş-kaç (fight-flight) mekanizmaları oluşur. Tükenme ve karışıklık dönemlerinde ortaya çıkan yanıtlar, organizmanın “santral adaptasyon sistemi”ne dahildir. Başa çıkma yollarının yetersiz kalması sonucu ortaya çıkan durumda, santral adaptasyon sisteminde “çökme (collapse)” oluşurken, tehdit olarak değerlendirilen durumlarda ortaya çıkan yanıtta, adaptasyon sisteminde çökme olmaz, ancak, bilişsel, afektif ve fizyolojik yanıtlar meydana çıkar. Çökme sırasında tüm psikobiyolojik sistemde belirtiler olur. Bu dönem de Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu'na benzer. Bu dönemin sonunda, tolerans eşiği kırıldığı zaman hastalık gelişir (Gök, 1995).

#### **2.1.10.9. Endişe**

Stres ile karıştırılan ve eş anlamda kullanılan kavramlardan bir tanesi olan endişe, olması beklenen bir tehlikeye karşı hazır olan fiziksel veya psikolojik bir reaksiyon veya yükselen korku hissine karşı psikobiyolojik bir tepki olarak tanımlanmaktadır. İnsan üzerindeki etki ve sonuçları bakımından endişe ile stresi birbirinden ayırmak zordur. Stres ve endişenin ikisi de çevresel baskıların subjektif psikolojik sonucuna karşılık olarak kullanılabilir (Karadavut, 2005).

#### **2.1.10.10. Engellenme**

Elde edilmek istenen bir nesneye, ulaşılmak istenen belirli bir amaca varılmasını yada bir gereksinimin giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz bir duygudur. Engellenme insanlarda bir takım yılgınlıklara türlü üzüntü ve kaygılara yol açar. Bu engellenmelerin olumlu bir şekli insanları daha çok çalışmaya, başarıya ulaşmak için çeşitli yollar aramaya yönlendirmesi nedeniyle yararlı sonuçlar doğurabilir (Karadavut, 2005).

#### **2.1.11. Stres Kaynakları**

Organizmanın dengesini bozabilecek ve strese sebep olabilecek etkenlere bilim dilinde stres vericiler (stresör) denir. Stresi oluşturan nedenlerin genel olarak;

##### **1. Fiziksel etkenler**



2. Bireysel etkenler

3. Örgütsel etkenler

olmak üzere üç grupta toplandığı görülmektedir.

#### **2.1.11.1. Fiziksel Stres Kaynakları**

Bu gruba giren stres kaynakları, bireyin yaşadığı çevre ile etkileşimde söz konusu olan, gözle görülebilen veya görülemeyen, bireyde önemli düzeyde strese yol açan öğelerdir (Aslan, 1995).

Fiziksel çevreden kaynaklanan stres kaynakları olarak sıralanan bazı özellikler şunlardır:

- Gürültü ve titreşim, aydınlatma
- Isınma ve havalandırma
- Hava kirliliği, radyasyon, toz, duman

Fiziksel stres kaynakları açısından değerlendirildiğinde; yaşamda hiçbir zaman stresin yok olamayacağı, zaten amacın da stresi yok etmek değil, strese rağmen mutlu yaşayabilmek olduğu ifade edilmektedir (Aslan, 1995).

#### **2.1.11.2. Bireysel Stres Kaynakları**

Hem bireyin kişilik yapısından, hem de bireysel yaşam biçiminden kaynaklanan stresörlerin tümü bu grupta yer almaktadır.

Bu gruba giren stres kaynaklarını Akat ve diğerleri (1994) şöyle sıralamaktadır:

- Bireyin kişiliği
- Bireyin özel hayatında stres yaratan olaylar
- Bireyin fiziksel durumu
- Stres yaratan diğer durumlar

Sonuç olarak stres bireye bağlıdır. Bu da yaşamda kazanılan deneyimlere, duygusal aktiviteye, savunma kapasitesinin biçimine ve gücüne, bireyin olaylara hazırlıklı olma ve onları kontrol edebilme yetisine bağlıdır (Aslan, 1995).

### **2.1.11.3. Örgütsel Stres Kaynakları**

İş stresi yada mesleki stres olarak adlandırılan örgütsel stres, örgütle yada işle ilgili olarak herhangi bir beklentiye karşı bireysel enerjinin harekete geçmesi olarak tanımlanmaktadır (Pehlivan,1995).

Bu nedenle, çeşitli bilim adamları ve yazarlar tarafından işletmelerde örgütsel stres kaynaklarının işin özellikleriyle ilgili kaynaklar (fiziksel çevre koşulları, aşırı veya yetersiz işyükü, vardiyalı çalışma düzeni, otomasyon ve işte tehlike unsurunun varlığı gibi), örgütsel rolle ilgili kaynaklar (rol çatışması, rol belirsizliği gibi), işteki ilişkilerle ilgili kaynaklar, örgüt yapısı ve iklimiyle ilgili kaynaklar ve insan kaynakları yönetimi ile ilgili kaynaklar olmak üzere değişik şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir (Ekinci ve Ekici, 2003).

Bütün bu örgütsel stres kaynakları, iş görenin göstereceği genel stres tepkisinde ifadesini bulmaktadır. Hiçbir örgütü bu stresörlerden arındırmak olanaklı olmadığına ve insan sistemi de stresin kaynağına karşı koyamadığına göre, gerek örgütsel gerekse bireysel yaşamda strese hazır olunmalıdır (Aslan, 1995).

### **2.1.12. Stres Çeşitleri**

İnsan hayatında karşılaşılan sosyal stresler 3 ana başlık altında toplanabilir:

#### **2.1.12.1. Günlük Stresler**

Bunlar günlük hayatın basit getirimleridir. Çeşitli durumlarda ve çeşitli olaylar karşısında veya kişilerin birbirleriyle çelişen amaçları, ihtiyaçları sebebiyle ortaya çıkarlar. İhtiyaç karşılanmayınca, girişim engellenince stres artar. Trafikte sıkışmak veya karşılaşılan bir terslik, bürokratik bir zorlanma, evde işlerin aksaması, ağlayan çocuk, yanan yemek vb. bu strese örnek olabilir (Öztop, 2000).

#### **2.1.12.2. Gelişimsel Stresler**

Gelişimsel nitelikli olayların sebep olduğu streslerdir. Burada söz konusu olan çocuk veya yetişkinin kronolojik durumu ile ortaya çıkan gelişimlerdir. Bu gelişim basamaklarının sağlıklı ve başarılı bir şekilde yaşanmaması olumsuz stres verici etkiler doğurur. Çocuklar için bu gelişim dönemlerinde bazı takılmaların olması ilerdeki yaşlarında streslerden olumsuz etkilenmeye neden olur. Bu gelişim basamaklarının başarılı bir şekilde aşılması ise, kendine

güven ve streslerle başa çıkma becerisinin kazanılmasına yardımcı olur. Gelişim krizleri; fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimleri kapsar ve oldukça çeşitlidir (Öztop, 2000).

### **2.1.12.3. Hayat Krizleri Niteliğindeki Stresler**

Bunlar her hayata başlı başına biçim verecek nitelikteki olayların yarattıkları streslerdir. Örneğin, ciddi hastalılar, doğum, aile bireylerinden birinin ölümü, işten çıkarılma vb. Kısacası bu tür stresler aile yapısındaki yaşama kalıplarının uğradığı değişikliklerdir (Öztop, 2000).

### **2.1.13. Stres Belirtileri**

Stres bireyde zaman içinde süresi ve miktarına bağlı olarak belli sonuçlar yaratmaktadır. Az miktarda ve kısa süreli stres olumlu etkilerde bulunabilirken, uzun süreli ve yoğun stres bireyin dengesini alt üst edecek çeşitli belirtilerin meydana gelmesine neden olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1999).

Bireyde stres yaratan kaynaklar birbirinden farklı olabilir, ancak bu durumda bireyin kendi istemi dışında verdiği biyolojik tepki her zaman aynıdır (Çoruhlu, 2001) ki, bu durum Selye 'nin Genel Uyum Sendromu ile açıklanabilmektedir. Bu sırada vücut biyokimyasal işlem zincirine başlar ve değişik tepkiler meydana gelerek tüm sistem harekete hazır hale gelir (Baltaş ve Baltaş, 1999).

Stres tepkisi veya değişimlere uyum süreci kısa ve uzun dönemde organizmayı tehdit ederek çeşitli zararlar verir. Strese karşı verilen tepkiler uzun bir zaman dilimi içinde çeşitli hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel hastalıklar olabildikleri gibi, psikolojik ve zihinsel özelliklerine göre stres karşısında geri çekilme, kabullenme, karşı koyma veya korku, endişe, depresyon gibi duygusal sorunlar da geliştirebilirler. Diğer yandan dikkatin dağılması, zihnin bir konu üzerinde toplanma güçlüğü, çeşitli konular arasında ilişki kurma güçlüğü, aşırı unutkanlık, takıntılı düşünceler zihinsel düzeydeki sorunlardan bazılarıdır (Baltaş ve Baltaş, 1999).

Stres belirtileri genellikle çelişik ve karmaşıktır. Her aşamada belirtiler gittikçe kötüleşebilmektedir. Ancak belirtiler bazen azalır ve yok olur ve diğerleri bunların yerlerini alır. Stres belirtileri bazı kaynaklarda fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal olmak üzere dört kategoride toplanmıştır (Deniz ve Yılmaz, 2006).

### 2.1.13.1. Fiziksel Belirtiler

- *Tansiyon Yükselmesi:* Birey karşılaştığı bedensel veya psikolojik bir tehdit karşısında, kendini korumak için kalp-damar sistemi ile tepkide bulunur. Nabız hızlanır, kan basıncı yükselir, eller serinler, kan beden yüzeyinden içeriye doğru çekilir. Sıkıntı ile yüksek tansiyon arasındaki ilişki uzun zamandır bilinmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1999).
- *Sindirim Bozukluğu:* İnsan bedeninde oluşan ishal ve kabız da stresle ilgili olarak ortaya çıkan belirtilerdir. Vücutta toksin salgılanması ishali başlatır. Stres nedeni ile kasların sıkışması ise kabız durumuna yol açabilir (Pehlivan, 1995).
- *Terleme:* Korku, öfke ve stres durumları terlemeyi artırır. Cuno ve arkadaşları terlemenin stresten kaynaklandığını belirtmişlerdir. Stres terlemesi özellikle avuç içi, ayak tabanı ve koltuk altında görülür (Pehlivan, 1995).
- *Nefes Darlığı:* Aşırı endişe ve sıkıntı durumlarında istem dışı aşırı soluk alıp verme görülür. Ellerde bükülme, çekilme ve kasılmalar, tüm bedende uyuşma, baş dönmesi, dengesizlik ve halsizlik görülür (Köknel, 1996).
- *Sırt, Boyun ve Baş Ağrısı:* Stresin neden olduğu gerginlik esnasında damarların daralması ve beyine yeterli düzeyde kan gitmemesi, beyin oksijensiz kalması nedeniyle özel ağrı alıcıları uyarılır ve ağrı ortaya çıkar. Bu nedenle birey stres altında iken en çok baş, boyun ve sırt bölgelerinde ağrı hisseder (Baltaş ve Baltaş, 1999).
- *Yorgunluk:* Yorgunluk, hoşnutsuzlukla dolu, bununla birlikte aşırı bir çalışma sonucu işlevsel gücün azalmasıdır. Yorgunluk genel olarak fiziksel yorgunluk ve zihinsel yorgunluk olarak iki şekilde ele alınır (Çelebioğlu, 1990).
- *Deri Hastalıkları:* İnsanlar aşırı sıkıntı, endişe ile karşı karşıya kaldıklarında derinin bazı bölgelerinde kaşınma ve yanma gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Birden bire ortaya çıkan ruhsal zorlanmalar, uzun süre stres durumu, aşırı coşku ve korkular; ürtiker, egzama, sedef gibi hastalıkların ortaya çıkmasında rol oynar veya hastalık belirtilerini artırır (Köknel, 1996).

### 2.1.13.2. Davranışsal Belirtiler

- *Uyku Durumu:* Bireyin yaşadığı stres uykusuzluk çekme veya normalden daha fazla uyuma şeklinde kendini gösterebilir. Uyku düzenindeki en ufak bir aksama da kişinin genel sağlık ve günlük hayattaki verimini düşürerek, kazalara neden olabilir (Baltaş ve Baltaş, 1999).
- *Beslenme Durumu:* Stres altındaki bireylerin iştah durumlarına bakıldığında; bazılarında iştahsızlığa karşı bir eğilim, bazılarında ise fazla yemek yeme isteği görülebilir (Çoruhlu, 2001).
- *Sigara, Alkol, Kafein ve İlaç Kullanımının Artması:* Sigara, alkol, kafein ve ilaç kullanımında artış bireyin yaşadığı stresin de arttığının bir göstergesidir. Bu maddelerin normal düzeyde alınmasından ziyade zamanla kullanımları alışkanlık haline dönüşürse bireyin fiziksel sağlığını ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyerek bireyi hem kendilerine bağımlı hale getirir, hem de bireyin yaşadığı stresi daha da artırabilir (Çoruhlu, 2001).

Bunlara ek olarak literatürde sözde meşguliyet, devamsızlık, konuşma güçlükleri ve düşüncesiz davranışlar, stresin davranışsal belirtileri olarak gösterilmektedir (Çoruhlu, 2001).

### 2.1.13.3. Psikolojik Belirtiler

- *Sürekli Endişe:* Endişe bireyin bir durum, kişi veya olay hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı; birey durumları kendi kontrolü dışında hissettiğinde veya tehlike karşısında bireyin etkili bir planı olmadığı ortaya çıkan bir tepkidir (Çoruhlu, 2001).
- *Yetersizlik Duygusu:* Yetersizlik ve işlevsizlik duygusu, uzun zamanlı stres durumlarından sonra ortaya çıkan önemli bir belirtidir. Yetersizlik ve işlevsizlik duygusu bireyleri ümitsizlik, acı ve bunalıma götürür. Bu durum bireyin enerjisini alır ve iş yapacak güç bırakmaz (Pehlivan, 1995).
- *Yersiz Telaş:* Her insan beklenmedik, alışılmadık durumlarda ve olaylarda telaşa kapılabilir. Ancak önemli ve uzun süreli stres durumları bireylerin alışılmış ve normal

işlevleri yerine getirmelerini de engelleyerek sürekli ve yersiz telaş içine girmelerine neden olabilir. Bireyler beklenmedik durumlara beklenmedik tepkiler verebilirler (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1995).

Olağan durumlar dışında bu belirtiler sık görülmeye başlarsa, bireyler stres altında demektir. Stresi kontrol etmenin ilk adımı, stresin farkında olmaktır. Yapılması gereken, bireyin kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal özelliklerini iyi analiz etmesi ve normal dışı durumlardaki bu belirtilerin farkına vararak stres yaratıcı durumla en iyi şekilde başa çıkabilmesidir (Güçlü, 2001).

Bunlara ek olarak literatürde; gerginlik, geçimsizlik, iş birliğinden kaçınma, düş kırıklığı, hayattan sıkılma, ölüm korkusu, hastalıklara yakalanma duygusu, kapalı yerlerden, gök gürültüsünden, depremden ve yüksekte korkmak stresin psikolojik belirtileri olarak gösterilmektedir (Çoruhlu, 2001).

#### **2.1.14. Stresle Başa Çıkma**

Stres başlı başına bireylerin yaşam kalitesini etkileyen, bireylerin hem zihinsel hem de duygusal olarak olumsuz yönde etkilenmesine ve huzursuzluk yaşamasına neden olabilmektedir (Gürçağ, 2008). Stresle karşılaştığında birey ya tehlike yerinden uzaklaşır yada mücadele ederek yeni duruma uyum sağlar (Demir, 2002). Günlük yaşamımızın bir parçası olan stresörlerle etkin ve amaçlı olarak başa çıkma kabiliyeti, sağlıklı bir yaşam için çok önemlidir (Pincus, Friedman). Stresle başa çıkma veya diğer bir deyişle stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürebilmek için gereklidir (Bulut, 2005). Eğer stres kontrol altına alınabilirse bireyin amaçlarını gerçekleştirmesine engel olan etmenleri aşması için ona cesaret veren itici bir güç olabilir (Yıldırım, 1991). Başa çıkma, çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etmek için yapılan davranışsal ve bilişsel çabalardır. Başka bir tanıma göre başa çıkma, stresli bir durum tarafından yaratılan içsel yada dışsal taleplerin azaltılması, üstesinden gelinmesi yada tahammül edilmesini sağlayan davranışsal ve bilişsel çabaların tümüdür (Akt; Çoruhlu, 2001).

Bireylerin büyük yada küçük, yaşamsal olan yada olmayan herhangi bir güçlkle karşılaşması, bir başa çıkma sürecinin başlamasına ortam hazırlayabilmektedir. Bu süreçte, kişi önce durumla ilgili bir değerlendirme yapmakta, daha sonra kişilik özelliklerinin yönlendirmesi ile kendisinde var olan becerileri harekete geçirmekte ve eyleme geçmektedir.

Kişinin davranışları, davranışlarına bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlar ve bu sonuçlarla ilgili yorumları onun karşılaşacağı yeni bir durumu değerlendirmesini ve karşılaşacağı yeni durum karşısında göstereceği tepkilerini etkilemektedir. Bu süreç, yeni uyarıcılarla karşılaştığında yeniden ivme kazanmaktadır (Türküm, 1999).

Çeşitli kaynaklarda, “baş etme yolu”, “başa çıkma yolu”, zaman zaman “başa çıkma stratejisi” olarak kullanılan başa çıkma (coping) terimi stresörlerin (stres vericiler) uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme yada bu gerilime direnme amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Akt: Sürük, 1994). Başa çıkma kavramı, insanların yaşamlarını sürdürürken karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme biçimleri yada yolları olarak açıklanabilir (Karadavut, 2005).

Stresle baş etmek, azaltmak veya ortadan kaldırmak için insanın yeni davranış kalıpları kazanması, öğrenmesi ve bunları benimsemesi gereklidir. Başa çıkma için en gerekli şey kişiyi tehdit edici yada sıkıntı verici bir olayın varlığıdır. Başa çıkma stresli bir yaşam olayını takiben gelişen otomatik, biyolojik temelli davranışlar (refleksler) değil; bilinçli, amaçlı olarak yapılan davranışsal ve bilişsel değişikliklerdir (Çoruhlu, 2001).

Baş çıkma stratejileri yada başa çıkma tarzları olumsuz ve stresli yaşam olayları ile karşılaşan bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı için önemli bir role sahiptir. Bireylerin olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmaları konusunda yapılan araştırmaların tarihçesi incelendiğinde; ilk çalışmalarda başa çıkma “savunma mekanizması” olarak değerlendirilmiş ve bilinçsiz bir süreç olarak nitelendirilmiştir. Daha sonraki çalışmalarda ise başa çıkma, olumsuz yada stresli olaylara verilen ve genellikle bilinçli olan bir tepki olarak açıklanmıştır (Akbağ, 2000).

İnsan bir stresle karşılaştığında, durumla baş edebilme gücünü kendisinde bulursa çabaya yönelik bir davranış biçimi gösterir ve içinde bulunduğu duruma uyum sağlar. Stresle savaş; bireyin özel iç ve dış taleplerinin giderilmesine yönelik olarak gösterdiği sürekli bir biçimde değişen tepki, davranış ve etkileri olarak tanımlanabilir (Çoruhlu, 2001).

Stres yönetiminin bir başka deyişle stresle başa çıkmanın amacı, stresin bütün türlerinden kaçınmak değildir. Zira stresten tamamen kaçınmak imkansızdır. Stresle başa çıkmada amaç, ne çok az ne de çok fazla olan optimum stresi yaratmaktır (Pehlivan, 1991).

Stresli olayların ve stresin önlenmesi olanaklı olmadığı için başa çıkma yollarının öğrenilmesinde ve günlük yaşamda kullanılmasında büyük yarar vardır (Köksal, 1999).

Başta çıkma, stres yapıcıların uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme yada bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranış veya duygusal tepkilerin bütünüdür. Stresle başa çıkma veya diğer bir deyişle stres yönetimi ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürdürebilmek için gereklidir. Stres yönetiminin amacı, stresin bütününden kaçmak değildir, aslında bu olanaksızdır. Fakat verimlilik, enerji ve atıklığe doğru olumlu bir güç oluşturmaktadır. Amaç ne çok az, ne de çok fazla olan optimum stres yaratmaktır (Çoruhlu, 2001).

Stresle başa çıkmanın kısa, orta ve uzun erimli amaçları vardır. Bu amaçlar aşağıdaki gibi belirtilmiştir:

#### *Kısa Erimli Amaçlar*

- Stresin doğasını, nedenlerini ve etkilerini öğrenmek
- Stresle daha etkili olarak başa çıkabilmek için gerekli kural ve teknikleri öğrenmek.

