



Turkish Studies

Educational Sciences

Volume 13/27, Fall 2018, p. 1247-1264

DOI: 10.7827/TurkishStudies.14377

ISSN: 1308-2140

Skopje/MACEDONIA-Ankara/TURKEY



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY

EXCELLENCE FOR THE FUTURE
IBU.EDU.MK

Research Article / Araştırma Makalesi

Article Info/Makale Bilgisi

✍ Received/Geliş: Kasım 2018

✓ Accepted/Kabul: Aralık 2018

✍ Referees/Hakemler: Doç. Dr. Kadir KARATEKİN - Doç. Dr. Adem BAYAR - Dr. Öğr. Üyesi Semra KIRANLI GÜNGÖR

This article was checked by iThenticate.

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

Ergün RECEPOĞLU* - Serpil RECEPOĞLU**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu kapsamda ortaöğretim öğrencilerinin mizah tarzları stresle başa çıkmada kullanılan tarzların anlamlı yordayıcısı olup olmadığı da incelenmiştir. Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde korelasyonel bir çalışmadır. Araştırmanın yordanan-ölçüt değişkenleri öğrencilerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzlardır (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama). Yordayıcı değişkenler ise, bu öğrenciler tarafından kullanılan mizah tarzlarıdır (kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah). Araştırmanın çalışma grubunu Kastamonu ilinde 2014-2015 ve 2015-2016 eğitim-öğretim yılında, çeşitli liselerde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' ve 'Mizah Tarzları Ölçeği' kullanılmıştır. Veri analizi iki aşamada yapılmıştır. Araştırmada alt problemlerin çözümlenebilmesi için öncelikle her bir alt ölçekte yer alan maddelerin aritmetik ortalama değerleri hesaplanarak o faktör için bir puan hesaplanmıştır. Analizler bu faktör puanları üzerinden yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin hesaplanmasında Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) hesaplanmıştır. Bununla birlikte, yordayıcı değişkenlerin yordama düzeylerini belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Regresyon analizlerinin yorumlanmasında, standartlaştırılmış Beta (β) katsayıları ve bunların anlamlılığına ilişkin t-

*  Doç. Dr., Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, E-posta: erecepoglu@kastamonu.edu.tr

**  Dr. Öğr. Üyesi, Kastamonu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, E-posta: melekerecepoglu@gmail.com

testi sonuçları dikkate alınmıştır. Araştırma bulguları ortaöğretim öğrencilerinin mizah tarzları ile başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim, öğrenci, mizah, mizah tarzları, stresle başa çıkma tarzları

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

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the relationship between humor styles and coping styles of high school students. In this context, whether humor styles of high school students predict their coping styles with stress or not were analyzed. This is a descriptive research in the relational survey model. The predicted variables of the study are students' coping styles with stress (self-confident, optimistic, helpless, submissive and seeking of social support coping styles) and predictor variables are the humor styles of the students (self-enhancing, affiliative, aggressive and self-defeating humor styles). The study group is students in different high schools of Kastamonu province in 2014-2015 and 2015-2016 Education year. As a data collection instrument "Humor Styles Questionnaire" and "Scale of Coping with Stress" were used. Data analysis was carried out mainly in two stages. In the first stage, the data transmitted to a computer was analyzed in terms of missing or incorrect value, inconsistent and multivariate value. In the second stage of the study, the sub problems were analyzed. In order to analyze the sub problems of the study, primarily by calculating arithmetic mean of the items in each sub-scale, a score for that factor was calculated. Analyses were made on the factor scores. Pearson correlations and multiple linear regression analysis were performed to analyze the data. According to research findings, significant correlation coefficients were found between humor styles and coping styles of high school students.

STRUCTURED ABSTRACT

Introduction

Educational problems may create stressful environment and thus decrease the efficiency of education, Researches on students' coping styles with stress is of great importance. In recent years, humor is also started to be used as an effective tool in coping with stress and has turned out to be an interesting subject. It is thought in the cultures of many places in the world that humor is beneficial to physical and psychological health, humor develops interpersonal relations, humor decreases the stress and thus humor contributes much to life quality of the individuals (İlhan, 2005). There are many findings supporting that humor is beneficial to psychological health (Bennett & Lengacher, 2006). Martin and Lefcourt (1983) reported that pioneers of psychological health saw a link between humor and psychological

health. Not only should humor be considered an enjoyable addition in the workplace, but also it benefits the human body by promoting health and physical healing, reducing stress and anxiety, and increasing hopefulness (Hurren, 2006)

The aim of this study is to analyze the relationship between humor styles and coping styles of high school students. In order to achieve this aim, the following questions were sought in this study.