#### *Orta Erimli Amaçlar*

- Zarar verici stres nedenlerini öğrenmek
- Stresin uyarıcı işaretlerini önceden görmek
- Tampon görevini yerine getirecek etkili bir yaşam biçimi geliştirmek
- Olumlu stres yapıcıları algılamak
- Duygusal ve bedensel stres tepkilerini kontrol etmek
- Yaşamın gidişini düzenlemek
- Gerektiğinde stresi harekete geçirmek
- Stresin tırmanmasına yapısal olarak engel olmak

#### *Uzun Erimli Amaçlar*

- Yüksek düzeyde huzur bulmak
- Sağlıklı ve düzenli yaşamak
- Yaşamdan doyum sağlamak
- En üst düzeyde verim elde etmek (Pehlivan, 1994)



Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilerek zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur ve bu tür tehlike ve tehditler sonucunda birey kendini korumaya yönelik başa çıkma stratejileri geliştirir. Stresle başa çıkma stratejisi, herhangi bir yaşantıyı tehdit edici olarak algılayan bireyin kendini daha iyi duruma getirmek için, davranış örüntüsünün tekrar düzenlenmesini içeren çabadır (Çopur, 1996).

Stresle başa çıkma olgusu bir süreç olarak incelendiği zaman, bireyin bilişsel değerlendirmeler yaptığı görülür (Uçman, 1990). Psikolojik süreçler dikkate alındığında stres olabilecek olaylar ve kişinin olayı algılaması, olaya verdiği anlam önem kazanmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi Lazarus stresi kişinin sahip olduğu kaynakları zorlayan ve aşan bir uyarıcı olarak gördüğü bir durumla karşılaşması olarak tanımlamıştır. Burada kişinin olaya verdiği anlam, olayı olumsuz-tehdit edici olarak algılaması ve değerlendirme biçimi, psikolojik ve fizyolojik tepki zincirinin ortaya çıkmasında önem kazanmıştır (Afyonkale, 2004). Lazarus stresle başa çıkma davranışlarının belirleyicisinin bilişsel değerlendirmeler olduğunu vurgulamaktadır. Lazarus'a göre, stresle başa çıkarken uyum sağlayabilirlik, bireyin olası tepkileri ve sonuçta yeniden değerlendirmeyle süren durumsal taleplerin değerlendirilmesi ile bilişsel süreçler ilişkilidir (Akt: Oral, 2004).

Lazarus ve Folkman'a göre stres karşısındaki kişi tarafından iki tür bilişsel değerlendirme yapılmaktadır. Bunlar *birincil değerlendirme* ve *ikincil değerlendirme* olarak sınıflandırılır. Birincil değerlendirme yaşanan durumun algılanması ve kişi için ne anlama geldiğinin değerlendirilmesidir. Var olan durum kişi için yarar sağlayıcı yada nötr olarak değerlendirilirse olumlu duygular ve tepkiler oluşacak; zarar verici tehdit edici olarak değerlendirilirse olumsuz duygular ve tepkiler oluşacaktır. Eğer yaşantı tehdit edici olarak algılandıysa ikincil değerlendirmede başa çıkma biçimleri önem kazanır. Birey ikincil değerlendirmede, stres durumu karşısındaki başa çıkma seçeneklerini belirlemektedir. İkincil değerlendirmede durumun gerekliliklerine bağlı olarak fiziksel (sağlık, enerji, dayanıklılık...), sosyal (bilgi, somut ve duygusal destekle şekillenen kişinin sosyal ağı ve destek sistemleri), psikolojik (süre giden ümit, problem çözme becerileri, kendilik değeri, moralle şekillenen inançlar) ve maddi (para, araç, gereç gibi) içeriği olan başa çıkma kaynakları değerlendirilir. Olayın ne kadar kontrol edilebilir olduğuna karar verilen bu aşamada eğer durum kontrol edilemez olarak algılanırsa duygu düşünce ve davranış boyutunda bazı değişiklikler oluşur ve bedendeki alarm tepkileri devreye girer (Afyonkale, 2004). Bir durumun birincil ve ikincil değerlendirme sistemleri sonunda tehdit olarak algılanmasında bireyin ihtiyaç ve güdülleri,

inanç sistemleri ve algısal özellikleri, eğitim ve bilgi birikimine bağlı zihinsel kaynakları gibi psikolojik faktörler rol almaktadır (Öztop, 2000).

Kişide stres yaratan bir olayla başlayan bu süreçte, yapılan birincil değerlendirmeden sonra birey, tüm kaynaklarını (kişiliği, ahlaki değerleri, sosyal destekleri) dikkate alarak kendi kendisine “bu durum karşısında ne yapabilirim?” sorusunu sormakta ve böylece ikincil değerlendirme yapmaktadır. Bu değerlendirmenin genel amacı, olayın kontrol edilebilir olup olmadığına karar vermektir. Kontrol edilebilirlik, soruna odaklanan başa çıkmanın kullanımını; kontrol edilemezlik ise duyguya odaklanan başa çıkma stratejilerinin kullanımına işaret etmektedir. Soruna odaklanan stratejilerde, doğrudan doğruya stres yaratan sorunun ortadan kaldırılması; duyguya odaklanan stratejilerde ise, stresli durumun kendisinin olduğu gibi kabul edilmesi, ancak bunun verdiği rahatsızlığın hafifletilmesine yada yatıştırılmasına yönelik yolların benimsenmesi esastır. Ancak bu iki genel strateji çoğunlukla bir arada kullanılmakta yada duruma göre biri daha ağırlıklı olarak seçilebilmektedir (Oral, 2004).

Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen bu modele göre, kullanılan başa çıkma stratejilerinin başarılı olması stresin giderek ortadan kalkmasını sağlarken, başarısız olması kaygı ile başlayan çeşitli psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişmesine yol açmaktadır (Dağ, 1990).

Üçüncü aşamada başa çıkma kavramı önem kazanmaktadır. 1970’lerde, stresle ilgili yapılan çalışmalar doğrultusunda stres yaşayan her bireyin hastalanmadığı ileri sürülerek, bir ara değişken aranmaya başlanmış ve Freud’un savunma mekanizmaları gözden geçirilerek başa çıkma kavramı ortaya çıkmıştır. Tarihsel olarak bakıldığında, başa çıkma kavramıyla ilgili beş farklı bakış açısının olduğu görülmektedir. Bunlar :

1. Freud’un psikoanalitik kuramındaki bilinç dışı işleyen savunma mekanizmaları (yön değiştirme, bastırma, rasyonalizasyon, karşı tepki... gibi)
2. Erikson’un kuramında bahsettiği özgüven, özyeterlilik yada içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar
3. Evrim kuramı ve davranışçı kuramdaki problem çözme çabaları
4. Canon, Selye gibi araştırmacıların öne sürdüğü hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış tepki

5. Organizmanın kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği, uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak sıralanabilir (Afyonkale, 2004)

Lazarus ve Folkman başa çıkmayı *Problem Odaklı Başa Çıkma* ve *Duygu Odaklı Başa Çıkma* olmak üzere iki kategoriye ayırmışlardır. Probleme dayalı başa çıkma, problemi ortadan kaldırmak yada yapısını değiştirmek için geliştirilen tepkilerdir. Duyguya dayalı başa çıkma ise, stresörlerin yarattığı duygusal sonuçları idare etmek üzere geliştirilen tepkilerdir (Akt: Karadavut, 2005). Lazarus'a göre bireyin karşılaştığı durum değişebilir olarak değerlendiriliyorsa problem odaklı başa çıkma; değişemez olarak değerlendiriliyorsa duygu odaklı başa çıkma kullanılmaktadır (Akt: Afyonkale, 2004).

Probleme odaklanan stratejiler; doğrudan stres veren durumun değiştirilmesini amaçlayan davranışları kapsamaktadır. Problem odaklı başa çıkmada birey yaptığı değerlendirmeler sonucunda stres yaratan durumun kontrol altına alınabilir olduğuna karar verir ve bu doğrultuda eyleme geçer (Sürük, 1999). Duyguya odaklanan başa çıkma pasif bir strateji olup istenmeyen bir olaya bağlı olarak oluşan duyguları ortadan kaldırma çabasını içerir. Duygulara yönelik başa çıkma stratejilerinde kişi durumu kontrol edemeyeceğine ve bu yüzden de kabullenilmesine karar vermiştir (Çoruhlu, 2001).

Problem odaklı başa çıkmada kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir biçimde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma gibi eğilimler yer almaktadır. Duygu odaklı başa çıkma ise, olayın anlamını değiştirmeye yönelik bilişsel çabalar, bilişsel yeniden şekil verme, sosyal benzetmeler, en aza indirgeme, olayları iyi yönünden görme gibi eğilimler yer almaktadır. Kaçma-kaçınma, inkar, sorundan uzak durma, sosyal destek arama, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi davranışları içermektedir (Karadavut, 2005).

### **2.1.15. Stresle Başa Çıkma Teknikleri**

#### **1. Bireysel Başa Çıkma Yöntemleri**

- A tipi davranış biçiminin değiştirilmesi (telaş ve acelecilikten vazgeçme, zaman baskısında kurtulma, sakin bir çalışma ortamı hazırlama, kendine zaman ayırma vb)
- Nefes egzersizleri, beden denetimi, gevşeme teknikleri (ilerleyen gevşeme, biyolojik geri besleme, dinlenme molaları, rahatlama çalışmaları, kendi kendini gevşetme

“bütün vücudum ağır ve sıcak, kalp atışlarım sakin ve düzenli, solunumum derin ve rahat, karnım sıcak, alnım serin ve sağlıklıdır” cümleleriyle yapılır,)

## 2. Bilişsel Başa Çıkma Teknikleri

- Akılcı ve Rasyonel Model Geliştirme (fiziksel olarak yavaşlama, zihinsel arındırma, duygusal gerilimi azaltma, gerilimi arkadaşlarla konuşarak azaltma)

## 3. Uzman Desteğiyle Başa Çıkma

## 4. Örgütsel Başa Çıkma

### 2.1.16. Bireysel ve Çevresel Faktörlerin Stresle İlişkileri

#### 2.1.16.1. Kişilik ve Stres

Günlük hayatta karşılaşılan stresler genellikle yaşanan olaylara bağlanır. Halbuki stresler, daha çok olayı yaşayan insanın kişilik özelliklerine ve değerlendirme şeklinde bağlı olarak ortaya çıkar (Öztop, 2000).

Stresin değerlendirilmesinde kişilik özelliklerinin önemli olduğunu vurgulayan görüşler doğrultusunda yapılan araştırmalarda kalıtım, çocukluk yaşantıları ve sonraki öğrenmelerin, strese karşı geliştirilen dayanıklılığın belirleyicileri olduğu saptanmıştır (Ercan, 2002).

Kişiliği oluşturan bir diğer faktör kültürel ve sosyal yapıdır. Her birey belirli bir kültürel yapı içerisinde sosyal davranışlarını gerçekleştirecek ve bu yapıdan etkilenecektir. Bireyin kişiliğinin şekillenme döneminde ailesine uyguladığı disiplin sistemi ve aile büyüklerinin model olma özelliği ayrı bir kişilik oluşum faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu temel faktörlerin yanı sıra, uygulanan eğitim sistemi haberleşme ve açık etkileşim araçları kişiliğin oluşumunda önemli faktörler durumundadır. Kişiliğin tüm katmanlarında strese (zorlanma) yatkın öğeler, özellikle bulunmaktadır. Kişilik bu katmanların birleşip bütünleşmesi sonucu oluştuğuna göre, söz konusu öğelerin de birleşip bütünleşmesi zorlanmaya yatkın kişilik yapısını oluşturur. Kalıttan bilişsel işlevlere dek yatkınlık öğeleri toplandığında şöyle bir kişilikle karşılaşılır (Erdoğan, 1993):

1. Sürekli kaygı düzeyinin yüksek olması
2. Kaygı, kızgınlık gibi elem doğrultusunda artmış olan kaygılanma durumu
3. Sürekli bastırılan, denetlenen, engellenen, ertelenen duygu ve düşünceler
4. Saplantılı ve takınlı düşünceler ve bunları eyleme dönüştürme girişimi
5. Aşırı, bir türlü sonu gelmeyen, bitmez tükenmez amaçlar, beklentiler, istekler

6. Bulunduğu konumu geliştirme çabası
7. İkelere, kurallara bağımlılık, hatta bunların tutsağı olma
8. Çalışmayı ve çabayı yeterli bulamama, yaratıcı olmama, yarattıklarından mutluluk duymama
9. Aşırı çaba ve çalışma eğilimi

Strese yatkın kişiler gerçeği anlamak için yaptıkları girişimlerde engelle karşılaşıncı, denemeler başarısızlıkla sonuçlanınca, denetlemeler yetersiz kalınca, tanımlar hatalı olunca, stresi kolaylaştıran doğal, ruhsal veya toplumsal etkenler ortaya çıkar. Anlama, öğrenmek amacıyla, kendisini ilgilendirsin ilgilendirmesin, her olayın içine giren bir insanın zararlı, zorlayıcı bir etkenle karşılaşma olasılığı daha çoktur. Bu tip bir insan, gereksiz yere kavgaya karışıp dayak yer, tartışmaya karışıp öfkelenir, tehlikeli duruma düşüp korkar. Sonuç olarak, ruhsal ve toplumsal nitelikli iletilerin çoğu benliğin bu özellikleri nedeniyle kolay zarar veren, zorlayıcı etken niteliği alır (Köknel, 1992).

#### **2.1.16.1.1. A ve B Tipi Kişilik ve Stres**

Strese yatkınlık bakımından A, B, C gibi üç ayrı tipe ayrılan insanlar bu tiplerin eğilimlerine, özelliklerine göre davranırlar. Bu davranış biçimleri onların çevresiyle ilişkisini saptar. Strese ve stresle ilgili bedensel ve ruhsal hastalıklara en açık ve yatkın olan tip A tipidir (Köknel, 1992). A tipi kişiliğe sahip olanlar, saldırgan, kolayca düşman olabilen, aciliyet duygusu yüksek, aşırı şekilde başarıya odaklanmıştır. Sürekli olarak yeni ve daha zor amaçlar oluştururlar, zamanın müsaade ettiğinden daha fazla faal ve meşgul olurlar. A tipi kişilerde rekabet içinde başarıya ulaşma çabası, abartılmış bir zaman darlığı, öfke ve düşmanlık gibi özellikler vardır (Toydemir, 2005). Bu kişiler hızlı düşünür ve hızlı konuşurlar. Sık sık karşılarındaki insanların sözünü keserler, sırada beklemeye tahammül edemezler, ulaşılan hedeflerin kalitesine değil sayısına bakarlar (Yavuz, 2005).

#### **2.1.16.1.2. İyimserlik ve Kötümserlik**

İyimserlerin ve kötümserlerin stres verici olaylara ilişkin tepkilerini araştıran literatür bulguları; iyimserlerin kötümserlerden farklı olarak, daha çok problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarını, eğer problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmak mümkün değilse durumu kabul etme, nükte kullanma ve duruma farklı yorumlar getirme gibi duygu odaklı başa çıkma stratejilerine yöneldiklerini göstermiştir. Buna karşın kötümserlerin; problemin çözümü için yapılabilecek bir şeyler olup olmadığına bakmaksızın ilgili hedeflerle

zihinsel ve davranışsal olarak meşgul olmama, durumu inkar etme gibi davranışlarla stresle başa çıkmaya çalıştıkları belirtilmektedir (Türküm, 1999).

### **2.1.16.2. Toplum ve Stres**

Yapılan araştırmalara göre algılanan toplumsal destek, bağlılık ve güven duygularının gelişmesine katkıda bulunarak kişinin strese karşı koyma yeteneğinin kuvvetlenmesine yardımcı olmaktadır. Toplumsal desteğin stresin etkilerini hafifletme düzeneğinin nasıl işlediğinin bilinmemesine karşın bu düzeneğin çalışmaya bağlı stres öğelerini azalttığı stres öğelerinin kişi üzerindeki etkisini hafiflettiği ve kişinin strese karşı koyma yeteneğini geliştirdiği görülmektedir. 1960'lı yılların başında strese yaklaşım biçiminin değişmesi, organizmanın biyolojik ve biyokimyasal işlevlerinin izlenmesini sağlayan laboratuvar yöntemlerinin gelişmesi bu alandaki araştırmaları hızlandırmıştır (İncir, 1993).

Günümüzde toplumsal ortam ile zorlanma arasındaki ilişki hayvanlar ve insanlar üzerinde doğal ortamda ve laboratuvar ortamında araştırılmaktadır. Bu araştırmalarda zorlanmanın ölçütü olarak ya organizmadaki bedensel ve ruhsal belirtiler yada yüklenme ve zorlanmayla ilgili bedensel ve ruhsal hastalıklar alınmıştır. Yapılan araştırmalar zararlı, zorlayıcı toplumsal etmenlerin niceliğini, niteliğini saptamak, bu etmenlerin organizmadaki etkisini izlemek bu etmenlerle ilişkili hastalıkları ortaya çıkarmak konuları üzerinde toplanmıştır (Köknel, 1992).

### **2.1.16.3. Aile ve Stres**

Aile hayatında günlük ilişkiler içinde gerginlik ve stresin önemli bir bölümü aile bireylerinin birbirleriyle olan ilişki biçiminden kaynaklanır. Aileyi oluşturan kişilerin birbirlerine yargılayıcı, denetleyici üstünlük belirten tavırları, bu tavrın yöneldiği kişilerin problemin özünden koparıp kendilerini savunmaya zorlar. Bu durum ailedeki tüm bireyler için geçerlidir (Baltaş,1998).

## **2.2. İlgili Araştırmalar**

### **2.2.1. Stres Konusu ile İlgili Yayın ve Araştırmalar**

Stres konusuyla ilgili olarak yapılan yayın ve araştırmalar bir kısmı şu şekilde sıralanabilir:

Martin ve Lefcourt (1983), gerçekleştirdikleri birbiriyle bağlantılı üç çalışmayla mizahın stresli yaşantıların neden olduğu olumsuz etkileri azaltmadaki rolünü incelemişlerdir. İlk çalışmalarında 27'si kız, 29'u erkek olmak üzere toplam 56 üniversite öğrencisi ile çalışan araştırmacılar, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Olayları Ölçeği (Life Events of College Students), Duygudurum Profilleri Ölçeği (Profile of Mood States), Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği (Situational Humor Response Questionnaire), Mizah Duygusu Ölçeği (Sense of Humor Questionnaire) ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeğini kullanmışlardır. İkinci çalışmalarını ise 29'u erkek, 33'ü kız toplam 62 üniversite öğrencisi üzerinde Yaşam Deneyimleri Anketi (Life Experiences Survey), Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Duygudurum Profilleri Ölçeği'ni kullanarak gerçekleştirmişlerdir. Üçüncü çalışmalarında ise 14'ü erkek 11'i kız toplam 25 üniversite öğrencisine, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Olayları Ölçeği ve Duygudurum Profilleri Ölçeği'ni uygulamışlardır. Bu çalışmalar sonucunda elde edilen bulgular, mizahın negatif yaşam olayları ve duygudurum düzeyleri arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu ve stresin olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koymuştur. Mizah duygusu yüksek olan öğrencilerin stres verici yaşam olayları puanları ile olumsuz duygudurum puanları arasındaki ilişki mizah duygusu düşük olan öğrencilerin puanları arasındaki ilişkiden anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır. Bir başka deyişle aynı stres verici olaylarla karşılaşsalar bile yüksek mizah duygusuna sahip öğrenciler düşük mizah duygusuna sahip olanlara göre daha az olumsuz duygudurum yaşamaktadır.

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

Dağ (1990), kontrol odağı stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkisini incelemiştir. Bu amaçla 532 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada dış kontrol odağı inancı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında ve başa çıkma stratejilerini

içeriğinin az olmasıyla psikolojik belirti gösterme düzeyi düşük, anlamlı korelasyon gözlemlendiğini belirtmiştir (Dağ, 1990).

Kuiper, Martin ve Dance (1992) tarafından Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Duygusu Ölçeği, Yaşam Deneyimleri Ölçeği, Duygu Yoğunluğu Ölçeği (Affect Intensity Measure) ve Olumlu-Olumsuz Duygular Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule) kullanılarak yapılan çalışmada elde edilen bulgulara göre, mizah duygusu yüksek bireyler mizah duygusu düşük bireylere oranla, olumlu yaşam olayları karşısında daha yüksek düzeylerde olumlu duygulanım göstermektedirler. Araştırmacılar bu sonuçlara dayanarak, yüksek düzeydeki mizah duygusunun, bireylerin yaşamlarının olumlu yanlarından daha fazla zevk almalarına ve böylece yaşam kalitelerini artırabilmelerine olanak sağladığı görüşüne varmışlardır.