- Is there any significant relationship between high school students' humor styles and coping styles with stress?
- Do the humor styles of high school students predict their coping styles with stress?

Method

This is a descriptive research in the relational survey model. As a correlational research, this study investigated the relationships students' perceptions of coping styles with stress and their humor styles. The predicted variables of the study are students' coping styles with stress (self-confident, optimistic, helpless, submissive and seeking of social support coping styles) and predictor variables are the humor styles of the students (self-enhancing, affiliative, aggressive and self-defeating humor styles). The study group is students in different high schools of Kastamonu province in 2014-2015 and 2015-2016 Education year.

As a data collection instrument "Humor Styles Questionnaire" and "Scale of Coping with Stress" were used. The 'Humor Styles Questionnaire' (HSQ) was adapted by Yerlikaya (2003). The 'Scale of Coping with Stress' was developed by Şahin ve Durak (1995). Internal consistence coefficients related to the SCS were found .61 for self-confident style, .55 for optimistic style, .52 for helpless style, .59 for submissive style, and .46 for seeking of social support. Internal coefficients of the HSQ were .70 for self-enhancing, .66 for affiliative, .69 for aggressive, and .64 for self-defeating style.

Data analysis was carried out mainly in two stages. In the first stage, the data transmitted to a computer was analyzed in terms of missing or incorrect value, inconsistent and multivariate value. In the second stage of the study, the sub problems were analyzed. In order to analyze the sub problems of the study, primarily by calculating arithmetic mean of the items in each sub-scale, a score for that factor was calculated. Analyses were made on the factor scores. Pearson correlations and multiple linear regression analysis were performed to analyze the data.

Results and Suggestions

When research findings were evaluated, it was seen that high school students use their social and self-enhancing humor styles more intensively than other humor styles. Overall, lower mean score scores (affiliative humor and self-enhancing humor) which measure healthy humor styles are higher than subscale point averages (Aggressive humor and self-defeating humor) which measure unhealthy styles. It was understood that the humor style, which is the least frequently used by high school students, is aggressive humor style.

When the relationships between humor styles were examined, it was found that there was a positive correlation between affiliative humor and self-enhancing humor and between Aggressive Humor and self-defeating Humor.

When the styles of high school students coping with stress are examined, it was seen that the most frequently used style is the self-confident style and least used style is submissive style. When the mean scores of students about coping with stress are examined, the mean subscale point averages (Self-confident, Optimistic and seeking of Social Support) which measure healthy coping styles are higher than subscale point averages which measure unhealthy styles (helpless and submissive style.).

According to research findings, significant correlation coefficients were found between humor styles and coping styles. Affiliative humor style was positively correlated with self-confident' and 'optimistic' coping styles. On the other hand, Affiliative humor style was negatively correlated with submissive' coping style. However, it was found that there was a negative relationship between self-defeating humor style and self-confident and aggressive style.

Based on the results of the research, the following suggestions are given for researchers and practitioners: Training managers can work on the ability of students to use effective humor styles in coping with stress. These relationships between humor styles and coping styles can be integrated into the content of group counseling and guidance programs or classroom guidance activities aiming to provide students with coping skills for stress.

In this study, quantitative methods were used to collect and analyze data. A similar study can be done using qualitative methods and techniques. In this way it will be possible to reach more and different findings. Similar studies can be applied to different working groups in different provinces and the opportunity to compare the results can be created.

This study was limited to high school students. However, validity and reliability can be tested for these groups by applying the scale of humor styles to different age groups and people at different levels of education, and the relationships between the styles of humor and coping with stress can also be examined on different groups.

Keywords: High school, student, humor, humor styles, coping styles with stress.

GİRİŞ

Eğitim ile ilgili değişimler, problemler ve eğitim sürecindeki sınavlar stresli bir ortam ortaya çıkarabilir ve eğitimin etkililiğinin azalmasına neden olabilir. Son yıllarda stresle başa çıkmada mizahın etkili bir araç olarak kullanılması ilgi çekici bir konu olmuştur. Stresle başa çıkma stratejilerinden olan mizahın ve mizah tarzlarının nasıl bir rolü olduğunun bilinmesi eğitim yönetimi bağlamında önemlidir. Çünkü stresle başa çıkmada başarısız olan öğrenciler okullarda istenmeyen davranışlara yönelebilir ve hem sınıftaki hem de okuldaki iklimini olumsuz yönde etkileyebilir.