Day (1992), üniversite öğrencilerinde stres algısı ve stres Audit ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmıştır. Stresin biyo-davranışsal modeli temel alınarak geliştirilen “stres audit” ölçeğinin (Miller ve arkadaşları, 1988) geçerlik ve güvenilirlik çalışması olan bu araştırmanın örneklemini Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. sınıf öğrencilerinden 105 kız ve 93 erkek olmak üzere toplam 198 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem grubu homojen olup yaş ortalaması da 18’dir. Sonuçlar, araştırmanın yapıldığı örneklem ile sınırlı olduğu dikkate alınarak değerlendirildiğinde Stres Audit ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirtilmiştir (Day, 1992).

Erseven (1993), üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma konusunu araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, stres düzeylerinin psikopatoloji ve stresle başa çıkma stratejileri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Cinsiyetin sadece stresle başa çıkma stratejileri üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır. Psikopatoloji puanları ile stresle başa çıkma arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu ortaya çıkmıştır. Stres ve cinsiyetin psikopatoloji ve stresle başa çıkma stratejileri üzerinde ortak etkisi gözlenmemiştir (Erseven, 1993).

Aybay (1993), ilkokul 4. sınıfa devam eden alt ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki çocuklarda stres yaratan yaşam olaylarının etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, kliniğe başvuran çocuklar diğer çocuklara göre daha fazla stres yaratan yaşam olayı ile karşılaşmıştır. Yaşı daha büyük olan çocuklar çoğunlukla daha büyük sayıda stres yaratan



yaşam olayı ile karşılaşmıştır. Düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen ailelerin çocukları, yüksek sosyo-ekonomik düzeyden gelen ailelere göre daha çok stres yaratan yaşam olayı ile karşılaşmıştır (Aybay, 1993).

Sürük (1994); çalışmasında, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Bu amaçla İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne bağlı anabilim dallarında öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından seçkisiz örneklem yoluyla 214 kız ve 300 erkek olmak üzere toplam 514 öğrenci araştırma kapsamına alınmış, katılımcılara Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ve Sürük tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Öğrencilerin öğrenilmiş güçlülükleri cinsiyet, öğrenim görmekte oldukları bölüm, öğrenim görülen sınıf düzeyi, akademik başarı algısı, Malatya'daki barınma durumu, ailelerinin gelir düzeyine ilişkin algısı ve boş zamanlarını herhangi bir faaliyetle değerlendirip değerlendirmemeleri gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, bilişsel başa çıkma stratejileri dağarlarının genişliği (öğrenilmiş güçlülük) açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı görülmüştür. Öğrenilmiş güçlülük açısından öğrenim görmekte oldukları bölümlere göre öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Öğrenim görülen sınıf düzeyine göre öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüklerinin dördüncü sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülüklerine göre anlamlı düzeyde geniş olduğu görülmüştür. Öğrenilmiş güçlülük açısından akademik başarılarına ilişkin algılarına göre öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Akademik başarı algıları yüksek olan öğrenciler, akademik başarı algıları orta ve düşük olan öğrencilere göre, daha fazla şekilde ve daha sık başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar. Öğrenilmiş güçlülük açısından Malatya'da barınma durumlarına göre öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı bulunmuştur. Öğrenilmiş güçlülük açısından ailelerin gelir düzeyine ilişkin algılarına göre öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Gelir düzeyine ilişkin algı yükseldikçe öğrenilmiş güçlülükte de yükselme olduğu görülmüştür. Öğrenilmiş güçlülük açısından boş zamanların bir etkinlikle değerlendirilip değerlendirilmemesine göre öğrenciler arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Boş zamanlarını herhangi bir etkinlikle değerlendiren öğrencilerin boş zamanlarını herhangi bir etkinlikle değerlendirmeyen öğrencilere göre öğrenilmiş güçlülüklerinin yüksek olduğu, daha fazla çeşitte başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıkları gözlenmiştir (Sürük, 1994).

Tuğrul (1994), babaları alkolik olan 18-24 yaşlarındaki bireylerin stres kaynakları, stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı ve uyum düzeyini incelemiştir. Araştırma bulguları, alkolik çocuklarının aile ortamında daha fazla stresle karşılaştıklarını ve bu streslerden daha çok etkilendiklerini ortaya koymuştur. Alkoliklerin çocukları aile ortamlarındaki bu stres kaynaklarıyla başa çıkarken, kontrol grubundaki gençlere oranla problemin çözümü yoluna daha az, çaresizliğe ve alınyazısına sığınma yollarına daha fazla başvurumaktadırlar, benlik saygısı ve uyum düzeyleri de daha düşüktür. Çalışmada çaresizliğe sığınma alt boyutunda kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından daha yüksek, iyimser yaklaşım alt boyutunda ise kızların ortalamasının daha düşük olduğunu bulmuştur. Kızların çaresizliğe sığınma alt boyutunda aldıkları puanların erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Tuğrul, 1994).

Gök (1995), anksiyete ve depresyonda stresle başa çıkma konusunda çalışma yapmıştır (Gök, 1995). Çopur (1996), anne-baba tutum algısının kız öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına etkisini incelemiştir (Çopur, 1996).

Zoraloğlu (1998), öğretmenlerin mesleki stres kaynakları ve stresin örgütsel doğurguları konusunda araştırma yapmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; stres yapıcılar “çok” düzeyinde eğitim politikaları, “biraz” düzeyinde veli –öğrenci ilgisizliği, fiziksel ve iş ile ilgili koşullar, iş yükü, müdür olarak sıralanmaktadır. Stresin örgütsel doğurguları arasında seyrek gözlense de okuldan ayrılma, uyumsuzluk, başarı düşüklüğü sıralanmaktadır (Zoraloğlu, 1998).

Işıklı (1998), üniversite öğrencilerinde stres, sosyal destek ve girişkenlik düzeyleri ile ilgili olarak yaptığı boylamsal çalışmasında, ODTÜ’de okuyan 335 öğrenci üzerinde yapılan araştırma sonucu elde ettiği bulgulara göre, öğrencilerin strese bağlı olarak yaşadıkları sıkıntıları yordamada stres, sosyal destek ve girişkenlik düşük ancak anlamlı etkileşim göstermiştir. Diğer bir deyişle sosyal destek ve girişkenlik düzeyi stresin olumsuz etkilerini bir yere kadar engellemektedir. Ancak, altı tane sosyal destek tipine göre kurulan etkileşimlerden bir tanesi anlamlı çıkmıştır. Buna göre, stres durumunda, kendileri ile aynı değerleri ve ilgileri paylaşan kişilerle kurdukları ilişkiler girişken olan öğrencileri stresin olumsuz sonuçlarından koruyabilmektedir (Işıklı, 1998).

Ataklı (1999), öğretmenlerde stres ve iş memnuniyetini konu alan araştırmasında, araştırmaya katılan öğretmenlerin görüşlerine göre, maaşın yaşam standartlarına uygun olmaması, eğitim programlarının sık değişmesi, öğretmenlik mesleğinin toplumdaki değerinin

azlığı, malzeme yetersizliği, ailenin destek olmaması öğretmenlerde stres oluşturan kaynakların başında gelmektedir. Ayrıca malzeme yetersizliğinin genç öğretmenleri, meslekte yükselme olanağının düşüklüğü ve öğretmenlik mesleğinin toplumdaki değerinin azlığının orta yaştaki öğretmenleri daha çok etkilediği bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, öğretmenlerin kendilerindeki ve okul ortamındaki stresi yüksek olarak algılamadıkları görülmüştür. Ayrıca öğretmenler stres yaşasalar bile meslekten hoşnut olduklarını ifade etmişlerdir. Öğretmenlerin stresli oldukları durumlarda okul müdürlerini anlayışlı, velileri ise yeterince anlayışlı bulmadıkları saptanmıştır (Ataklı, 1999).

Türküm (1999), stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler ile ilgili olarak üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada farklı bilişsel çarpıtma düzeylerinde olan öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları açısından gruplandırılarak aranmıştır. Bilişsel çarpıtmaları yüksek olan grup, düşük olan gruba göre sorunla uğraşmaktan kaçınma türündeki başa çıkma yolunu daha çok kullanmakta, diğer başa çıkma türleri açısından iki grup farklılaşmamaktadır. Bilişsel çarpıtma puanı düşük olan grubun, yüksek olanlardan oluşan gruba göre daha iyimser oldukları gözlenmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda, kız öğrencilerin stresle başa çıkmada, sosyal destek arama, soruna yönelme türlerini erkek öğrencilerden daha çok kullandıkları, psikolojik yardım alma konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları ve kişiler arası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarının daha yoğun olduğu bulunmuştur (Türküm, 1999).

Köksal (1999), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları üzerinde cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-baba eğitim durumlarının etkisi konusunda yaptığı araştırmasında; kızların stresle başa çıkma yollarından problemin çözümüne yönelme, alinyazısına sığınma, sosyal desteğe başvurma, çaresizliğe sığınma alt boyutlarında erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Kardeş sayısının stresle başa çıkma yollarından çaresizliğe sığınma alt boyutunda anlamlı bir farklılığa sebep olduğu görülmüştür. Deneklerin doğum sıralarının stresle başa çıkmada kullandıkları yollar üzerinde bir farklılığa neden olmadığı saptanmıştır (Köksal, 1999). Öztop (2000) ise, stresle başa çıkma yolları konusunda bir alan uygulaması yapmıştır (Öztop, 2000).

Akbağ (2000), stresle başa çıkma tarzlarını üniversite öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ve ego durumları ve bazı değişkenler açısından araştırmıştır.

Araştırma bulguları, stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımın en çok erkekler, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmanın en çok kızlar tarafından tercih edildiğini ortaya koymuştur. Boyun eğici yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım cinsiyet değişkeninden etkilenmemiştir. Sınıf değişkeninin ise stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir değişken olmadığı sonucuna varılmıştır. Gelir düzeyinin iyimser yaklaşım dışında diğer başa çıkma tarzları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bir diğer bulgu, annenin eğitim düzeyinin artmasına bağlı olarak kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma eğiliminin arttığını, çaresiz ve boyun eğici başa çıkma tarzlarını kullanma olasılığının azaldığını ortaya koymuştur. Babanın üniversite veya yüksekokul mezunu olması kendine güvenli yaklaşımı tercih etmeyi artırırken, boyun eğici yaklaşımı tercih etmeyi azaltmaktadır. Demokratik-eşitlikçi aile ortamında yetişmenin problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmayı destekleyici, duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmayı azaltıcı bir etki yarattığı da araştırmadan elde edilen bir başka bulgudur (Akbağ, 2000).

Abel (2002), mizah, stres ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında 258 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Çalışmasında mizah ölçümleri için Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği, stres ölçümleri için Yaşam Olayları Listesi ve Algılanan Stres Ölçeği, stresle başa çıkma yolları için ise Başa Çıkma Yolları Ölçeği'ni (Ways of Coping Scale) kullanmıştır. Bulgular yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin düşük mizah duygusuna sahip öğrencilerle benzer yaşam olaylarıyla karşılaşmış olmalarına rağmen yaşamlarını daha az stresli algıladıklarını göstermiştir. Ayrıca yüksek mizah duygusuna sahip öğrenciler düşük mizah duygusuna sahip olan öğrencilere oranla olumlu bilişsel değerlendirmeleri ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanmaktadır.

Mui (2001), yaşlı Koreli göçmenler arasında stres, başa çıkma ve depresyon konusunu incelemiştir. Bu amaçla 67 Koreli göçmen ile çalışma yapmıştır. Araştırma bulgularına göre, sağlık sorunları bildirenler, stres dolu olaylar yaşayanlar, aile üyelerinden aldıkları yardımla tatmin olmayanlar ve samimi arkadaş sayısının az olduğunu söyleyenler bu semptomları bildirmeyenlere göre daha fazla strese girmektedirler. Mui'ye göre bu faktörlerin yaşlı Koreli göçmenlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi göç deneyimleri ve Kore'nin kültür değerleri bağlamında anlaşılabilir (Mui, 2001).

Çoruhlu (2001), deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin stres ve başa çıkma yolları konusunda Sakarya ilini kapsayan bir araştırma yapmıştır (Çoruhlu,

2001). Ercan (2002), ilköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları konusunu araştırmıştır (Ercan, 2002).

Okutan (2002), stres ve stresle başa çıkma yolları konusunda bir alan araştırması yapmıştır. Stres nedir? Kimler streslidir? Örgütsel stresin sebepleri nelerdir? Stres yönetimi nedir? Sorularına yanıt aranan araştırmada veriler anket formu ile toplanmıştır. Anket formunun ilk bölümünde tanıtıcı bilgiler, ikinci bölümünde stres faktörleri, üçüncü bölümünde ise stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili değerlendirme formları yer almaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, araştırmaya katılanlar stressiz bir hayatın olabileceğine inanmadıklarını belirtmişlerdir. Yeterli araç-gereçten yoksun olma, iş yoğunluğu, bir işi belirli bir sürede bitirme zorunluluğu, çalışma ortamında ısıtma ve aydınlatmanın kötü olması, rolle ilgili sorumluluk ve bunların yoğunluğu, görev ve yetkilerdeki dengesizlik, örgütsel amaç ve politikalara yeteri kadar uyulmadığı duygusu, yükselme olanaklarının adaletsiz oluşu, mesleğin statüsünün düşük olması konuları araştırmaya katılan işçi ve memurlar tarafından stres yaratan faktörler olarak belirtilmiştir, yorgunluk, uykusuzluk, baş ağrısı, uyuma isteği ve yersiz telaş konularını ise stres belirtileri olarak sunmuşlardır. Araştırmaya katılanlar, işe gitmede isteksizlik, izin ve rapor alarak işten uzaklaşma isteğini ise stresin performansa etkisi olarak belirtmişlerdir (Okutan, 2002).

Çiftçi (2002), bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini İzmir ilindeki 4 farklı liseden 3. sınıfa giden 168 kız ve 82 erkek olmak üzere toplam 250 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Stres Yaşantılarıyla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği, Strese Karşı Dayanıklılık Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin cinsiyeti ile kendini suçlama stratejisi yönünden ilişki önemli bulunmuştur. Cinsiyet faktörü ile strese karşı dayanıklılık düzeyi yönünden ise ilişki önemli bulunmamıştır. Lise öğrencilerinin ailelerinin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri ile problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama ve kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki önemli bulunmuştur. Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı düzeyde önemli bulunmamıştır. Öğrencilerin akademik başarı düzeyleri ile problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama ve kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki önemli bulunmuştur. Farklı akademik başarı düzeylerindeki öğrencilerin strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı düzeyde önemli bulunmamıştır. Öğrencilerin annelerinin tutumları ile kendini

suçlama düzeyleri arasındaki ilişki ve öğrencilerin annelerinin farklı tutumları ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin babalarının tutumları ile kendini suçlama düzeyleri arasındaki ilişki ve öğrencilerin babalarının farklı tutumları ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Lise öğrencilerinin sigara alışkanlığı ile kaçınma düzeyi arasındaki ilişki ve sigara alışkanlığı ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin spor yapma alışkanlıkları ile kendini suçlama düzeyi arasındaki ilişki ve spor yapma alışkanlığı ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki de anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin günlük ortalama uyku süreleri ile problem çözme ve kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Uyku süreleri ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmamıştır. Öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıkları ile kendini suçlama düzeyi arasındaki ilişki önemli iken kahvaltı yapma alışkanlıkları ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ise önemli bulunmamıştır. Strese karşı dayanıklılık ile kendini suçlama düzeyi arasındaki ilişki önemli bulunmuştur. Diğer başa çıkma stratejileri ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmamıştır (Çitçi, 2002).

Saroglou ve Scariot (2002), Belçikalı lise ve üniversite öğrencilerindeki kişilik ve eğitimsel bağlar ile mizah tarzları ölçeği üzerinde çalışmıştır. Çalışma sonucunda dışa dönüklük, içe kapanma gibi özelliklerle mizah tarzları arasında ilişki saptanmıştır. Katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları kendini kabullenme, açıklık gibi özelliklerle doğru orantılı iken saldırgan mizah bu özelliklerle ters orantılı bulunmuştur. Kendini yıkıcı mizah da duygusal kararlılık, dürüstlük, güven ve kendini kabullenme ile ters orantılı olarak görülmüştür (Saroglou ve Scariot, 2002).

Demir (2002), ilköğretim okulu öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerin başa çıkma davranışları konusunda araştırma yapmıştır (Demir, 2002). Dülleççam (2002), çocuklarda stres verici olayların hatırlanması üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir (Dülleççam, 2002).

Maşraf (2003), sağlıklı yaşam biçimi geliştirmeye yönelik stresle başa çıkma programının üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine etkisini araştırmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu Üniversite Öğrencileri İçin Yaşam Olayları Anketi temel alınarak 223 ODTÜ hazırlık sınıfı öğrencileri arasından gönüllü olarak seçilen 9 erkek, 5 kız 14 öğrenci oluşturmuştur. Deney ve kontrol grupları ile ön-test son-test

çalışmalarını içeren deneysel desenin kullanıldığı çalışmada seçilen öğrenciler deney ve kontrol gruplarına rasgele atanmıştır. 6 haftada tamamlanan eğitim programında her bir oturum 90 dk sürmüştür. Bulgular Sağlıklı Yaşam Biçimi Geliştirmeye Yönelik Stresle Başa Çıkma Programı'nın, deney grubundaki deneklerin stres düzeylerini azaltmada etkili olmadığını göstermiştir. Ayrıca bulgular Sağlıklı Yaşam Biçimi Geliştirmeye Yönelik Stresle Başa Çıkma Programı'nın, Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nin sadece kendini suçlama alt ölçeği puanlarında anlamlı bir değişikliğe neden olduğunu, ancak diğer alt test puanları olan problem çözme, sosyal destek arama, hayal etme ve kaçınma puanları üzerine bir etkisi olmadığını göstermiştir (Maşraf, 2003).

Partlak (2003), Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerini örneklem aldığı çalışmasında öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıklarını incelemiştir (Partlak, 2003).

Emil (2003), üniversite öğrencilerinin öz benlik saygısı ve stresli yaşam olaylarını incelemiştir. Çalışmaya ODTÜ 'nin farklı bölüm ve sınıf düzeylerinden toplam 341 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda benlik ile ilgili kaygı/problemler; çevresel, uyum ve aile ile ilgili olay/problemler; akademik olay/problemler ile öz benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Emil, 2003).

Howard ve Medway (2004), ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin bağıllık düzeyleri ve stresle başa çıkma durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun için 75 lise öğrencisi ile çalışılmış, öğrencilerin anne babalarına bağıllık ölçüleri, baş etme biçimleri, yaşam stresi ve stresli anlarında kime yöneldikleri incelenmiştir. Ergenlerin güvenli ve sevgi içerikli bağıllıkları aile içindeki iletişimle pozitif, içki ve uyuşturucu kullanma gibi olumsuz stresle başa çıkma davranışlarıyla (kaçma davranışlarıyla) negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Howard ve Medway, 2004).

Afyonkale (2004) ise, intihar girişiminde bulunmuş olan çocuk ve ergenlerde stresle başa çıkma biçimini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, yaş arttıkça stresle başa çıkma biçimleri daha yoğun kullanılmaktadır, erkekler stresle başa çıkma biçimlerini daha yoğun kullanmaktadır, öğrenim düzeyi arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri daha sık kullanılmaktadır, intihar girişiminde bulunan ergenler arasında, gerçek amacının ölmek olmadığını ifade eden ergenler, gerçek amacının ölmek olduğunu ifade eden ergenlere göre

stresle başa çıkma biçimlerini daha yoğun kullanmaktadır, girişim sonrasında girişimde bulunduğunu haber verenler, haber vermeyenlere göre stresle başa çıkma biçimlerini daha yoğun kullanmaktadır (Afyonkale, 2004). Oral (2004), ergenlik döneminde stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkinliğinin değerlendirilmesi konusunda araştırma yapmıştır (Oral, 2004).

Basut (2004), suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres, stresle başa çıkma ve kişilik örüntüleri yönünden incelenmesi konusunu araştırmıştır. İslahevi ve tutukevinde kalan ergenlerin stresle başa çıkma örüntüleri ve bu örüntülere etki eden değişkenlerin belirlenmesini amaçlayan çalışmada araştırma grubu halen suçtan dolayı mahkumiyet kararı olan Ankara İslahevi'nden 83, Ankara Elmadağ Tutukevi'nden 69 gönüllü ergenden oluşmuştur. Karşılaştırma grubuna ise herhangi bir suç yaşantısı olmayan ve mesleki eğitimlerine devam eden 90 ergen gönüllü olarak katılmıştır. Örneklem grubuna, Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Stres Belirti Listesi, Çocuklar İçin Kişilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nun uygulandığı çalışmada elde edilen bulgulara göre, suç işlemiş olan ergenlerin stres belirtilerini daha yüksek düzeyde gösterdikleri ve etkili başa çıkma örüntüleri sergileyemedikleri görülmüştür. Ayrıca bazı başa çıkma örüntülerini kullanma ile stres belirtileri ve kişilik boyutları arasında ilişki belirlenmiştir. Basut'a göre, suça yönelmiş olan ergen grubunun yaşamlarındaki stresle aktif bir şekilde başa çıkabilmesi için belirli bazı eğitimleri almaları gerekmektedir (Basut, 2004).