Ergenlik dönemi, yetişkinliğe geçerken gerekli bilgi ve becerilerin kazanıldığı, önemli bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerin yaşandığı ve de önemli gelişimsel ödevlerin yer

aldığı kendine özgü özellikleri ve sorunları olan potansiyel olarak stresli bir gelişim sürecini ifade etmektedir. Bu dönemin başarıyla geçirilmesi ve gelişim görevlerinin yerine getirilmesinde ergenin stresle başa çıkma yetenekleri önemli bir rol oynamaktadır. Ortaöğretim öğrencileri için ise bu döneme özgü sorunlara bir de okulla ilgili strese neden olan faktörler eklenmekte ve ergenin kullandığı bu stresle başa çıkma stratejileri daha da önem kazanmaktadır. Bu nedenle ortaöğretim öğrencilerinin sahip oldukları başa çıkma tarzlarının saptanması ve alanyazında sıklıkla bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınan mizah duygusunun öğrencilerin stres karşısında başvurdukları etkili ve uyumlu stratejilerle mi yoksa etkisiz ve uyumsuz stratejilerle mi ilişkili olduğunun belirlenmesi büyük önem taşımaktadır (Yerlikaya, 2007).

Mizah duygusu yüksek olan öğrenciler, olumlu bir benlik kavramına ve mizah duygusu düşük olanlara göre kendi yaşamları üzerinde daha fazla denetime sahip olmakta ve stres karşısında daha az olumsuz duygular yaşamaktadırlar. Ayrıca mizah puanları yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara oranla daha az depresif duygulanım sergilemektedirler (Kuiper ve Martin, 1993). Führ (2002), erken ergenlik yıllarında çocuklar arasında mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığını gösteren bir çalışmada belirsiz ve stresli durumlar karşısında mizahın bir başa çıkma aracı olarak kullanılmasının on iki yaşından sonra anlamlı düzeyde artış gösterdiğini ortaya koymuştur.

Freud (1928); Maslow (1954) ve Allport (1961) mizahı etkili bir başa çıkma stratejisi olarak ifade etmektedir. Mizah duygusunun başa çıkmadaki rolü, mizahın kişinin problemlerinden uzaklaşarak kendi problemi üzerinde bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olmasıdır (May, 1953; 2000). Mizahın zor durumlarla başa çıkmada etkili olması; çoğunlukla kişinin içinde bulunduğu sıkıntı verici durumdan büyük ölçüde uzaklaşarak bu duruma ilişkin daha geniş bir bakış açısına kavuşmasına ve durumun neden olduğu olumsuz duygulardan büyük ölçüde kurtulmasına yardımcı olmasıyla ifade edilmeye çalışılmıştır (Freud, 1928; May, 1953; Dixon, 1980; Lefcourt ve Martin, 1986). Lefcourt, Davidson, Shepherd, Phillips, Prachin ve Mills (1995), Freud ve May'in görüşlerinden yola çıkarak mizahı, kişiye kendisini ya da yaşadıklarını daha az ciddiye alarak yaşadığı olumsuz deneyimlerden uzaklaşma ve bu yolla tehdit edici koşulların yol açacağı olumsuz duygusal tepkileri azaltma fırsatı veren duygu merkezli bir başa çıkma stratejisi olarak ifade etmişler ve mizahın bu fonksiyonunu 'bakış açısı geliştirme mizahı' şeklinde belirtmişlerdir.

Maslow (1954) mizah duygusuna sahip olmayı kendini gerçekleştiren insanların en önemli özelliklerinden biri olarak ifade etmektedir. Kendini gerçekleştiren bireylerin başkalarını küçük düşüren ya da yaralayan şeylere değil, daha çok kendilerine ve genel olarak insanoğluna güldüklerini ifade etmiştir. Böyle bir mizahî anlayış, kişinin bireysel hataları ve insanların genel olarak mantıksız davranışları karşısında daha esnek ve hoşgörülü bir davranışa sahip olmasına ve bu durumlardan etkilenmemesine yardımcı olabilmektedir.