Aysan ve Bozkurt (2004), okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla, İzmir il merkezi ve ilçelerinde görev yapan 112 kadın ve 29 erkek olmak üzere toplam 141 okul psikolojik danışmanına Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği ve Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Elde edilen bulgularda, psikolojik danışmanların yaşam doyumu, başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumu ile bir başa çıkma stratejisi olan "kaçınma" davranışı ve olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif yönde; olumsuz otomatik düşüncelerle kaçınma arasında pozitif yönde, problem çözme ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Aysan, Bozkurt, 2004).

Bozkurt (2004), ilköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini İzmir il



merkezinde bulunan 8 ilköğretim okulunda görev yapan 123 öğretmen oluşturmuştur. Örneklemi oluşturan öğretmenler Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Yaşam Olayları Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğretmenlerde başa çıkma tarzlarının meslekte çalışma süresi, meslekteki verimleri ve öğretmenlik mesleğinin toplumda hak ettiği yerde bulunup bulunmamasına ilişkin görüşlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım tarzının % 52.8 ile 1. sırada yer aldığı saptanmıştır. Öğretmenlerde strese yol açan yaşam olayları toplam puan ortalaması 122.90 olarak hesaplanmıştır. Bu ortalamaya göre çalışmaya katılan öğretmenlerin düşük düzeyde strese sahip oldukları görülmüştür. Düşük düzeyde strese sahip öğretmenlerde, stres yaratan yaşam olayları ölçeği ile stresle başa çıkma alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, yüksek düzeyde strese sahip olanlarda yaşam olayları ile sosyal destek alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bozkurt, 2004).

Aydın (2005) tarafından, akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi incelenmiştir (Aydın, 2005). Örucü (2005), stres yönetimi eğitimi programının, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres, kendine yeterlik ve başa çıkma stilleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmada stres Yönetimi Eğitim Programının etkisini incelemek için ön-test ve son-test kontrol grubu deneysel araştırma deseni uygulanmıştır. Seçkisiz yöntemle 8 öğrenci Stres Yönetimi Eğitim Programına, 8 öğrenci ise kontrol grubuna alınmıştır. Kontrol grubuna alınan öğrencilere herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Ana hatlarıyla stresin tanımını, etkili-etkisiz başa çıkma yöntemlerini, duygu ve düşüncelerin davranışları nasıl etkilediğini, gevşeme egzersizlerini, problem çözme ve girişkenlik becerilerini içeren program haftada bir 90 dakikalık oturumlar halinde uygulanmış ve 6 haftada tamamlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, deney grubuna katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinin ve sosyal içerikli yaşam olayları sıklığının ön ve son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düştüğü görülmüştür (Örucü, 2005).

Karadavut (2005), ilköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları üzerinde araştırma yapmıştır. Tarama modelinin kullanıldığı araştırmada, çalışma Ankara ili merkez ilçelerinden Mamak, Çankaya ve Etimesgut ilçelerinde 36 okulda 413 öğretmen ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, örgütsel stres kaynaklarının cinsiyete göre bütün boyutlarında, mezuniyet durumuna göre işe özgü stres etkenleri ile örgütsel yapı ve ikliminden kaynaklanan

stres etkenleri arasında anlamlı ilişkiler mevcuttur. Örgütsel stres kaynaklarının branşa, kıdeme göre bütün boyutlarında, mezuniyet durumuna göre kariyer, örgütsel rol ve işteki ilişkiler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre stres belirtilerinin cinsiyetlere göre davranışsal belirtileri arasında anlamlı ilişki vardır. Stres belirtilerinin branşa, kıdeme, mezuniyet durumuna göre bütün boyutlarında, cinsiyete göre fiziksel belirtiler ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişki mevcut değildir. İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerden en sık baş vurulanı kendine güvenli yaklaşım olarak belirlenmiştir. Stresle başa çıkmada yöntemlerinin branşa ve cinsiyete göre kendine güvenli yaklaşım, kıdemine göre iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım, mezuniyet durumuna göre iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları ile stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı ilişkilerin saptanmış olması da araştırmadan elde edilen bir başka sonuçtur (Karadavut, 2005).

Toydemir (2005), eğitim yaşantısında stres yaratan faktörleri konu alan araştırmasında KHO, HHO, DHO ve sivil üniversite öğrencilerini karşılaştırmıştır. Elde edilen sonuçlara göre stres belirtileri ve öfke açısından yapılan kıyaslamalar, Harbiyelilerin üniversite öğrencilerinden daha yüksek düzeyde stres yaşadıklarını görülmüştür. Buna karşın yalnızlık düzeyleri ve stresle ilişkili faktörler açısından Harbiyeliler, üniversite öğrencilerine göre daha avantajlı bir konumda görülmüşlerdir. Stresle başa çıkma konusunda ise, Harbiyelilerin sivil üniversite öğrencilerine kıyasla daha fazla etkili baş etme tarzlarını kullandıkları gözlenmiştir. Stresle yatkınlık ve kişileri yaşama bağlayan, nedenlerin toplam puanları açısından iki öğrenci grubu arasında temel farklılık bulunmamasına rağmen “hayatın bazı zorlukları ile mücadele etme azmi”, “yaşamak için umut” ve “sosyal destek kullanımı” alt alanlarında Harbiyelilerin daha yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır (Toydemir, 2005).

Coşgun (2005), ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin stres düzeyleri konusunda Ankara ilinde yaptığı çalışmasında sınıf öğretmenlerinin stres düzeylerinin branş öğretmenlerinin stres düzeylerinden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada bayan öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha yüksek strese sahip oldukları, öğretmenlerinin yaşının stres düzeyini etkilediği saptanmıştır. Buna göre 0-25 yaş ve 40 yaş üzeri öğretmenlerin stres düzeyleri daha fazladır. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin meslekteki kıdemi toplam stresi etkilemektedir. Buna göre, 0-5 yıl ve 20 yılın üzeri görev süresindeki öğretmenlerin stres düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Öğretmenlerin evli yada bekar olmalarının ise streste farklılığa yol açmadığı saptanmıştır (Coşgun, 2005).

Irmak (2005), stres yönetiminde cinsiyet faktörünü incelemiş, konu ile ilgili olarak Sakarya Telekom Başmüdürlüğü'nde uygulama yapmıştır. Sakarya Telekom Başmüdürlüğü'nde çalışan kadın ve erkeklerin stres kaynaklarını, çözüm yollarını ortaya koymak ve cinsiyet açısından farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada 12 bayan ve 12 erkek ile birebir görüşmeler yapılmış ve derinlemesine mülakat tekniği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, iş yerindeki stresin cinsiyetle ilişkisi olduğunu düşünenlerin çoğunluğu kadınlar, olmadığını düşünenlerin ise çoğunluğu erkeklerdir (Irmak, 2005).

Deniz (2006), yapmış olduğu araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile karar vermede özgüven ve karar verme stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur (2006).

Deniz ve Yılmaz (2006), üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla, Selçuk Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından tesadüfi küme örnekleme yoluyla seçilen 198'i kız ve 230'u erkek toplam 428 öğrenci ile çalışılmıştır. Öğrencilerin duygusal zeka yeteneklerini belirlemek için Acar (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılan Bar-On EQ Anketi kullanılmıştır. Stresle başa çıkma stilleri ise Türküm (2002) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin duygusal zeka kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu ve genel ruh durumu boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kişisel beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken, kişiler arası beceriler ve genel ruh durumu alt boyutları ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Koç (2006), üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir (Koç, 2006). Tan (2006) ise, ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi konusunda çalışmıştır (Tan, 2006).

Moran ve Hughes (2006), sosyal görev öğrencisi olan 32 üniversite öğrencisini ve onların stresle ilgili kendi sınıflamalarını ve strese bağlı fiziksel belirtilerini incelemiştir. Araştırma bulguları diğer araştırma sonuçlarının aksine “mizahı sevme” ölçüsünün, mizahı sevmenin daha zayıf bir kişilik olma ile alakalı olduğunu gösterdiği gibi stres ve belirtileri ile de doğru orantılı olduğunu göstermiştir. Diğer yandan mizahı sosyal olarak kullanma eğilimi düşük stres seviyeleri ile doğru orantılıdır. Mizahı sosyal olarak kullanma insanların stresin etkilerini azaltan sosyal destek sağlamasına yardımcı olabilir. Şöyle ki mizahın sağladığı destek stresi azaltmada mizahın kendisinden daha önemli olabilir. Çünkü denetmenlerin kullandığı mizah öğrencilerin gülmesine izin verir ve onların dikkatlerini ciddi şeylerden bir süre için uzaklaştırır. Mizah öğrenme biçimlerini de geliştirebilir (Moran ve Hughes, 2006).

Öztürk (2006), beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları ve strese başa çıkma yolları ile ilgili olarak Zonguldak ilinde bulunan beden eğitimi öğretmenlerini kapsayan araştırmasında, öğretmenlerin en fazla stres tepkileri sebepleri arasında yorgunluk ve bitkinlik birinci sırayı almıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin strese başa çıkma yollarına ilişkin görüşleri incelendiğinde birinci sırada sportif etkinliklere yönelmenin yer aldığı; bunu kendini iyi hissetmek için değişik şeyler yapma, dua etme, duygularını başkalarıyla paylaşma ve harekete geçmektense beklemeye karar vermenin takip ettiği görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları, stres tepkileri ve strese baş etme yollarına ilişkin görüşlerinin hizmet süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiş, cinsiyet ve medeni halin de etkili olmadığı görülmüştür (Öztürk, 2006).

Patton ve Goddard (2006), Avustralya çalışma ayında bireylerin strese başa çıkma davranışlarında cinsiyet farklılığını incelemiştir. Buna göre strese baş etme tarzlarında önemli cinsiyet farklılıkları bulunmuştur. Çalışmada kadın ve erkeklerin cevaplarında duygusal patlamaya karşı kaçınma davranışları tanımlanmıştır (Patton ve Goddard, 2006).

Demirtaş (2007), 230 ilköğretim 8. sınıf öğrencisi ile yaptığı çalışmada; öğrencilerin stresle başa çıkma, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerini; cinsiyet, ana babanın evli-boşanmış olması, ana babanın hayatta olup olmaması, ana babanın öz-üvey olması, ana babanın çalışıp çalışmaması, ana babanın öğrenim durumu, ailelerin ekonomik durumu, öğrencilerin kardeş sayısı, öğrencilerin akademik başarısı ve algılanan ana baba tutumları gibi değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyete göre yalnızlık, sosyal destek ve strese başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır. Araştırmada annesi çalışan öğrencilerin çalışmayanlara göre stresle başa çıkma ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Annenin çalışma durumu ile yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Babanın çalışma durumu ile yalnızlık, stresle başa çıkma düzeyleri, sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Ailelerin ekonomik durumu düşük olanların yalnızlık ölçeğinden daha yüksek, stresle başa çıkma ve sosyal destek ölçeğinden daha düşük puan aldıkları görülmüştür. Öğrencilerin kardeş sayısı ile yalnızlık, sosyal destek arama ve stresle başa çıkma puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Akademik başarı durumu düşük olan öğrencilerin orta ve yüksek olanlara göre yalnızlık ölçeğinden yüksek, sosyal destek aile ve arkadaş alt ölçeklerinden düşük puan aldıkları görülmüştür. Akademik başarı ile öğretmenden algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Ana baba tutumları ile yalnızlık, sosyal destek ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Demirtaş, 2007).

### **2.2.2. Mizah Konusu İle İlgili Yayın ve Araştırmalar**

Mizah konusuyla ilgili olarak yapılan yayın ve araştırmalar şu şekilde sıralanabilir:

Aydın (1993), araştırmasında mizah duygusu, denetim odağı ve genellenmiş başarı beklentisi değişkenlerinin, sağlık sorunlarının sıklığını yordamadaki rolünü incelemiştir. Düşük başarı beklentisi, dıştan denetimlilik ve düşük mizah duygusunun erkek öğrencilerin sağlık sorunlarını anlamlı düzeyde yordamakta iken, kızların sağlık sorunlarının en fazla yüksek mizah duygusu, dıştan denetimlilik ve düşük başarı beklentisi tarafından yordandığını ortaya koymuştur. Bulgular ayrıca bu üç değişkenin lise, üniversite ve tüm gruptaki öğrencilerin sağlık sorunlarını anlamlı düzeyde yordadığını, ancak her analizde bu değişkenlerin yordamaya olan katkılarının farklı sıralarda olduğunu göstermiştir (Aktaran: Eroğlu, 2003).

Gündüzalp (1994), reklamlarda mizah kullanımının etkinliğini, ikna sürecinde düşünce derinliği olasılığı modeli bakış açısından incelemiştir. Çalışmada mizahın, reklamı yapılan ürünle ilgisinin, mizahi reklamların etkinliğini artırabilen veya azaltabilen önemli bir değişken olduğu önerilmiştir (Gündüzalp, 1994).

Tekdemir (1994), çizgi film ile mizah ilişkisi konulu araştırmasında, çizgi film yapım aşamaları içersinde var olan mizah öğesinin, ne şekilde görsel hale getirildiğini inceleyerek,

mizahın film yapım sürecindeki yerini saptamıştır. Tekdemir'e göre, çizgi filmler teknik aşamaların çokluğu nedeniyle genellikle kısa metrajlı yapımlardır. Zaman darlığı yüzünden verilmek istenen iletilerin en kısa zamanda ve en doğru biçimde seyirciye ulaşabilmesi için daima mizahtan faydalanılır. Mizah, iletilerin çabuk kavranmasına, görüntülerin bellekte kalıcılığına ve izleyicinin film karşısında sıkılmamasına olanak sağlar (Tekdemir, 1994).

Aydın (1994), araştırmasında, iç yada dış denetimlilik ve mizah tepkisi arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonuçları, mizah tepkisi verilmesi ile içten denetimlilik arasında bir bağlantı bulunmadığını ancak erkekler söz konusu olduğunda böyle bir bağlantıdan söz edilebileceğini ortaya koymuştur (Aktaran: Eroğlu, 2003).

Topuz (1995), popülerlik, mizah duygusu ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İngilizce hazırlık sınıfını tamamlamış 132 kız ve 138 erkek toplam 270 sekizinci sınıf öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada araştırma bulguları, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin yaşlıları tarafından daha popüler algılandıklarını ve arkadaş olarak en çok tercih edilenler olduklarını göstermiştir. Mizah duygusuna sahip olma ve popülerlik arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, mizah duygusuna sahip olma akademik başarı ile ilişkili bulunmuştur. Bulgular ayrıca, mizah duygusuna sahip olmayan ve akademik olarak başarısız öğrencilerin, mizah duygusuna sahip olan ancak akademik anlamda başarısız öğrencilere oranla yaşlıları tarafından daha çok tercih edilen kişiler olduklarını göstermiştir. Popüler olma, mizah duygusu ve akademik başarı arasındaki ilişkiler cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Topuz, 1995).

Akün (1997), 9-11 yaş çocuklarında mizah duygusunun gelişimini, mizah kullanarak yeni teknikler geliştirme olanaklarını ve dersleri daha zevkli ve daha kolay öğrenilebilir hale getirebilmenin yollarını araştırmıştır. Çalışmasında elde ettiği sonuçlara göre, çocuklar en çok Karadeniz ve Nasrettin Hoca fıkraları gibi kendi kültürümüze ait fıkralara gülmekte ve bu yüzden çocuk kitaplarında bunlara daha fazla yer verilmesi gerekmektedir. Akün'e göre, ders kitaplarında çocuklara bilimsel araştırma mantığı kazandırabilmek için, görsel-işitsel eğitim araçlarının yapımında da öğrenmenin kalıcı izli olması için mizah öğelerinden yararlanılabilir. Öğrencilerin mizah anlayışı olumlu yönde gelişmemektedir. Eğitimcilerin, anne-babaların ve kitle iletişim araçlarının çocuklara kaliteli mizah örnekleri sunması gerekmektedir. İlköğretim çağındaki çocukların çabuk dağılan dikkatini tekrar derse çekebilmek için eğitimciler mizah unsurlarından faydalanmalıdır (Akün, 1997).

Özenç (1998), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'nde pedagojik formasyon dersi alan 230 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı, demokratik ve otoriter olarak algılanan anne-baba tutumlarının, genç yetişkinlerin durumluk mizah tepki düzeyine etkisini incelediği araştırmasında; yaş ortalaması 26 olan öğrencilere Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Ana-Baba Tutum Ölçeği uygulamıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, anne-babanın algılanan tutumları ile durumluk mizah tepkisi arasında ilişki olmadığını saptamıştır. Ayrıca cinsiyete göre durumluk mizah tepki düzeyi arasında fark olmadığı bulunmuştur (Özenç, 1998).

Durmuş (2000), öğrencilerin mizah duygusu ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde Eğitim Fakültesine bağlı sekiz ayrı bölümün öğrencisi olup araştırmaya katılmaya gönüllü olan 138 kız ve 117 erkek toplam 255 öğrenci bu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Öğrencilerin mizah duygusunu ölçmek amacıyla Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve başa çıkma tarzlarını belirlemek amacı ile de Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, iyimser ve çaresiz başa çıkma stratejilerinde anlamlı cinsiyet farkı bulunmaktadır. Mizah duygusu yüksek ve düşük olan öğrenciler arasında iyimser ve kendine güvenli başa çıkma stratejileri yönünden anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Mizah duygusu ve cinsiyet etkileşimi ise anlamlı bulunmamıştır (Durmuş, 2000).

Eroğlu (2003), utangaçlık düzeyleri farklı lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyetlerine, alan türlerine, algılanan aile tutumlarına, algılanan kişilik yapısına, algılanan popülerlerine ve algılanan bedensel sağlıklarına göre durumluk mizah tepki düzeylerini incelediği çalışmada; utangaçlık düzeyleri ve cinsiyet, alan türü (TM, TS, MF), algılanan aile tutumu, algılanan bedensel sağlık değişkenlerinin durumluk mizah tepki düzeyi üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada utangaçlık düzeyleri farklı lise son sınıf öğrencilerinin durumluk mizah tepki düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yapılan gruplar arası karşılaştırmada en yüksek puan ortalamalarının utangaç olmayan lise son sınıf öğrencilerine ait olduğu görülmüştür. Algılanan popülerite değişkeninin, durumluk mizah tepki düzeyi üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Kendini popüler algılayan lise son sınıf öğrencilerinin, durumluk mizah tepki düzeylerinin, kendini popüler algılamayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet, alan türü, algılanan aile tutumu, algılanan bedensel sağlık değişkenlerinin lise son sınıf öğrencilerinin durumluk

mizah tepki düzeyleri üzerindeki temel etkisinin anlamlılık göstermediği bulunmuştur (Eroğlu, 2003).

Küçükbayındır (2003), beş haftalık bir mizah eğitiminin, mizah duygusu, iş tatmini ve örgütsel iklim üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmada; ruh hali faktörünün örgütsel iklim, örgütsel kimlik ve arkadaş ile ilgili memnuniyet üzerinde; stres altında mizah kullanabilme faktörünün örgütsel sıcaklık üzerinde; ruh hali, şakacılık ve mizahtan zevk alma değişkenlerinin de iş memnuniyeti üzerinde açıklayıcı gücünün olduğu görülmüştür. Ayrıca, ana baba toleransının mizah duygusu; toplam iş deneyiminin de örgütsel sıcaklık üzerinde açıklayıcı gücünün olduğu anlaşılmıştır. Mizah eğitimi alan grupta, toplam mizah duygusunda ve kendine gülebilmeye faktöründe anlamlı bir artışa rastlanmış ancak kontrol gruplarında böyle bir artış olmadığı görülmüştür (Küçükbayındır, 2003).

Yerlikaya (2003), Martin ve Puhlik-Doris (1999) tarafından 4 farklı mizah tarzını ölçmek amacıyla 60 madde olarak geliştirilmiş ve daha sonra Martin ve arkadaşları tarafından (2003) gözden geçirilerek 32 madde olarak düzenlenmiş olan Mizah Tarzları Ölçeğini (Humor Styles Questionnaire) Türkiye'ye uyarlamıştır. Ölçek, orijinalinde olduğu gibi 32 maddeden oluşmakta ve 4 farklı mizah tarzını ölçmektedir. Mizah tarzları ölçeğinin iç tutarlık katsayısı kendini geliştirici mizah için .78, katılımcı mizah için .74, saldırgan mizah için .69 ve kendini yıkıcı mizah için ise .67 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayıları ise; kendini geliştirici mizah için .82, katılımcı mizah için .88, saldırgan mizah için .85, ve kendini yıkıcı mizah için ise .85 bulunmuştur. Bu haliyle ölçek, 18-30 yaş arası üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarını ölçebilir niteliklere sahip olduğu görülmektedir (Yerlikaya, 2003).

Everts (2003), aileye mahsus mizah türünün belirlenmesi konusunda bir konuşma analizi çalışması yapmıştır. Bu amaçla; hem kişisel hem de ailevi mizah türlerinin, kişisel etkileşim stillerinin ve geleneksel espri ilişkilerinin mantıksal bir uzantısı olduğu varsayımından yola çıkarak bir Kansas ailesinin saldırgan mizahı nasıl kullandığını göstermek için doğal olarak oluşan bir saatlik aile içi etkileşim üzerine sosyolinguistik bir analiz uygulanmıştır. Analiz sonuçları, ailenin mizahı en önemlisi ilişkisel uyum olan ve büyük ölçüde bütün aile bireylerini etkileşime katılmaya yönlendirerek başarılan bazı etkileşimsel amaçları başarmak kullandığını göstermektedir. (Everts, 2003).



Vural (2004), mizah ve gülmenin yaşantımızdaki önemi üzerinde incelemeler yapmıştır. Vural'ın yaptığı incelemelere göre, yaratıcılık ve mizah arasındaki ilişkiyi kanıtlayan araştırmalar mevcuttur. Kendileriyle barışık ve mutlu kişiler, geniş bakış açısına, zihinsel esnekliğe sahip olabiliyorlar. Kendine güvenen kişilerin önemli bir özelliği de kendi hatalarına gülebilmeleri ve kendileri ile dalga geçebilmeleridir. Mizah farklı radikal düşünceleri yumuşatarak anlaşmazlıkları daha demokratik yollardan çözümlenmeyi kolaylaştırır. Mizah, sorunlarla etkili bir başa çıkma mekanizmasıdır. Gülmek yalnızca insana özgü bir reflekstir. Gülmenin görevi ise gerilim sonrası rahatlama sağlamasıdır. Stres, depresyon ve kanser gibi çağımızın hastalıklarının tedavisinde destek olarak gülme terapisi kullanılmaktadır (Vural, 2004).

Saroglou ve Anciaux (2004) yaptıkları araştırmada, 256 yetişkinden hastalıklı mizah (ölüme dair espriler, iğrenç şakalar ve özürllülerle ilgili şakalar), tarafsız ve hastalıklı olmayan mizahın örnekleri olarak yazarlar tarafından seçilmiş 24 espriyi (şakayı) tuhafıklarına göre derecelendirmelerini istemiştir. Ayrıca araştırmaya katılanlar Başa Çıkma Envanterini (Carver 1997) ve dindarlık indeksini doldurmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, hastalıklı mizahın takdir edilmesi duygusal ifade ve mizahın başa çıkma yolu olarak kullanılması ile doğru, din dereceleri ile ters orantılıdır. Tarafsız mizahın takdir edilmesi tekrar belirleme aktif başa çıkmayı içeren başa çıkma stilleri ile doğru olarak alakalıdır. Bununla beraber dindarlık mizah ile sonraki başa çıkma stillerini paylaşır gibi görünmektedir, duygusal ifade başa çıkma stilleri ve kendini oyalama, çalışmanın bütün mizah göstergelerine özgü olarak sonraki başa çıkma stilleri ile olumsuz olarak ilintilidir (Saroglou ve Anciaux, 2004).

Erdem (2005), Türk arkadaş gruplarının günlük karşılıklı konuşmalarında yaşanan mizahı etkileşimsel toplumdilbilim açısından incelediği araştırmasında; saldırgan mizahın zararsızdan daha az rastlanan bir mizah olduğu ve konuşma dinamikleri içerisinde, en sık işbirliğine rastlandığı sonucuna varmıştır (Erdem, 2005).

McGinty, mizahın öğrencilerin derse katılımını artırmak için bir yol olarak kullanılması konusunu incelemiştir. Araştırma sonucunda, sınıfta öğretmenler tarafından mizahın kullanılmasının öğrenciler açısından olumlu değerlendirildiği, öğretmenlerin öğrencilere olan tutumu ile öğrenci devamsızlığının doğru orantılı olduğu görüşlerini destekleyen sonuçlar bulunmuştur (McGinty).

İlhan (2005), mizah tarzlarının öznel iyi oluş üzerindeki rolü ile ilgili araştırmasında, mizah tarzları içerisinde kendini geliştirici mizahın öz-yeterlik yoluyla dolaylı bir şekilde iyi oluşu etkilediğini, buna karşın öznel iyi oluş üzerinde en fazla etkiyi kişilik özellikleri (dışadönüklük ve duygusal tutarsızlık) ve öz-yeterliğin yapığını saptamıştır. Kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve duygusal tutarsızlık, hem doğrudan hem de kendini geliştirici mizah ve öz-yeterlik üzerinden dolaylı bir şekilde, öz-yeterlik ise orta düzeyde ve doğrudan iyi oluşa etki etmektedir. Sınıf düzeyinin ve cinsiyetin iyi oluş üzerinde çok düşük bir seviyede etkisi olduğu gözlenmiştir (İlhan, 2005).

Tümkaya (2006), üniversite öğretim elemanları üzerinde yaptığı bir araştırmada, üniversite öğretim elemanlarının kullandıkları mizah tarzlarını yordama düzeylerini araştırmıştır. Araştırma, Çukurova Üniversitesi'nde görevli, tam zamanlı çalışan 283 öğretim elemanı ile yürütülmüştür. Çalışmada, Mizah Tarzları Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri, Kişisel ve Mesleki Özellikler Anketi kullanılarak veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcı mizah puanları açısından yaş değişkeninin temel etkisi anlamlı bulunmuş, tükenmişliğin ve mesleki değişkenlerin mizah tarzlarını yordamada önemli değişkenler olduğunu göstermiştir (Tümkaya, 2006).

Aslan (2006), ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve cinsiyetlerine göre mizah tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelediği çalışmasında; öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tüm mizah tarzları puanları üzerinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada bağımsız değişken cinsiyetin mizah tarzları puanları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı ve bunun yanı sıra mizah tarzları puanları üzerinde öğrenilmiş güçlülük ve cinsiyetin ortak etkisinin anlamlı bulunmadığı görülmüştür (Aslan, 2006).

Bakır (2006), televizyon reklamlarında ikna unsuru olarak mizahın etkisini incelemiş ve çalışmasında reklamlarda mizahın kullanım şekilleri üzerinde durmuştur (Bakır, 2006).

Fidanoğlu (2006), evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği ve 255 gönüllü çift üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında; olumlu mizah özelliklerinin yüksek olduğu çiftlerde evlilik uyum düzeyinin de yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Evlilik uyumu ölçümleri için Çift Uyum Ölçeği, mizah tarzları ölçümleri için Mizah Tarzları Ölçeği ve kaygı ölçümleri için de Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği'nin

kullanıldığı bu çalışmada, araştırmaya katılan çiftlerde mizahi özelliklerinin yüksek olmasının evlilik uyumunu olumlu etkilediği, mizahi özelliklerinin olmaması ise olumsuz etkilemediği belirlenmiştir (Fidanoğlu, 2006).

Hampes (2006), mizah çeşitleri ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 69 erkek 105 bayan katılımcıya Utangaçlık Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği'ni uygulamıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, utangaçlık ve mizah anlayışı arasında bütün grupta, utangaç insanların sosyal olaylarda bu tür mizah anlayışını kullanarak rahatlama becerilerinin olmaması ile açıklanan açık bir ters orantı bulunmuştur. Bunun aksine utangaçlık ile kendini yıkıcı mizah anlayışı arasında bütün grup için, utangaç insanların çoğunluğunun düşük seviyedeki gururundan kaynaklanan bir sonuç olarak doğru orantı olduğu görülmüştür. Çalışmadan elde edilen verilere göre, bütün grup için utangaçlık ve kendini geliştirici mizah anlayışı arasındaki ilişki ile utangaçlık ve saldırgan mizah anlayışı arasındaki ilişki çok net değildir. Utangaç erkekler ile utangaç bayanlar arasındaki saldırgan ve kendini yıkıcı mizah anlayışı üzerinde bazı cinsiyet farklılıkları olduğu saptanmıştır (Hampes, 2006).

Kazarian ve Martin (2006), Lübnan'daki Ermeniler arasındaki mizah stilleri, Kültür tabanlı kişilik, refah ve aile düzenini incelemiştir. Sonuçta Ermeni ve Lübnan'lı katılımcıların Kanada ve Belçika'da daha önce yapılan Mizah Tarzları Ölçeği çalışmalarına katılan katılımcılara oranla daha düşük puan aldıkları görülmüştür. Çalışmada erkeklerin başta saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah olmak üzere dört mizah türünü de kadınlardan daha çok kullandıkları saptanmıştır. Araştırmada mizahın, sağlık, psikolojik refah ve aile düzeni ile ilişkili, depresyonla ise ilişkisiz olduğu görülmüştür (Kazarian ve Martin, 2006).

Klein ve Kuiper (2006), mizah stilleri, akran ilişkileri ve ara yaşlardaki zorbalık konusunu incelemiştir. Araştırma mizahın ara çocukluk döneminde zorbalık ile ilişkisine yönelmiştir (Klein ve Kuiper, 2006).

Erickson ve Feildstein (2007), ergenlerde mizah ve mizahın baş etme, savunma stratejileri, stres ve iyi olma ile ilişkisini incelemiştir. Bu amaçla, yaşları 12-15 arasında değişen 94 ergen çalışmaya alınmıştır. Klinik tanı almamış ergenlerin uyumluluk, depresyon belirtileri, savunma biçimi, mizah ve baş etme biçimi arasındaki ilişkiyi inceleyen ve ergen mizahını ölçen HSQ (Humor Styles Questionnaire) ölçeğinin psikometrik özelliklerini araştırmak amacıyla ergenlere, mizah, baş etme, savunma stratejileri, depresyon belirtileri ve uyumluluk değişkenlerine yönelik ölçekler uygulanmıştır. Sonuçta, HSQ ölçeğinin ergenler

ve yetişkinler için yeterli oranda tutarlılık gösterdiği görülmüştür. HSQ ölçümleri, mizahın baş etme, savunma stratejileri, uyum ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi desteklemiştir (Erickson ve Feildstein, 2007).

Yerlikaya (2007), lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 248 kız, 299 erkek olmak üzere toplam 647 lise öğrencisi ile yürütülen çalışmada elde edilen bulgular mizah tarzları ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Çalışmada katılımcı mizah tarzının sosyal destek arama ile pozitif yönde, çaresiz yaklaşım ile negatif yönde ilişkili; kendini geliştirici mizah tarzının ise, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile pozitif yönde, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, saldırgan mizah tarzı kendine güvenli ve iyimser yaklaşım ile negatif yönde, boyun eğici yaklaşımla ise pozitif yönde ilişkilidir. Kendini yıkıcı mizah tarzı ise boyun eğici yaklaşım ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca çalışmanın sonuçları, mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermiştir. Bulgular erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla kendine güvenli ve iyimser yaklaşımları daha çok tercih ettiklerini, kız öğrencilerin ise erkeklere oranla çaresiz yaklaşıma daha fazla sahip olduklarını ortaya koymuştur. Saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının erkek öğrenciler tarafından daha çok tercih edildiği görülmüştür (Yerlikaya, 2007).

Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek (2007), üniversite öğretim elemanlarının duygusal zekâ yeteneklerinin, mizah tarzları ve yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını, öğretim elemanlarının duygusal zekâ yetenekleri, mizah tarzları ve yaşam doyumlarının akademik unvan değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik bir çalışma yapmıştır. Bu amaçla Bar-On EQ Anketi, Mizah Tarzları Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Çukurova Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde çalışmakta olan 134 kadın ve 228 erkek olmak üzere toplam 362 öğretim elemanından oluşmaktadır. Verilerin istatistiksel analizinde tek yönlü varyans analizi, tukey testi, Kruskal Wallis H-Testi, Mann-Whitney-U testi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğretim elemanlarının duygusal zeka yeteneklerinin mizah tarzlarını ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde açıkladığı ve yordadığı görülmüştür. Akademik unvan açısından öğretim elemanlarının duygusal zeka yetenekleri incelendiğinde kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum ve stresle başa çıkma alt boyutlarından anlamlı düzeyde farklılaşma

gözlenirken genel ruh durumu boyutlarından anlamlı düzeyde farklılaşma gözlenmemiştir. Profesörlerin kişilerarası beceriler puan ortalamaları araştırma görevlisi ve Yrd. Doç. olan öğretim elemanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Uyum alt boyutunda Profesörlerin uyum puan ortalamaları Arş. Gör. olan öğretim elemanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Stresle başa çıkma alt boyutunda ise Profesör ve Yrd. Doç. olan öğretim elemanlarının puan ortalamaları Arş. Görevlilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Akademik unvan değişikliğine göre öğretim elemanlarının mizah tarzları incelendiğinde sadece saldırgan mizah tarzında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu gözlenmiş, Araştırma Görevlilerinin saldırgan mizah tarzı puan ortalamaları Öğretim Görevlisi, Yrd. Doç., Doç. ve Profesörlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Akademik unvan değişkenine göre yaşam doyumu incelendiğinde Profesörlerin yaşam doyumları Arş. Görevlisi, Öğretim Görevlisi, Yrd. Doç. ve Doç. unvanına sahip öğretim elemanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2007).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

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

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, Konya ili Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi okulöncesi öğretmenliği bölümüne devam eden üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri ve bazı değişkenler ile mizah tarzları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiş olan ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır.

Araştırmada bağımlı değişkenler mizah tarzları (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah), bağımsız değişkenler ise stresle başa çıkma düzeyleri, sınıf, ikamet, gelir, okulöncesi eğitim alma durumu, aile yapısı, ebeveyn tutumları ve yaşamlarını geçirdikleri yer değişkenleridir.

#### 3.2. Çalışma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Konya Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi'ne devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem, tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmaya ilgili bölümlerde (okulöncesi öğretmenliği, çocuk gelişimi ve eğitimi, anaokulu öğretmenliği) öğrenimlerine devam eden, 147'si 1. sınıf, 153'ü 2. sınıf, 147'si 3. sınıf ve 152'si 4. sınıf olmak üzere toplam 599 öğrenci katılmıştır. 599 öğrencinin 19'u erkek 580'i kız öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşları 17 ila 33 arasında değişmekte olup, öğrencilerin yaş ortalaması 20'dir.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgilerini tanımlamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, mizah tarzları değişkenine ilişkin ölçümler için Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ), stresle başa çıkma tarzları değişkenine ilişkin ölçümler için ise Yaşam Biçimi Ölçeği (YBÖ) kullanılmış ve bu ölçekler aşağıda tanıtılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgilerini değerlendirmek amacıyla, araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturan sınıf, ikamet, ortalama aylık gelir, okul öncesi eğitim alma durumu, aile yapısı, ebeveyn tutumu, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer gibi soruları içeren ve araştırmacı tarafından geliştirilen bir ankettir.

### 3.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire), mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört farklı boyutu ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 2003 yılında Yerlikaya tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.

Ölçekte ikisi uyumlu ve ikisi uyumsuz mizah kullanımı olmak üzere dört alt ölçek bulunmaktadır. Bu alt ölçekler; Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizahtır. Ölçek 32 maddeden oluşmakta ve ölçekte her bir mizah tarzı alt boyutuna ait 8'er madde bulunmaktadır. Ölçek, bireylerin hangi mizah tarzını kullandığını ölçmeyi amaçlayan (1) Kesinlikle Katılmıyorum ile (7) Tamamıyla Katılıyorum arasında değişen 7'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte yer alan maddelerden on bir tanesi ters yönde puanlanmaktadır. Böylece her bir alt ölçekten 7 ile 56 arasında puan alınabilmektedir. Her bir alt ölçekte yükselen puanlar, o mizah tarzının kullanım sıklığına işaret etmektedir.

Ölçeğin geçerlik çalışmalarında; ilk çalışma için yapılan faktör analizinde 5 madde dışında tüm maddeler ölçeğin orijinalinde olduğu gibi dört faktörde toplandığı ve bu faktörlerin varyansı açıklama düzeyinin %34,07 olduğu bulunmuştur. Düzeltilmiş deneysel Türkçe formda yer alan tüm maddelerin orijinal formda yer aldıkları faktörlere .32 ile .75 arasında değişen faktör yükleri olduğu görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda ölçeğin orijinalindeki gibi dört faktörü kapsadığı söylenebilir. Bu dört faktörün varyansı açıklama düzeyi %36,88dir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama aşamasındaki güvenilirlik çalışmalarıyla ilgili olarak, maddelerin ait oldukları alt ölçeklerle aralarındaki korelasyon sayıları .20 ile .62 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarını incelemek amacıyla her bir alt ölçeğe ilişkin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları sırasıyla; .74, .78, .69, .67 bulunmuştur. Ölçeğin

devamlılık katsayısını saptamak için yapılan analizler sonucu elde edilen test-tekrar korelasyon katsayıları sırasıyla; .88, .82, .85, .85 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında alt ölçeğin iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Alt ölçekler için Cronbach alfa katsayıları sırasıyla; .55, .64, .70, .56 bulunmuştur.

### **3.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Yaşam Biçimi Ölçeği)**

Ölçek, Türküm (2002) tarafından geliştirilmiş olup çalışmada ölçeğin başlığı Stresle Başa Çıkma Ölçeği yerine Yaşam Biçimi Ölçeği olarak verilmiş ve ölçeğin adı gizlenmiştir. Ölçek, Kaçınma Alt Ölçeği, Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeği ve Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçekte, Kaçınma alt ölçeğine ait 8 madde, Problem Odaklı Başa Çıkma alt ölçeğine ait 8 madde ve Sosyal Destek Arama alt ölçeğine ait 7 madde olmak üzere toplam 23 madde içermektedir. Ölçek, (1) Hiç Uygun Değil ile (5) Tamamen Uygun arasında değişen 5'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte üç madde ter yönde puanlanmaktadır. Kaçınma alt ölçeği ve problem odaklı başa çıkma alt ölçeğinden 8 ila 40 puan, sosyal destek alt ölçeğinden ise 7 ila 35 arasında puan alınabilmektedir. Toplamda 23 ila 115 arasında puan alınabilmektedir. Alt ölçekler iç tutarlık katsayıları sırasıyla .85, .80 ve .65 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin madde-toplam korelasyonları .61, .48 ve .34; testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayıları ise sosyal destek arama .68, problem odaklı başa çıkma .71 ve kaçınma alt ölçeği için ise .67 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin uyum geçerliği; Folkman ve Lazarus'un Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Heppner ve Petersen'in Problem Çözme Envanteri kullanılarak incelenmiştir. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden alınan puanlarla, söz konusu araçlardan alınan puanlar arasında sırasıyla .43, -.32 ve .31 ilişki olduğu belirlenmiştir (Türküm, 2002).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Veriler Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi'nde 2007-2008 eğitim öğretim yılı güz yarıyılında Kasım ayı içinde toplanmıştır. Veri toplama işlemi sınıf ortamında gruplar halinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekler, çalışma grubuna alınan bölümlerde ve sınıflarda, öğretim görevlilerinden randevu alınarak öğrencilere sınıf ortamında toplu olarak uygulanmıştır. Uygulamaların çoğu araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş bazı durumlarda ise uygulama yapılan sınıflarda öğretim görevlilerinden ve araştırma görevlilerinden yardım



alınmıştır. Her sınıfta Mizah Tarzları Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin uygulama süresi ortalama 30-40 dk sürmüştür.