Dixon (1980) da mizahın stresli durumlar karşısında etkili bir bilişsel strateji olarak kullanılabileceğini vurgulamıştır. Mizah bireylere stresli durumu algılayış biçimlerini değiştirebilme şansı vermekte, bu da stres oluşturan olaydan duygusal anlamda büyük ölçüde uzaklaşmaya ve bu şekilde olumsuz duyguların etkisini hafifletmektedir. Abel (2002), mizah kullanımının kişinin bilişsel olarak stresli durumu tekrar yapılandırmasına yardımcı olduğunu ve stresli durumun etkisini azalttığını vurgulamıştır. Mizah olumlu alternatiflerin geniş bir bakış açısıyla düşünülmesine izin verir ve daha kapsamlı düşünce ve eylemler yelpazesi oluşturulmasına yardımcı olur. Ayrıca mizahla ilişkilendirilmiş olumlu ruh hali artan endişe, stres ve azalan umutla sonuçlanan problemlerin yaygınlaşmasını engeller (Abel, 2002; Kelly, 2002). Mizahın stres karşısındaki olumlu etkisi, tehdit edici ve stresli durumların bilişsel değerlendirmesinde oynadığı role ve bir başa çıkma stratejisi olarak sergilediği işleve bağlanmaktadır (Abel, 2002).

Mizahı kullanan ve onaylayan bireylerin mizahı daha az kullananlara göre daha az fiziki rahatsızlık (baş ağrısı, kas ağrısı ve enerji kaybı gibi) ve daha az kaygı bildirdikleri saptanmıştır (Abel, 1998, 2002; Lefcourt ve Thomas, 1998). Anderson ve Arnoult (1989) mizahı stresli durumlarda

kullanıcıların duygusal dengesizliği daha az yaşadıklarını saptamıştır. Mizahı kullanmaya eğilimli olan bireyler aynı zamanda daha az depresyon yaşadıklarını ifade etmektedirler (Nezu, Nezu ve Blisset, 1988).

Mizah ve stres arasındaki ilişki son yıllarda farklı boyutlarıyla ele alınan bir çalışma konusu olmuştur. Araştırmalarda mizah ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler incelemiş ve mizahın stres, depresyon ve kaygı üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olduğu ve mizahın insanlara stresle başa çıkmalarında yardımcı olduğu vurgulanmıştır (Abel, 2002; Abel ve Maxwell, 2002; Martin ve Lefcourt, 1983; Martin ve Dobbin, 1988; Maxwell, 2003; Nezu, Nezu ve Blisset, 1988; Kuiper, Martin ve Olinger, 1993; Moran ve Massam, 1999; Nezelek ve Derks, 2001; Recepoglu, 2011; Ventis, Highbee ve Murdoch, 2001; Yerlikaya, 2007).

Mizah bireyin sosyal destek ağını zenginleştirerek stresin olumsuz etkilerini hafifletebilir. Bireyler arasındaki çatışmaları ve gerginlikleri azaltmak ve insanların yaşadıkları olumlu duyguları zenginleştirmek amacıyla mizahı etkili bir biçimde kullanan bireyler daha fazla sayıda ve daha doyurucu sosyal ilişkilere sahip olabilirler (Martin, 2004). Chapman ve Foot (1996), gülmenin ve mizahın gerilimi azalttığını ifade etmişlerdir. Martin ve Lefcourt (1984) gerçekleştirdikleri çalışmada, mizahın stresli yaşantıların neden olduğu zararlı etkileri azaltmadaki rolünü incelemişlerdir. Çalışmada mizah duygusuna sahip kişilerin de stres yaşadıkları fakat stresle daha kolay başa çıkabildikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Yakın zamanda geliştirilen ve deneysel olarak da desteklenen, mizahın hem olumlu hem de olumsuz özelliklere sahip çok boyutlu bir kavram olduğunu ileri süren kuramsal yaklaşım (Martin ve diğ., 2003) son yıllarda mizah ve psikolojik sağlık konusunda yapılan araştırmalarda mizahın olası olumsuz ve sağlıklı boyutlarının da dikkate alınmasını sağlamıştır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar bireylerin günlük yaşamlarında mizahı kullanım tarzlarının sağlıklı ve sağlıklı oluşunun farklı sonuçlara neden olduğunu göstermektedir. Bu nedenle mizah duygusunun stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisinin mizah tarzları açısından ayrı ayrı incelenmesi mizahın hangi şekilde kullanılmasının stresle başa çıkmada bireye yardımcı olduğunun anlaşılmasına katkı sağlayacaktır (Yerlikaya, 2007).