### **3.5. Verilerin Çözümlemesi**

Verilerin çözümü bilgisayar ortamında, istatistik paket programlarından SPSS (Statistical Packet for Social Sciences)'in 11.5 sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada; stresle başa çıkma düzeyi, sınıf, ikamet, gelir, okulöncesi eğitim alma durumu, aile yapısı, ebeveyn tutumları, öğrencilerin çoğunlukla yaşamlarını geçirdikleri yer değişkenlerine göre mizah tarzları alt boyutlarında (Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah) aldıkları puanlara ait kişi sayısı, ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Araştırmada stresle başa çıkma düzeylerine göre mizah tarzı alt boyutlarında üniversite öğrencilerinin aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi tekniği kullanılmış, varyans analizleri sonucunda ortaya çıkan farklılaşmaların kaynağını belirlemek amacıyla da Tukey testi yapılmıştır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin okulöncesi eğitim alma durumları ve aile yapılarına göre mizah tarzları alt boyutlarında aldıkları puan ortalamalarında farklılaşma olup olmadığını belirlemek için de t testinden yararlanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Stresle başa çıkma düzeyleri öğrencilerin “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri göz önünde bulundurularak düşük, orta ve yüksek olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanlarının ortalaması 84.04, standart sapması ise 11.28'dir. Bu durumda 73'ün altındaki puanlar düşük, 74-94 arasındaki puanlar orta ve 95'in üstünde yer alan puanlar ise yüksek stresle başa çıkma düzeyleri olarak adlandırılmışlardır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin mizah tarzlarına, stresle başa çıkma düzeylerine, mizah tarzları ve bazı değişkenlerle (sınıf, ikamet, gelir düzeyi, ebeveyn tutumu vb) olan ilişkilerine dair bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait N,  $\bar{X}$  ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Stresle Başa Çıkma Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
KM	Düşük	101	40.03	8.99
	Orta	390	42.17	7.84
	Yüksek	108	44.15	7.38
KGM	Düşük	101	29.23	9.45
	Orta	390	33.90	9.12
	Yüksek	108	38.30	9.74
SM	Düşük	101	19.53	7.17
	Orta	390	19.64	7.46
	Yüksek	108	18.68	6.33
KYM	Düşük	101	23.19	8.38
	Orta	390	23.25	7.89
	Yüksek	108	23.41	8.97

Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre mizah tarzı alt boyutlarına ait ortalama ve standart sapmaları hesaplanarak Tablo 1’de sunulmuştur. Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan 101 öğrencinin stresle başa çıkma düzeyinin düşük, 390 öğrencinin orta ve 108 öğrencinin de yüksek olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerin Katılımcı Mizah puan ortalamaları 40.03, orta olanların 42.17 ve yüksek olanların puan ortalaması ise 44.15 olarak hesaplanmıştır. Stresle başa çıkma

düzeyi düşük olan öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah puan ortalamaları 29.23, stresle başa çıkma düzeyleri orta olanların 33.90, yüksek olanların ise 38.30 olarak hesaplanmıştır. Tablo 1'e göre, stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerin Saldırgan Mizah alt boyutuna ait puan ortalaması 19.53, orta olanların 19.64 ve yüksek olanların ise, 18.68 olarak hesaplanmıştır. Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında, stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah puan ortalaması 23.19, orta olan öğrencilerin 23.25 ve yüksek olan öğrencilerin puan ortalaması da 23.41 olarak hesaplanmıştır.

Puan ortalamaları arasında stresle başa çıkma düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2:** Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutları Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
KM	Gruplar Arasında	884.993	2	442.496	6.966	0.001 p<0.05 Anlamlı
	Gruplar İçinde	37857.602	596	63.519		
	Toplam	38742.594	598			
KGM	Gruplar Arasında	4291.621	2	2145.810	24.824	0.000 p<0.05 Anlamlı
	Gruplar İçinde	51519.511	596	86.442		
	Toplam	55811.132	598			
SM	Gruplar Arasında	78.510	2	39.255	0.752	0.472 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	31115.884	596	52.208		
	Toplam	31194.394	598			
KYM	Gruplar Arasında	2.863	2	1.432	0.021	0.979 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	39915.133	596	66.972		
	Toplam	39917.997	598			

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri (düşük, orta, yüksek) açısından Katılımcı Mizah ( $F=6.966$ ) ve Kendini Geliştirici Mizah ( $F=24.824$ ) alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanırken ( $p<0.05$ ), Saldırgan Mizah ( $F=0.752$ ) ve Kendini Yıkıcı Mizah ( $F=0.021$ ) alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış, sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3:** Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Stresle Başa Çıkma Düzeyi (I)	Stresle Başa Çıkma Düzeyi (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	P
KM	Düşük	Orta	-2.1399	.8898	.043
		Yüksek	-4.1178	1.1032	.001
	Orta	Yüksek	-1.9779	.8666	.058
KGM	Düşük	Orta	-4.6649	1.0380	.000
		Yüksek	-9.0679	1.2870	.000
	Orta	Yüksek	-4.4030	1.0110	.000
SM	Düşük	Orta	-.1089	.8067	.990
		Yüksek	.8495	1.0002	.672
	Orta	Yüksek	.9584	.7857	.441
KYM	Düşük	Orta	-0.06	.9137	.998
		Yüksek	-.2186	1.1328	.980
	Orta	Yüksek	-.1577	.8898	.983

Tablo 3 incelendiğinde, stresle başa çıkma düzeyi orta ve yüksek olan üniversite öğrencilerinin Katılımcı Mizah puan ortalamaları stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Araştırmadan elde edilen bir başka bulguya göre stresle başa çıkma düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Stresle başa çıkma düzeyi yüksek olan öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah puan ortalamaları stresle başa çıkma düzeyleri orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Stresle başa çıkma düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin Saldırgan Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları ile stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerin SM alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre ise, stresle başa çıkma düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutundan aldıkları puanlar stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerden anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 4:** Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait N,  $\bar{X}$  ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss
KM	1. sınıf	147	42.03	8.39
	2. sınıf	153	42.46	7.84
	3. sınıf	147	41.84	8.03
	4. sınıf	152	42.34	7.99
KGM	1. sınıf	147	34.36	10.15
	2. sınıf	153	34.82	9.25
	3. sınıf	147	32.57	8.97
	4. sınıf	152	33.83	10.14
SM	1. sınıf	147	18.76	7.05
	2. sınıf	153	19.91	6.91
	3. sınıf	147	20.53	7.94
	4. sınıf	152	18.60	6.84
KYM	1. sınıf	147	22.49	7.14
	2. sınıf	153	23.45	8.66
	3. sınıf	147	23.38	7.93
	4. sınıf	152	23.75	8.17

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine (1-2-3-4. sınıf) göre mizah tarzı alt boyutlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4’de sunulmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerden 147’si 1. sınıf öğrencisi, 153’ü 2. sınıf öğrencisi, 147’si 3. sınıf öğrencisi ve 152’si de 4. sınıf öğrencisidir. Tabloya göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin her sınıf düzeyinde sağlıklı mizah tarzlarını (Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah) ölçen mizah tarzı alt ölçeklerinde aldıkları puan ortalamaları, sağlıksız mizah tarzlarını (Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah) ölçen mizah tarzı alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarından daha yüksektir. Araştırmaya katılan 1. sınıf öğrencilerinin Katılımcı Mizah

alt boyutunda aldıkları puan ortalaması 42.03, 2. sınıf öğrencilerinin 42.46, 3. sınıf öğrencilerinin 41.84 ve 4. sınıf öğrencilerinin ise 42.34 olarak hesaplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, 1. sınıf öğrencilerinin Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalaması 34.36, 2. sınıf öğrencilerinin 34.82, 3. sınıf öğrencilerinin 32.57 ve 4. sınıf öğrencilerinin de 33.83 olarak hesaplanmıştır. Tablo 1'e göre üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyinde Saldırgan Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında 1. sınıf öğrencilerinin Saldırgan Mizah puan ortalamaları 18.76, 2. sınıf öğrencilerinin Saldırgan Mizah puan ortalamaları 19.91, 3. öğrencilerinin puan ortalamaları 20.53 ve 4. sınıf öğrencilerinin de 18.60'tır. Çalışmaya katılan üniversite 1. sınıf öğrencilerinin Kendini Yıkıcı Mizah puan ortalamaları 22.49, 2. sınıf öğrencilerinin 23.45, 3. sınıf öğrencilerinin 23.38 ve 4. sınıf öğrencilerinin ise 23.75 olarak hesaplanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları arasında sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5:** Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutları Puanlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
KM	Gruplar Arasında	36.100	3	12.033	.185	.907 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	38706.494	595	65.053		
	Toplam	38742.594	598			
KGM	Gruplar Arasında	419.995	3	139.998	1.504	.212 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	55391.137	595	93.094		
	Toplam	55811.132	598			
SM	Gruplar Arasında	384.972	3	128.324	2.478	.060 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	30809.422	595	51.781		
	Toplam	31194.394	598			
KYM	Gruplar Arasında	130.108	3	43.369	.649	.584 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	39787.889	595	66.870		
	Toplam	39917.997	598			

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre mizah tarzları alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları görülmektedir. Tabloya göre, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkeni açısından Katılımcı Mizah ( $F=.185$ ), Kendini Geliştirici Mizah ( $F=1.504$ ), Saldırgan Mizah ( $F=2.478$ ) ve Kendini Yıkıcı Mizah ( $F=.649$ ) alt boyutlarında aldıkları mizah tarzı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p>0.05$ ).

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin mizah tarzı alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları anlamlı olarak farklılaşmadığı için tukey tablosuna yer verilmemiştir.



**Tablo 6:** Üniversite Öğrencilerinin İkamet Durumlarına Göre Mizah Tarzı Alt BoyutlarınaAit N,  $\bar{X}$  Ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	İkamet	N	$\bar{X}$	Ss
KM	Aile Yanında	79	42.72	8.19
	KYK Yurdunda	198	41.94	8.27
	Arkadaşlarla Evde	181	42.25	8.01
	Özel Yurtta	141	42.07	7.74
KGM	Aile Yanında	79	35.12	9.71
	KYK Yurdunda	198	34.85	10.32
	Arkadaşlarla Evde	181	32.06	9.22
	Özel Yurtta	141	34.27	8.94
SM	Aile Yanında	79	19.15	8.29
	KYK Yurdunda	198	19.55	7.23
	Arkadaşlarla Evde	181	19.16	6.56
	Özel Yurtta	141	19.85	7.42
KYM	Aile Yanında	79	24.54	7.95
	KYK Yurdunda	198	23.26	8.10
	Arkadaşlarla Evde	181	22.48	8.39
	Özel Yurtta	141	23.60	8.05

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin ikamet durumlarına (aile yanında ikamet, KYK yurtlarında ikamet, arkadaşlarla evde ikamet ve özel yurtta ikamet) göre mizah tarzı alt boyutlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da verilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin 79'u aile yanında, 198'i KYK bağlı devlet yurdunda, 181'i arkadaşlarla evde ve 141'i de özel yurtlarda ikamet etmektedir.

Öğrencilerin ikamet durumlarına göre Katılımcı Mizah alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında aile yanında ikamet eden öğrencilerin 42.72, Kredi Yurtlar Kurumu yurtlarında ikamet eden öğrencilerin 41.94, arkadaşlarıyla evde ikamet eden öğrencilerin 42.25 ve özel yurtta ikamet eden öğrencilerin ise 42.07 olduğu görülmüştür. Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunda aile yanında kalan öğrencilerin puan ortalamaları 35.12, Kredi Yurtlar Kurumu yurtlarında ikamet eden öğrencilerin 34.85, arkadaşlarıyla evde

ikamet eden öğrencilerin 32.06 ve özel yurttaki ikamet eden öğrencilerin ise 34.27 olarak hesaplanmıştır. Tablo incelendiğinde Saldırgan Mizah alt boyutunda aile yanında ikamet eden öğrencilerin puan ortalamaları 19.15, Kredi Yurtlar Kurumu yurtlarında ikamet eden öğrencilerin 19.55, arkadaşlarıyla evde ikamet eden öğrencilerin 19.16 ve özel yurttaki ikamet eden öğrencilerin ise puan ortalamalarının 19.85 olduğu görülmüştür. Aile yanında ikamet eden öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah puan ortalamaları 24.54, Kredi Yurtlar Kurumu yurtlarında ikamet eden öğrencilerin 23.36, arkadaşlarıyla evde ikamet eden öğrencilerin 22.48 ve özel yurttaki ikamet eden öğrencilerin ise 23.60 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin ikamet durumlarına göre mizah tarzı alt boyutlarına ait puan ortalamalarına bakıldığında öğrencilerin Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah alt boyutlarından aldıkları puanların Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutlarından aldıkları puanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları arasında ikamet durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

**Tablo 7:** Üniversite Öğrencilerinin İkamet Durumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
KM	Gruplar Arasında	36.289	3	12.096	.186	.906 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	38706.306	595	65.053		
	Toplam	38742.594	598			
KGM	Gruplar Arasında	931.101	3	310.367	3.365	.018 p<0.05 Anlamlı
	Gruplar İçinde	54880.031	595	92.235		
	Toplam	55811.132	598			
SM	Gruplar Arasında	47.102	3	15.701	.300	.825 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	31147.292	595	52.348		
	Toplam	31194.394	598			
KYM	Gruplar Arasında	257.330	3	85.777	1.287	.278 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	39660.667	595	66.657		
	Toplam	39917.997	598			

Tablo 7 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ikamet durumları (aile yanında, Kredi Yurtlar Kurumu yurtlarında, arkadaşlarıyla evde, özel yurttan) açısından Katılımcı Mizah ( $F=.186$ ), Saldırgan Mizah ( $F=.825$ ) ve Kendini Yıkıcı Mizah ( $F=.278$ ) alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). İkamet durumlarına göre Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunda ise üniversite öğrencilerinin puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Üniversite öğrencilerinin ikamet durumlarına göre mizah tarzı alt boyutlarına ait tukey testi sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

**Tablo 8:** Üniversite Öğrencilerinin İkamet Durumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	İkamet (I)	İkamet (II)	Ortalama r Arası Fark	Standart Hata	P
KM	Aile Yanında	KYK Yurdu	.7720	1.0733	.889
		Arkadaşlarla Evde	.4619	1.0876	.974
		Özel Yurt	.6435	1.1335	.942
	KYK Yurdu	Arkadaşlarla Evde	.3102	.8294	.982
		Özel Yurt	.1285	.8888	.999
	Arkadaşlarla Evde	Özel Yurt	.1817	.9060	.997
KGM	Aile Yanında	KYK Yurdu	.2730	1.2780	.997
		Arkadaşlarla Evde	3.0658	1.2950	.083
		Özel Yurt	.8500	1.3497	.923
	KYK Yurdu	Arkadaşlarla Evde	2.7928	.9876	.024
		Özel Yurt	.5769	1.0583	.948
	Arkadaşlarla Evde	Özel Yurt	2.2158	1.0788	.168
SM	Aile Yanında	KYK Yurdu	.4037	.9628	.975
		Arkadaşlarla Evde	-0.0083	.9756	1.000
		Özel Yurt	.6992	1.0168	.902
	KYK Yurdu	Arkadaşlarla Evde	.3953	.7440	.951
		Özel Yurt	.2955	.7973	.983
	Arkadaşlarla Evde	Özel Yurt	.6908	.8127	.830
KYM	Aile Yanında	KYK Yurdu	1.2817	1.0865	.640
		Arkadaşlarla Evde	2.0636	1.1009	.239
		Özel Yurt	.9344	1.1474	.848
	KYK Yurdu	Arkadaşlarla Evde	.7820	.8396	.788
		Özel Yurt	.3473	.8997	.980
	Arkadaşlarla Evde	Özel Yurt	1.1293	.9171	.607

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ikamet durumlarına göre mizah tarzı alt boyutlarına ait puan ortalamaları, Kendini Geliştirici Mizah

alt boyutunda arkadaşlarıyla evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamasının Kredi Yurtlar Kurumuna bağlı yurtlarda ikamet eden öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, buna karşın diğer alt boyutlarda (Katılımcı Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah) üniversite öğrencilerinin ikamet durumlarına göre mizah tarzı puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

**Tablo 9:** Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt BoyutlarınaAit N,  $\bar{X}$  Ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Gelir	N	$\bar{X}$	Ss
KM	500 Ytl'ye kadar	120	40.16	8.53
	501-750 Ytl	129	42.96	7.50
	751-1000 Ytl	157	42.82	8.01
	1001-1500 Ytl	145	41.92	8.15
	1500 Ytl ve üstü	48	43.68	7.31
KGM	500 Ytl'ye kadar	120	31.96	9.34
	501-750 Ytl	129	32.59	9.23
	751-1000 Ytl	157	35.06	9.85
	1001-1500 Ytl	145	35.25	9.64
	1500 Ytl ve üstü	48	34.45	10.10
SM	500 Ytl'ye kadar	120	19.67	6.62
	501-750 Ytl	129	18.32	6.71
	751-1000 Ytl	157	19.66	7.52
	1001-1500 Ytl	145	19.59	7.09
	1500 Ytl ve üstü	48	20.79	9.02
KYM	500 Ytl'ye kadar	120	23.18	7.43
	501-750 Ytl	129	23.44	8.46
	751-1000 Ytl	157	23.44	8.71
	1001-1500 Ytl	145	23.26	8.25
	1500 Ytl ve üstü	48	22.54	7.25

Üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeylerine göre mizah tarzı alt boyutlarına ait ortalama ve standart sapma değerlerine ait bulgular Tablo 9'da verilmiştir. Buna göre çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin 120'sinin gelir düzeyi 500 Ytl'ye kadar, 129'unun gelir düzeyi 501-750 Ytl arasında, 157'sinin 751-1000 Ytl arasında, 145'inin 1001-1500 Ytl arasında ve 48'inin de 1500 Ytl üzerindedir. Tabloya göre, gelir düzeyi 500 Ytl'ye kadar olan öğrencilerin KM puan ortalamaları 40.16, 501-750 Ytl arasında olanların 42.96, 751-1000 Ytl arasında olanların 42.82, 1001-1500 Ytl arasında olanların 41.92 ve gelir düzeyi 1500 Ytl'nin üzerinde olanların ise 43.68 olarak hesaplanmıştır. Gelir düzeyi 500 Ytl'ye kadar olan

öğrencilerin KGM puan ortalamaları 31.96, 501-750 Ytl arasında olanların 32.59, 751-1000 Ytl arasında olanların 35.06, 1001-1500 Ytl arasında olanların 35.25 ve 1500 Ytl'nin üzerinde olanların ise 34.45 olduğu görülmüştür. Tablo incelendiğinde gelir düzeyi 500 Ytl'ye kadar olan öğrencilerin SM puan ortalamalarının 19.67, 501-750 Ytl arasında olanların 18.32, 751-1000 Ytl arasında olanların 19.66, 1001-1500 Ytl arasında olanların 19.59 ve 1500 Ytl'nin üzerinde olanların ise 20.79 olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin gelir düzeyine göre KYM puan ortalamaları 500 Ytl'ye kadar olan öğrencilerin KM puan ortalamaları 23.18, 501-750 Ytl arasında olanların 23.44, 751-1000 Ytl arasında olanların 23.44, 1001-1500 Ytl arasında olanların 23.26 ve gelir düzeyi 1500 Ytl'nin üzerinde olanların ise 22.54 olarak hesaplanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin mizah tarzı puan ortalamaları arasında gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 10:** Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
KM	Gruplar Arasında	751.217	4	187.804	2.936	.020
	Gruplar İçinde	37991.377	594	63.959		p<0.05
	Toplam	38742.594	598			Anlamlı
KGM	Gruplar Arasında	1161.388	4	290.347	3.156	.014
	Gruplar İçinde	54649.744	594	92.003		p<0.05
	Toplam	55811.132	598			Anlamlı
SM	Gruplar Arasında	266.057	4	66.514	1.277	.278
	Gruplar İçinde	30928.337	594	52.068		p>0.05
	Toplam	31194.394	598			Anlamsız
KYM	Gruplar Arasında	35.360	4	8.840	.132	.971
	Gruplar İçinde	39882.637	594	67.142		p>0.05
	Toplam	39917.997	598			Anlamsız

Tablo 10'a göre, üniversite öğrencilerinin gelir düzeyleri açısından Katılımcı Mizah ( $F=2.936$ ) ve Kendini Geliştirici Mizah ( $F=3.156$ ) alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanırken ( $p<0.05$ ), Saldırgan Mizah ( $F=1.277$ ) ve Kendini Yıkıcı Mizah ( $F=.132$ ) alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış, sonuçlar Tablo 11'de verilmiştir.



**Tablo 11:** Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Gelir Düzeyi (I)	Gelir Düzeyi (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	P	
KM	500 Ytl'ye kadar	501-750 Ytl	-2.8023	1.0143	.045	
		751-1000 Ytl	-2.6614	.9697	.048	
		1001-1500 Ytl	-1.7575	.9870	.385	
		1500 Ytl ve üstü	-3.5208	1.3658	.074	
	501-750 Ytl	751-1000 Ytl	.1410	.9504	1.000	
		1001-1500 Ytl	1.0449	.9679	.817	
		1500 Ytl ve üstü	-.7185	1.3521	.984	
	751-1000 Ytl	1001-1500 Ytl	.9039	.9211	.864	
		1500 Ytl ve üstü	-.8595	1.3190	.966	
	1001-1500 Ytl	1500 Ytl ve üstü	-1.7634	1.3318	.676	
	KGM	500 Ytl'ye kadar	501-750 Ytl	-.6302	1.2165	.986
			751-1000 Ytl	-3.0970	1.1631	.060
1001-1500 Ytl			-3.2885	1.1837	.043	
1500 Ytl ve üstü			-2.4917	1.6381	.549	
501-750 Ytl		751-1000 Ytl	-2.4668	1.1398	.193	
		1001-1500 Ytl	-2.6583	1.1609	.148	
		1500 Ytl ve üstü	-1.8614	1.6217	.781	
751-1000 Ytl		1001-1500 Ytl	-.1915	1.1048	1.000	
		1500 Ytl ve üstü	.6054	1.5820	.995	
1001-1500 Ytl		1500 Ytl ve üstü	.7968	1.5973	.987	
SM		500 Ytl'ye kadar	501-750 Ytl	1.3494	.9152	.579
			751-1000 Ytl	0.0062	.8750	1.000
	1001-1500 Ytl		0.0819	.8905	1.000	
	1500 Ytl ve üstü		-1.1167	1.2323	.895	
	501-750 Ytl	751-1000 Ytl	-1.3432	.8575	.519	
		1001-1500 Ytl	-1.2675	.8733	.594	
		1500 Ytl ve üstü	-2.4661	1.2200	.256	

	751-1000 Ytl	1001-1500 Ytl	0.0757	.8311	1.000
		1500 Ytl ve üstü	-1.1229	1.1901	.880
	1001-1500 Ytl	1500 Ytl ve üstü	-1.1986	1.2016	.857
KYM	500 Ytl'ye kadar	501-750 Ytl	-.2663	1.0392	.999
		751-1000 Ytl	-.2625	.9936	.999
		1001-1500 Ytl	0.0788	1.0112	1.000
		1500 Ytl ve üstü	.6417	1.3994	.991
	501-750 Ytl	751-1000 Ytl	0.0037	.9737	1.000
		1001-1500 Ytl	.1875	.9917	1.000
		1500 Ytl ve üstü	.9079	1.3854	.966
	751-1000 Ytl	1001-1500 Ytl	.1838	.9438	1.000
		1500 Ytl ve üstü	.9042	1.3515	.963
	1001-1500 Ytl	1500 Ytl ve üstü	.7204	1.3645	.985

Tablo 11 incelendiğinde, gelir düzeyi 501-750 Ytl ve 751-1000 Ytl arasında olan öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalaması gelir düzeyi 500 Ytl'ye kadar olan öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olarak hesaplanmıştır ( $p < 0.05$ ). Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunda, gelir düzeyi değişkenine göre elde edilen puan ortalamalarına bakıldığında, gelir düzeyi 1001-1500 Ytl arasında olan öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah puan ortalamasının, gelir düzeyi 500 Ytl'ye kadar olan öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Gelir düzeyi değişkenine göre diğer mizah tarzı alt boyutlarında (Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah) öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 12:** Üniversite Öğrencilerinin Okulöncesi Eğitim Alma Durumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait t Tablosu

Bağımlı Değişken	Okulöncesi Eğitim Alma Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	P değeri
KM	Evet	165	42.36	7.92	.356	.722
	Hayır	434	42.10	8.10		p>0.05 Anlamsız
KGM	Evet	165	33.68	9.61	-.353	.725
	Hayır	434	33.99	9.68		p>0.05 Anlamsız
SM	Evet	165	19.88	7.01	.920	.358
	Hayır	434	19.28	7.30		p>0.05 Anlamsız
KYM	Evet	165	23.35	7.81	.141	.888
	Hayır	434	23.24	8.31		p>0.05 Anlamsız

Tablo 12'ye göre çalışmaya katılan 599 üniversite öğrencisinden 165'i okulöncesi eğitim almış, 434'ü ise okulöncesi eğitim almamıştır. Okulöncesi eğitim alan öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutundan aldıkları puan ortalaması 42.36, okulöncesi eğitim almayan öğrencilerin ise 42.10 olarak hesaplanmıştır. Tablo 12 incelendiğinde Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunda okulöncesi eğitim alan öğrencilerin puan ortalamasının 33.68, okulöncesi eğitim almayan öğrencilerin ise 33.99 olduğu görülmüştür. Saldırgan Mizah alt boyutunda okulöncesi eğitim alan öğrenciler 19.88 puan ortalamasına sahip iken, okulöncesi eğitim almayan öğrencilerin de 19.28 puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin okulöncesi eğitim alma değişkenine göre Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamasına bakıldığında, okulöncesi eğitim alan öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah puan ortalamasının 23.35, okulöncesi eğitim almayan öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah puan ortalamasının ise 23.24 olarak hesaplandığı görülmüştür.

Tablo 12'ye göre üniversite öğrencilerinin Katılımcı Mizah ( $F=.356$ ), Kendini Geliştirici Mizah ( $F=-.353$ ), Saldırgan Mizah ( $F=.920$ ) ve Kendini Yıkıcı Mizah ( $F=.141$ ) alt

boyutlarında aldıkları puan ortalamaları okulöncesi eğitim alma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 13:** Üniversite Öğrencilerinin Aile Yapısına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait t Tablosu

Bağımlı Değişken	Aile Yapısı	N	$\bar{X}$	Ss	t	P değeri
KM	Çekirdek aile	475	41.80	8.04	-2.224	.027 p<0.05 Anlamlı
	Geniş aile	124	43.58	7.92		
KGM	Çekirdek aile	475	33.99	9.71	.421	.674 p>0.05 Anlamsız
	Geniş aile	124	33.58	9.49		
SM	Çekirdek aile	475	19.19	7.24	-1.726	.086 p>0.05 Anlamsız
	Geniş aile	124	20.43	7.09		
KYM	Çekirdek aile	475	23.03	8.09	-1.371	.172 p>0.05 Anlamsız
	Geniş aile	124	24.19	8.42		

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin 475'inin aile yapısının çekirdek, 124'ünün aile yapısının ise geniş aile olduğu görülmüştür. Aile yapısı çekirdek olan öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutuna ait puan ortalamasının 41.80, aile yapısı geniş olan öğrencilerin ise 43.58 olduğu görülmüştür. Tablo incelendiğinde aile yapısı çekirdek olan öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah puan ortalamasının 33.99, aile yapısı geniş olan öğrencilerin ise 33.58 olduğu görülmüştür. Çekirdek aile yapısına sahip olan öğrencilerin Saldırgan Mizah puan ortalaması 19.19, geniş aile yapısına sahip olan öğrencilerin Saldırgan Mizah puan ortalaması ise 20.43 olarak hesaplanmıştır. Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında ise çekirdek aile yapısına sahip olan öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah puan ortalaması 23.03 iken, geniş aile yapısına sahip olan öğrencilerin puan ortalamasının 24.19 olduğu görülmüştür.

Tablo 13 incelendiğinde, aile yapısı geniş aile olan öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamalarının aile yapısı çekirdek aile olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu diğer bir deyişle aile yapısı geniş aile olan öğrencilerin katılımcı mizahı çekirdek aileye sahip olan öğrencilerden daha çok kullandıkları görülmüştür ( $p<0.05$ ).

Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutlarında ise üniversite öğrencilerinin aile yapısı değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 14:** Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Mizah Tarzı Alt BoyutlarınaAit N,  $\bar{X}$  ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Ebeveyn Tutumu	N	$\bar{X}$	Ss
KM	Değişken ve Tutarsız	51	40.23	8.62
	Demokratik ve İlgili	289	42.41	8.24
	Koruyucu ve Kollayıcı	210	42.20	7.72
	Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	49	42.67	7.53
KGM	Değişken ve Tutarsız	51	33.60	9.79
	Demokratik ve İlgili	289	34.16	9.41
	Koruyucu ve Kollayıcı	210	33.40	9.93
	Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	49	34.87	9.95
SM	Değişken ve Tutarsız	51	21.62	7.56
	Demokratik ve İlgili	289	18.44	7.11
	Koruyucu ve Kollayıcı	210	20.31	7.15
	Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	49	19.40	7.00
KYM	Değişken ve Tutarsız	51	24.05	7.45
	Demokratik ve İlgili	289	23.30	8.10
	Koruyucu ve Kollayıcı	210	23.21	8.42
	Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	49	22.59	8.33

Tablo 14 incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin 51'inin ebeveyn tutumunu değişken ve tutarsız, 289'unun demokratik ve ilgili, 210'unun koruyucu ve kollayıcı, 49'unun ise suçlayıcı, baskıcı ve otoriter olarak tanımladığı görülmüştür. Ebeveyn tutumu değişkenine göre Katılımcı Mizah alt boyutuna ait puan ortalamaları incelendiğinde, ebeveyn tutumu değişken ve tutarsız olan öğrencilerin Katılımcı Mizah puan ortalamasının 40.23, ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan öğrencilerin 42.41, ebeveyn tutumu koruyucu ve kollayıcı olanların 42.20, ebeveyn tutumu suçlayıcı, baskıcı ve otoriter olan öğrencilerin ise 42.67 olduğu görülmüştür. Kendini Geliştirici Mizah alt boyutuna ait puan ortalamalarına bakıldığında, ebeveyn tutumu değişken ve tutarsız olan öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah puan ortalamasının 33.60, ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan öğrencilerin 34.16, ebeveyn tutumu koruyucu ve kollayıcı olanların 33.40, ebeveyn tutumu suçlayıcı, baskıcı ve otoriter olan öğrencilerin ise 34.87 olduğu görülmüştür. Saldırgan Mizah alt boyutunda ise,

ebeveyn tutumu değişken ve tutarsız olan öğrencilerin Saldırgan Mizah puan ortalamasının 21.62, ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan öğrencilerin 18.44, ebeveyn tutumu koruyucu ve kollayıcı olanların 20.31, ebeveyn tutumu suçlayıcı, baskıcı ve otoriter olan öğrencilerin ise 19.40 olduğu görülmüştür. Ebeveyn tutumu değişken ve tutarsız olan öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah puan ortalaması 24.05, ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan öğrencilerin 23.30, ebeveyn tutumu koruyucu ve kollayıcı olanların 23.21, ebeveyn tutumu suçlayıcı, baskıcı ve otoriter olan öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah puan ortalaması ise 22.59 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin mizah tarzı alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasında ebeveyn tutumları değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 15’de verilmiştir.



**Tablo 15:** Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Varyans Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
KM	Gruplar Arasında	220.869	3	73.623	1.137	.333 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	38521.725	595	64.742		
	Toplam	38742.594	598			
KGM	Gruplar Arasında	124.618	3	41.539	.444	.722 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	55686.514	595	93.591		
	Toplam	55811.132	598			
SM	Gruplar Arasında	691.593	3	230.531	4.497	.004 p<0.05 Anlamlı
	Gruplar İçinde	30502.801	595	51.265		
	Toplam	31194.394	598			
KYM	Gruplar Arasında	55.170	3	18.390	.274	.844 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	39862.827	595	66.996		
	Toplam	39917.997	598			

Tablo 15 incelendiğinde çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Katılımcı Mizah ( $F=1.137$ ), Kendini Geliştirici Mizah ( $F=.444$ ) ve Kendini Yıkıcı Mizah ( $F=4.497$ ) alt boyutlarında ebeveyn tutumlarına göre aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumları değişkenine göre Saldırgan Mizah ( $F=.274$ ) alt boyutunda aldıkları puan ortalamasının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ( $p<0.05$ ).

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre mizah tarzı alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış, sonuçlar Tablo 16'da verilmiştir.

**Tablo 16:** Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Ebeveyn Tutumu (I)	Ebeveyn Tutumu (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	P	
KM	Değişken ve Tutarsız	Demokratik ve İlgili	-2.1799	1.2221	.281	
		Koruyucu ve Kollayıcı	-1.9647	1.2561	.399	
		Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	-2.4382	1.6096	.429	
	Demokratik ve İlgili	Koruyucu ve Kollayıcı	.2152	.7296	.991	
		Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	-.2582	1.2431	.997	
	Koruyucu ve Kollayıcı	Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	-.4735	1.2765	.983	
	KGM	Değişken ve Tutarsız	Demokratik ve İlgili	-.5617	1.4693	.981
			Koruyucu ve Kollayıcı	.2078	1.5102	.999
			Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	-1.2697	1.9352	.913
Demokratik ve İlgili		Koruyucu ve Kollayıcı	.7696	.8772	.817	
		Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	-.7080	1.4946	.965	
Koruyucu ve Kollayıcı		Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	-1.4776	1.5348	.771	
SM		Değişken ve Tutarsız	Demokratik ve İlgili	-3.1811	1.0875	.018
			Koruyucu ve Kollayıcı	1.3084	1.1177	.645
			Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	2.2193	1.4323	.408
	Demokratik ve İlgili	Koruyucu ve Kollayıcı	-1.8727	.6492	.020	
		Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	-.9618	1.1062	.821	
	Koruyucu ve Kollayıcı	Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	.9109	1.1359	.854	

KYM	Değişken ve Tutarsız	Demokratik ve İlgili	.7578	1.2432	.929
		Koruyucu ve Kollayıcı	.8445	1.2778	.912
		Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	1.4670	1.6374	.807
	Demokratik ve İlgili	Koruyucu ve Kollayıcı	0.0867	.7422	.999
		Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	.7092	1.2646	.944
	Koruyucu ve Kollayıcı	Suçlayıcı, Baskıcı ve Otoriter	.6224	1.2986	.964

Tablo 16'ya göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumu değişken ve tutarsız olan öğrencilerin Saldırgan Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları, ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumu koruyucu ve kollayıcı olan öğrencilerin Saldırgan Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları demokratik ve ilgili olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Ebeveyn tutumlarına göre diğer mizah tarzı alt boyutlarında (Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah) aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

**Tablo 17:** Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarını Geçirdikleri Yer Değişkenine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait N,  $\bar{X}$  Ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Yaşamlarının Geçtiği Yer	N	$\bar{X}$	Ss
KM	Köy	58	40.81	7.42
	Kasaba-İlçe	210	41.60	8.45
	Şehir	204	41.96	7.83
	Büyükşehir	127	41.96	7.74
KGM	Köy	58	32.46	11.45
	Kasaba-İlçe	210	34.09	9.22
	Şehir	204	33.32	9.50
	Büyükşehir	127	35.20	9.67
SM	Köy	58	19.63	7.03
	Kasaba-İlçe	210	19.16	6.61
	Şehir	204	19.63	7.46
	Büyükşehir	127	19.55	7.90
KYM	Köy	58	24.25	9.13
	Kasaba-İlçe	210	22.64	8.06
	Şehir	204	23.31	8.04
	Büyükşehir	127	23.80	8.08

Tablo 17'ye göre, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 58'i yaşamının büyük çoğunluğunu köyde, 210'u kasaba-ilçede, 204'ü şehirde ve 127'si ise büyükşehirde geçirmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşamlarının geçtiği yer değişkenine göre Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamasına bakıldığında, yaşamlarını köyde geçiren öğrencilerin Katılımcı Mizah puan ortalamasının 40.81, kasaba-ilçede geçiren öğrencilerin 41.60, şehirde geçiren öğrencilerin 41.96 ve aynı şekilde büyükşehirde geçirenlerin de 41.96 olduğu görülmüştür. Yaşamlarının çoğunu köyde geçiren öğrencilerin

Kendini Geliştirici Mizah puan ortalaması 32.46, kasaba-ilçede geçiren öğrencilerin 34.09, şehirde geçiren öğrencilerin 33.32 ve büyükşehirde geçirenlerin de 35.20 olarak hesaplanmıştır. Saldırgan Mizah alt boyutunda yaşamlarını köyde geçiren öğrenciler 19.63, kasaba-ilçede geçiren öğrenciler 19.16, şehirde geçiren öğrenciler 19.63 ve büyükşehirde geçiren öğrenciler de 19.55 puan almıştır. Yaşamlarını köyde geçiren öğrencilerin Kendini Yıkıcı Mizah puan ortalamasının 24.25, kasaba-ilçede geçiren öğrencilerin 22.64, şehirde geçiren öğrencilerin 23.31 ve büyükşehirde geçirenlerin de 23.80 olduğu görülmüştür.

**Tablo 18:** Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarını Geçirdikleri Yer Değişkenine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Varyans Analizi

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
KM	Gruplar Arasında	640.578	3	213.526	3.334	.019 p<0.05 Anlamlı
	Gruplar İçinde	38102.017	595	64.037		
	Toplam	38742.594	598			
KGM	Gruplar Arasında	409.748	3	136.583	1.467	.222 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	55401.384	595	93.112		
	Toplam	55811.132	598			
SM	Gruplar Arasında	26.987	3	8.996	.172	.915 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	31167.407	595	52.382		
	Toplam	31194.394	598			
KYM	Gruplar Arasında	174.584	3	58.195	.871	.456 p>0.05 Anlamsız
	Gruplar İçinde	39743.412	595	66.796		
	Toplam	39917.997	598			

Tablo 18'e göre, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkenine göre Katılımcı Mizah ( $F=3.334$ ) alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $p<0.05$ ). Üniversite öğrencilerinin, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkenine göre Kendini Geliştirici Mizah ( $F=1.467$ ), Saldırgan Mizah ( $F=.172$ ) ve Kendini Yıkıcı Mizah ( $F=.871$ ) alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir ( $p>0.05$ ).

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşamlarını geçirdikleri yer değişkenine göre mizah tarzı alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Yapılan tukey testinden elde edilen sonuçlar Tablo 19'da verilmiştir.

**Tablo 19:** Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarını Geçirdikleri Yer Değişkenine Göre Mizah Tarzı Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yaşamlarının Geçtiği Yer (I)	Yaşamlarının Geçtiği Yer (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	P
KM	Köy	Kasaba-İlçe	-.7992	1.1870	.907
		Şehir	-1.1553	1.1908	.766
		Büyükşehir	-3.2605	1.2682	.050
	Kasaba-İlçe	Şehir	-.3562	.7867	.969
		Büyükşehir	-2.4613	.8995	.032
	Şehir	Büyükşehir	-2.1052	.9045	.092
KGM	Köy	Kasaba-İlçe	-1.6250	1.4313	.668
		Şehir	-.8629	1.4359	.932
		Büyükşehir	-2.7392	1.5292	.277
	Kasaba-İlçe	Şehir	.7620	.9486	.853
		Büyükşehir	-1.1142	1.0847	.733
	Şehir	Büyükşehir	-1.8763	1.0907	.313
SM	Köy	Kasaba-İlçe	.4713	1.0736	.972
		Şehir	-0.0055	1.0770	1.000
		Büyükşehir	-0.0867	1.1470	1.000
	Kasaba-İlçe	Şehir	-.4657	.7115	.914
		Büyükşehir	-.3845	.8136	.965
	Şehir	Büyükşehir	-0.0812	.8181	1,000
KYM	Köy	Kasaba-İlçe	1.6110	1.2123	.544
		Şehir	.9400	1.2162	.867
		Büyükşehir	.4555	1.2952	.985
	Kasaba-İlçe	Şehir	-.6710	.8034	.838
		Büyükşehir	-1.1555	.9187	.590
	Şehir	Büyükşehir	-.4845	.9238	.953

Tablo 19'a göre, üniversite öğrencilerinin yaşamlarını geçirdikleri yer değişkenine göre mizah tarzı alt boyutlarında aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında; yaşamlarının çoğunu

büyükşehirde geçiren öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalaması, yaşamlarının çoğunu köyde geçiren öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Ayrıca yaşamının çoğunu büyükşehirde geçiren öğrencilerin de Katılımcı Mizah puan ortalaması, yaşamını kasaba-ilçede geçiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Üniversite öğrencilerinin yaşamlarını geçirdikleri yer değişkenine göre Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutlarında aldıkları puan ortalamalarında ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir ( $p>0.05$ ).



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri ve bazı değişkenlere göre mizah tarzlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri ve sınıf, ikamet, gelir, okulöncesi eğitim alma durumu, aile yapısı, ebeveyn tutumu, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkenlerine göre mizah tarzlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerine göre mizah tarzı alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, stresle başa çıkma düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerden Katılımcı Mizah alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Aynı zamanda stresle başa çıkma düzeyi orta ve yüksek olan öğrenciler Kendini Geliştirici Mizah alt boyutunda stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerden daha yüksek puan almıştır. Stresle başa çıkma düzeyi yüksek olan öğrencilerin de Kendini Geliştirici Mizah puan ortalamaları stresle başa çıkma düzeyleri orta olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Bu bulgular sağlıklı ve uyumlu mizah tarzları olan Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah tarzlarına sahip olan öğrencilerin, orta ve yüksek düzeyde stresle başa çıkma becerisine sahip olduğunu göstermektedir. Stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerin ise sağlıklı mizah tarzları olan Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizahı daha az kullandıkları görülmektedir. Bu sonuçlar Erickson ve Feldstein'in (2007) katılımcı mizah tarzının sağlıklı ve etkili başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, Kuiper ve arkadaşlarının (2004) katılımcı mizah tarzının depresyon ve kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğunu, Martin ve arkadaşlarının (2003) ve Yerlikaya'nın (2003) katılımcı mizahın psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren bulgularıyla da paraleldir. Moran ve Hughes (2006) tarafından yapılan çalışmanın bulguları da araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Moran ve Hughes' a göre mizahı sosyal olarak kullanma eğilimi düşük stres seviyeleri ile doğru orantılıdır ve mizahı sosyal olarak kullanma insanların stresin etkilerini azaltan sosyal destek sağlamasına yardımcı olabilir. Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu ile stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişki Erickson ve Feldstein'in (2007) Kendini Geliştirici Mizah tarzının sağlıklı ve etkili başa çıkma tarzları ile

pozitif yönde ilişkili olduğunu, Kuiper ve arkadaşlarının (2004) Kendini Geliştirici Mizah tarzının depresyon ve kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğunu, Martin ve arkadaşlarının (2003), Kazarian ve Martin (2004)'in ve Yerlikaya (2003)'nın Kendini Geliştirici Mizah ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan elde edilen bulgularla örtüşmektedir.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin 1. sınıftan 4. sınıfa kadar her sınıf boyutunda sağlıklı mizah tarzları olan Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah alt boyutlarında aldıkları puan ortalamaları sağlıksız mizah tarzları olan Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah puan ortalamalarından daha yüksektir. Bu araştırma bulguları literatürdeki araştırmalarla benzer sonuçlar göstermektedir. Elde edilen bu ortalamalar Belçika'da lise öğrencileri (Saroglou ve Scariot, 2002) ve Lübnan'da üniversite öğrencileri (Kazarian ve Martin, 2004) ile ve ölçeğin geliştirilmesi için Kanada'da geniş bir yaş grubu üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003) elde edilen değerlerle tutarlıdır.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin sınıf düzeyleri ile mizah tarzları alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Führ (2002), tarafından yaşları 11-14 arasında değişen öğrencilerle yapılan araştırmada erkek çocukların saldırgan ve cinsel içerikli mizahı daha sık kullandıkları kızların ise mizahı kendilerini neşelendirmek için kullandıkları ve yaşla birlikte kız çocuklarında bu durumun artış gösterdiği görülmüştür. Aslan (2006)'ın öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada ise, cinsiyetin mizah tarzları açısından tek başına etkili bir değişken olmadığı saptanmıştır. Araştırmaya katılan erkek öğrenci sayısı karşılaştırma yapmak için yeterli olmadığından cinsiyete bağlı bir kıyaslama yapılamamış ve bu sebeple mizah kullanımının yaşla birlikte artıp artmadığı saptanamamıştır.

İkamet durumlarına göre üniversite öğrencilerinin mizah tarzları puan ortalamalarında anlamlı farklılaşmalar saptanmıştır. Buna göre, kendini geliştirici mizah alt boyutunda arkadaşlarıyla evde ikamet eden öğrencilerin Kredi Yurtlar Kurumuna bağlı devlet yurtlarında ikamet eden öğrencilerden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Kendini geliştirici mizah kişiler arası ilişkilere odaklanmaktan daha çok içsel bir durumdur ve bu yönüyle dışadönüklük ile katılımcı mizah kadar güçlü bir ilişkiye sahip değildir. Evde arkadaşlarıyla ikamet eden öğrencilerin kendini geliştirici mizah alt boyutundan, Kredi Yurtlar Kurumuna bağlı yurtlar

gibi kalabalık ve kişiler arası ilişkilerin daha yoğun olduğu ortamlarda ikamet eden öğrencilerden daha yüksek puan ortalamaları almış olmalarının kendini geliştirici mizahın bu özelliği ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Gelir düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ele alındığında katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah alt boyutlarında aldıkları puan ortalamalarının öğrencilerin gelir düzeyleri arttıkça yükseldiği görülmüştür. Gelir düzeyi 501-750 Ytl ve 751-1000 Ytl arasında olan öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalaması gelir düzeyi 500 Ytl'ye kadar olan öğrencilerin puan ortalamasından ve gelir düzeyi 1001-1500 Ytl arasında olan öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah puan ortalaması, gelir düzeyi 500 Ytl'ye kadar olan öğrencilerin Kendini Geliştirici Mizah puan ortalamasından yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum sosyo ekonomik düzeyin bireyler için bir stresör niteliğinde olması, gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin maddi imkanların yetersizliğinden kaynaklanan stres durumundan uzaklaşması buna bağlı olarak da stresle başa çıkma düzeyinin yükselmesi ve sonuçta olumlu mizahın daha sık kullanması ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan okulöncesi eğitim alma durumunun öğrencilerin mizah tarzları alt boyutlarında aldıkları puan ortalamalarını etkilemediği görülmüştür. Katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah alt boyutlarında okulöncesi eğitim alan ve almayan tüm öğrencilerin puan ortalamaları birbirine yakın sonuçlar göstermiştir. Bu durum, mizah kullanımının özellikle 11-14 yaşları arasında artış göstermesi (Klein ve Kuiper, 2006), buna karşın okulöncesi eğitim döneminin 0-6 yaş arasında olması ile ilişkili olarak düşünülebilir.

Tablo 15 incelendiğinde, aile yapısı değişkeninin katılımcı mizah alt boyutunda etkili olduğu görülmüştür. Tabloya göre, aile yapısı geniş aile olan öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamaları aile yapısı çekirdek aile olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Bu durum Katılımcı Mizah anlayışının başkalarını eğlendirmek, gevşetmek için mizah kullanma kabiliyetini içeren kişiler arası uyumlu bir mizah türü olmasıyla ilişkili olabilir. Katılımcı Mizah kişiler arası ilişkileri kolaylaştırmak, ilişkilerdeki gerilimi azaltmak amacıyla kullanıldığı için geniş aile gibi kalabalık ve kişiler arası yoğun ilişkilerin söz konusu olduğu ortamlarda daha çok kullanılabilir.

Araştırmadan elde edilen bir başka bulguya göre, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden ebeveyn tutumu değişken ve tutarsız olan öğrencilerin Saldırgan Mizah alt boyutunda ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan öğrencilerden yüksek puan aldıkları görülmüştür ( $p<0.05$ ). Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu koruyucu ve kollayıcı olan öğrencilerin Saldırgan Mizah alt boyutunda ebeveyn tutumu demokratik ve ilgili olan öğrencilerden daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Ebeveyn tutumlarına göre diğer mizah tarzı alt boyutlarında (Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah) aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir. Özenç (1998), 95 kız, 49 erkek 144 üniversite öğrencisi ile Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Anne-Baba Tutum Ölçeği kullanarak algılanan anne-baba tutumlarının durumluk mizah tepki düzeyine etkisini inceleyen bir araştırma yapmıştır. Söz konusu çalışmada algılanan anne-baba tutumları ile öğrencilerin durumluk mizah tepki düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşamlarını geçirdikleri yer değişkenine göre mizah tarzı alt boyutlarında aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında; yaşamlarının çoğunu büyükşehirde geçiren öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalaması, yaşamlarının çoğunu köyde geçiren öğrencilerin Katılımcı Mizah alt boyutunda aldıkları puan ortalamasından daha yüksektir. Ayrıca yaşamının çoğunu büyükşehirde geçiren öğrencilerin Katılımcı Mizah puan ortalaması, yaşamını kasaba-ilçede geçiren öğrencilerden de daha yüksektir. Bu durum büyükşehirde bireylerin daha fazla uyarıcıyla karşılaşması ile ilişkilendirilebilir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulguların genel değerlendirmesi yapılarak bu değerlendirmeler sonucunda uygulamaya ve ilerde yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

#### 6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri (düşük, orta, yüksek) ve bazı değişkenlere (sınıf, ikamet, gelir, okulöncesi eğitim alma durumu, aile yapısı, ebeveyn tutumu, yaşamlarını geçirdikleri yer) göre mizah tarzları incelenmiştir.

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri ve mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Sonuçlar, stresle başa çıkma düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah alt boyutlarından stresle başa çıkma düzeyi düşük olan öğrencilerden daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Bu durum stresle başa çıkma düzeylerinin mizahla ilişkili bir değişken olduğunu ve mizahın stresle başa çıkmada etkili bir yol olduğunu göstermiştir.

Elde edilen bulgular ikamet, gelir, aile yapısı, ebeveyn tutumu ve yaşanan yerin bireylerin mizah tarzları üzerinde etkili değişkenler olduğunu ortaya koymuştur. Bu değişkenler aynı zamanda bireylerin stres ve stresle başa çıkma düzeyleri üzerinde de etkili olabilmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular sağlıklı ve uyumlu mizah tarzları olan katılımcı mizahın ve kendini geliştirici mizahın stresle etkili olarak başa çıkabilmede önemli bir yere sahip olduğunu göstermiştir.

#### 6.2. Öneriler

Bu çalışma çocuk gelişimi ve eğitimi, okulöncesi öğretmenliği ve anaokulu öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri sınırlı tutulmuştur. Ancak Mizah Tarzları Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği farklı yaş gruplarına, üniversiteleri farklı bölümlerine, farklı meslek gruplarına uygulanarak stresle başa çıkma düzeyleri ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler değişik gruplar üzerinde de incelenebilir.

Mizahın stresle başa çıkmada etkili bir yol olmasından ve stresle başa çıkma düzeyi yüksek olan bireylerin aynı zamanda da sağlıklı ve uyumlu mizah tarzlarını daha sık kullanmasından yola çıkılarak, mizah yoluyla stresle başa çıkma konusunda farklı yaş grupları yada farklı meslek grupları (emniyet, sağlık, eğitim vb) için eğitim programları düzenlenerek bu programların etkililiği üzerinde deneysel çalışmalar yürütülebilir.

## KAYNAKÇA

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

Afyonkale, N. (2004), "İntihar Girişiminde Bulunmuş Olan Çocuk ve Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Biçimi", Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa

Akbağ, M. (2000), "Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Akün, D. (1997), "9-11 Yaş Çocuklarında Mizah Duygusunun Gelişimi", Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Aslan, H. (2006), "Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine ve Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ataklı, A. (1997), "Öğretmenlerde Stres ve İş Memnuniyeti", *Çağdaş Eğitim Dergisi*, Temmuz-Ağustos, 256, 1999

Aybay, Y. (1993), "İlkokul 4. Sınıfa Devam Eden Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeylerdeki Çocuklarda Stres Yaratan Yaşam Olaylarının Etkilerinin İncelenmesi", Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Aydın, A. (2005), "Hemşirelik ve Mizah", *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9 (1), 2005

Balcıoğlu, İ. (2001), "Stres, Gençlik, Kentleşme ve Şiddet", *Yeni Symposium*, 39 (1), 49-56, 2001

Baltaş, A., Baltaş, Z. (1999), *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul

Basut, E. (2004), “Suça Yönelen ve Yönelmeyen Ergenlerin Stres, Stresle Başa Çıkma ve Kişilik Örüntüleri Yönünden İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Bilal, E., Dağ, İ. (2005), “Eğitilebilir Zihinsel Engelli Olan ve Olmayan Çocukların Annelerinde Stres, Stresle Başa Çıkma ve Kontrol Odağının Karşılaştırılması”, Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 12 (2), 2005

Bizi, S., Keinan G., Beith-Hallahmi B. (1988), “Humor and Coping With Stress: A Test Under Real Conditions”, Personality and Individual Differences, 9 (6), 951-956

Bozkurt, N. (2004), “İlköğretim Öğretmenlerinde Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi”, Kastamonu Eğitim Dergisi, 3 (2), 467-478, 2005

Coşgun, İ. (2005), “İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Stres Düzeyleri (Ankara İli Örneği)”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Çiftçi, M. (2002), “Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Çopur, F. (1996), “Ana Baba Tutum Algısının Kız Öğrencilerin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Yollarına Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

Çoruhlu, E. (2001), “Deprem Bölgesinde Yaşayan İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Yolları (Sakarya İli Örneği)”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Dağ, İ. (1990), “Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri”, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara



Day, A. (1992), “Üniversite Öğrencilerinde Stres Algısı ve Stres Audit Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir

Deniz, M. E. (2006), “The Relationships Among Coping With Stress, Life Satisfaction, Decision-Making Styles and Decision Self-Esteem: An Investigation With Turkish University Students”, *Social Behavior and Personality*, 34 (9), 1161-1170, 2006

Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006), “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 25, 17 – 26

Demirtaş, A. S. (2007), “İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Doğan, Y. (2004), “Hz. Peygamber ve Mizah”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8 (2), 191-203, 2004

Durmuş, Y. (2000), “The Relationship Between Sense of Humor and Coping Strategies”, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Dülleççam, Y. (2002), “Çocuklarda Stres Verici Olayların Hatırlanması”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir

Ekinci, H., Ekici, S. (2003), “İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma”, *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), 109-120, 2003

Ekinci, H., Ekici, S. (2003), “Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama”, *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 93-111, 2003

Emil, S. (2003), “Self-Esteem and Stressful Life Events of University Students”, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Ercan, Ö. (2002), “İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Erdem, B. (2005), “Conversational Humor in Turkish Peer Groups: An Interactional Sociolinguistic Approach”, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul

Erickson, S. J., Feildstein, 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, 2007

Eroğlu, M. (2003), “Utangaçlık Düzeyleri Farklı Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Mizah Tepki Düzeylerinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Everts, E. (2003), “Identifying A Particular Family Humor Style: A Sociolinguistic Discourse Analysis”, *Humor* 16-4, 369-412, 2003

Fidanoğlu, O. (2006), “Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Gök, Ş. (1995), “Anksiyete ve Depresyonda Stresle Başa Çıkma”, Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, İstanbul

Güçlü, N. (2001), “Stres Yönetimi”, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 1, 91-109, 2001

Gümüştekin, G. E., Öztemiz, A. B. (2004), “Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama”, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23, 61-85, 2004

Gündüzalp, G. (1994), "Humor in Advertising: An Elaboration Likelihood Model of Persuasion Perspective", Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Gürçağ, T. (2008), "Çocukların Stresle Başa Çıkabilmesi İçin 7 Yol", Bebeğim ve Biz Dergisi, Mayıs 2008, 105. Sayı

Gürçay, C., Yüksel, İ. (2002), "Sürücü Davranışları ile Stres Yaratacı Faktörlerin Belirlenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4 (3), 118-138, 2002

Irmak, A. (2005), "Stres Yönetiminde Cinsiyet Faktörü Sakarya Telekom Başmüdürlüğü Uygulaması", Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Işıklı, S. (1998), "A Prospective Study of Life Stress, Social Support and Assertiveness Among Turkish University Students", Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

İlbars, Z., "Kültür ve Stres", Kriz Dergisi, 2 (1), 177-179

İlhan, T. (2005), "Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

İncir, G. (1993), "Çalışma Yaşamındaki Psikososyal Etmenler ve Bu Etmenlerin Fiziksel ve Ussal Sağlığına Etkileri", Verimlilik Dergisi, 3, 1993

Karadavut, Y. (2005), "İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Kazarian, S. S., Martin, R. A. (2006), "Humor Styles, Culture-Related Personalit, Well-Being and Family Adjustment Among Armenians in Lebanon", Humor, 19, 4, 405-423, 2006

Kılıç, E., Uslu, R., Erden, G., Kerimoğlu, E. (1999), “Çocuklarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerini Sürdüren Ailesel Etmenler”, *Kriz Dergisi*, 7 (2), 1-8, 1999

Kılınc, A. (2007), “Üstünlük Kuramı Bağlamında Harp ve Mizah”, *Millî Folklor Dergisi*, 19 (73), 2007

Klein, D. N., Kuiper, N. A. (2006), “Humor Styles, Peer Relationships and Bullying in Middle Childhood”, *Humor*, 19, 4, 383-404, 2006

Köknel, E. (1992), “Stres”, *Radikal Yayınları*, 1992

Köksal, A. (1999), “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yolları Üzerine Bir Araştırma”, *Çağdaş Eğitim Dergisi*, Mart, 252, 1999

Küçükbayındır, Z. (2003), “The Effect of Humour Training on Job Satisfaction and Organisational Climate”, *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Maşraf, F. (2003), “The Effect of A Wellness Oriented Stress Management Program on Stress Level and Coping Strategies of University Students”, *Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara

McGinty, J. “Teacher Humor Orientation as a Determiner of Attendance”, *Stephen F. Austin State University*

Moran, C. C., Hughes, L. P. (2006), “Coping with Stress: Social Work Students and Humour”, *Social Work Education*, 25, 5, 501-517, 2006

Mui, A.C. (2001), “Stress, Coping and Depression Among Elderly Korean Immigrants”, *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 3

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, 2001

Okutan, M. (2002), “Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Oral, A. (2004), “Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma: Stresle Başa Çıkma Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi”, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Örücü, M. (2005), “The Effects of Stress Management Training Program on Perceived Stress, Self-Efficacy and Coping Styles of University Students”, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Özenç, S. (1998), “Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Durumluk Mizah Tepki Düzeyine Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun

Öztop, F. (2000), “Stresle Başa Çıkma Yolları ve Bir Uygulama”, Yüksek Lisans Tezi, Gebze Yüksek Teknoloji Enstitüsü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gebze

Öztürk, K. (2006), “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yolları (Zonguldak İli Uygulaması)”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Pehlivan, İ. (1991), “Örgütsel Stres Kaynakları ve Verimlilik”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 24 (1-2), 1991

Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (1998), Örgütsel Psikoloji, Alfa Yayınları, Bursa, 1998

Saraglou, V., Anciaux, L. (2004), “Liking Sick Humor: Coping Styles and Religion as Predictors”, Humor, 17/3, 257-277, 2004

Saraglou, V., Scariot, C. (2002), “Humor Styles Questionnaire: Personality and Educational Correlates in Belgian High School and College Students”, European Journal of Personality, 16, 43-54, 2002

Sürük, N. (1994), “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Tekdemir, M. (1994), “Çizgi Film-Mizah İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir

Topuz, S. (1995), “The Relationships Among Popularity, Sense of Humor and Academic Achievement”, Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Toydemir, E. (2005), “Eğitim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler; Kara Harp Okulu, Hava Harp Okulu, Deniz Harp Okulu ve Sivil Üniversite Öğrencileri Karşılaştırılması”, Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Tuğrul, C. (1994), “Alkolik Babaların 18-24 Yaşlarındaki Çocuklarında Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yolları, Benlik Saygısı ve Uyum Düzeyi” , Hacettepe Üniversitesi, Nörolojik Bilimler ve Psikiyatri Enstitüsü, Ankara

Türk, M., Çakır, Ö. (2006), “Bir Kamu Bankasında Örgütsel Stres Düzeyi ve Etkileyen Faktörler”, Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, Nisan-Mayıs-Haziran, 2006

Türküm, S. (1999), “Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(2), 2001

Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M.E., Çelik, M., Aybek, B. (2007), “Duygusal Zekâ Mizah Tarzı Ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma”, IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İzmir

Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B., Çolakkadıoğlu, O. (2004), “Zihinsel ve/veya Bedensel Engelli Çocukların Annelerinin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi”, Klinik Psikiyatri Dergisi, 7, 42-47, 2004

Vural, A. (2004), “Mizah ve Gülmenin İnsan Yaşamındaki Yeri ve Önemi”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Yavuz, R. (2005), “Stres ve Kişilik”, Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi, 47, 39-43, 2005

Yerlikaya, E. (2003), “Mizah Tarzları Ölçeği'nin (The Humor Styles Questionnaire) Uyarlama Çalışması”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

Yerlikaya, N. (2007), “Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana

Yıldırım, İ. (1991), “Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6, 175-189, 1991

Yılmaz, N. (1993), “Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji ve Stresle Başa Çıkma”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Yorbık, Ö., Dikkatli, S., Cansever, A., Söhmen, T. (2001), “Çocuklarda ve Ergenlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerinin Tedavisinde Fluoksetinin Etkinliği”, Klinik Psikofarmoloji Bülteni, 11, 251-256, 2001

Yüksel, İ. (2002), “Sürücü Davranışlarının Stres Oluşturucu Değişkenlere Bağlı Olarak Öngörülmesi”, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 19, 173-182, 2002

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**1. Yaşınız.....**

**2. Cinsiyetiniz**

- Kız  
 Erkek

**3. Sınıfınız**

- 1  
 2  
 3  
 4

**4. Nerede İkamet ediyorsunuz?**

- Aile yanında  
 Kredi Yurtlar kurumunda  
 Arkadaşlarla evde  
 Özel yurt

**5. Ailenizin ortalama aylık geliri nedir?**

- 500 Ytl'ye kadar  
 501-750 Ytl  
 751-1000 Ytl  
 1001-1500 Ytl  
 1500 ve üstü Ytl

**6. Okul öncesi eğitim aldınız mı?**

- Evet  
 Hayır

**7. Ailenizin yapınızı nasıl tanımlarsınız?**

- Çekirdek aile  
 Geniş aile

**8. Ebeveynlerinizin size karşı genel tutumu nasıldır?**

- Değişken ve tutarsız  
 Demokratik ve ilgili  
 Koruyucu ve kollayıcı  
 Suçlayıcı, baskıcı ve otoriter

**9. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer?**

- Köy  
 Kasaba-İlçe  
 Şehir  
 Büyükşehir



**MİZAH YAŞANTILARI ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)**

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla Katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem yada 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 yada 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 yada incinmezler	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi yermem ailemi yada 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

**YAŞAMA BİÇİMİ ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)**

	Tamamen Uygun	Oldukça Uygun	Kararsızım	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm	( )	( )	( )	( )	( )
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm	( )	( )	( )	( )	( )
3. Olabildiğince bu konu/durumdan uzak durmaya çabalarım	( )	( )	( )	( )	( )
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım	( )	( )	( )	( )	( )
5. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım	( )	( )	( )	( )	( )
6. Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım	( )	( )	( )	( )	( )
7. Kendime ödülleri vaad ederek mücadele gücü toplarım	( )	( )	( )	( )	( )
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )	( )