Bu araştırmada temel alınacak mizah tarzları Martin ve diğerleri (2003) tarafından mizah duygusunun uyumlu ve uyumsuz yönlerinin incelendiği kuramsal ve deneysel çalışmaların bulgularıyla oluşturulan ve mizahın günlük kullanımındaki uyumlu ve uyumsuz tarzları açıklayan modeldir. Bu mizah tarzları ise şunlardır: Kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah.

Kendini geliştirici mizah, uyumlu kategori içerisinde yer alan bir tarzdır ve mizahın intrapsişik ya da kişisel yönlerini içerir. Kendini geliştirici mizah, bireylerin aynı zamanda başkalarının ihtiyaçlarını da dikkate alarak, stresle başa çıkmada, sorunlar üzerindeki bakış açılarını değiştirmede veya olumsuz duyguları azaltmada kullandıkları mizah tarzını ifade eder. Bu, birey tarafından algılanan ve başkalarıyla paylaşılması gerekmeyen ve Freud'un bir savunma mekanizması olarak yaklaştığı mizah kavramına en yakın mizah tarzıdır. **Katılımcı mizah** da uyumlu kategori içerisinde yer almakta ve kişinin kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden başkaları üzerine odaklandığı mizah tarzını ifade etmektedir (Yerlikaya, 2007). Katılımcı mizah, mizahın birey tarafından hem kendine hem de diğerlerine saygılı bir şekilde kişiler arası ilişki ve etkileşimleri geliştirici biçimde kullanılmasıdır. Bu tarzı yoğun kullanan bireyler, komik şeyler söyleme, başkalarını eğlendirmek için espriler yapma, ilişkileri kolaylaştırma ve kişiler arası gerginlikleri azaltma eğilimlidirler (Martin ve diğ., 2003).

Saldırgan mizah, uyumsuz kategorideki ilk mizah türüdür. Saldırgan mizah olarak adlandırılan, kişinin yalnızca kendi üstünlük ve haz duyguları ile ilgili olarak kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla mizahı başkaları hakkında sosyal açıdan uygun olmayan bir şekilde

kullanmasıdır. **Kendini yıkıcı mizah** ise uyumsuz kategorideki diğer mizah tarzıdır. Birey mizahı kendi ihtiyaçlarını dikkate almaksızın kullanır. Bu tarz mizah, bireyin başkalarını güldürmek için kendisini sürekli mizahi bir yolla kötülemesi, yermesi gibi davranışları içermektedir. Ayrıca bireyin aslında üzgün bir durumdayken kendi gerçek duygularını inkâr edip mutluymuş gibi davranması da bu tarz mizahın kapsamına girmektedir (Yerlikaya, 2007).

Bu araştırmada temel alınacak stresle başa çıkma yaklaşımları ise şunlardır: Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma.

Kendine güvenli yaklaşım, bireyin stresli duruma karşı mücadele etmek istediği, kendine inandığı ve kendini güçlü hissettiği yaklaşımdır. **Çaresiz yaklaşım**, bireyin stresli bir durumda süreci yönetebileceğine ilişkin inancının kaybolmasını, yaşanan olumsuzlukların nedeni olarak kendini görmesini ve soruna yönelik çözüm üremekte başarısız olmasını ifade eder. **Boyun eğici yaklaşımda**, birey kadere bir tutum sergileyerek stres kaynaklı olumsuzlukları yaşamayı kabul eder. İyimser yaklaşım, bireyin stres yaratan durumla ilgili olarak kendini kontrol ettiği ve mantık çerçevesinde olaylara yaklaştığı iyimser bir tutum içinde olduğu yaklaşımdır. **Sosyal desteğe başvurma yaklaşımı** ise, stres yaratan bir durumun nedenini ortaya koymak ve onunla baş edebilmek için başkalarından yardım alınması gerektiğini savunur (Şahin ve Durak, 1995).

Bu araştırmayla ortaöğretim öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler saptanmaya çalışılmıştır. Mizahın hem bireyin kendisine yönelik hem de diğerlerine yönelik olarak zarar verici bir biçimde kullanılmasının da mümkün olduğu ve bu tarz mizahın stresle başa çıkmada etkili olup olmadığının incelenmesi, stresle başa çıkmada sağlıklı ve etkili olan stratejilerle ilişkili olan mizah tarzlarının saptanması mizah ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler açısından ortaya çıkarılması gereken önemli ilişkilerdir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular eğitim yöneticileri açısından büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin hem ergenlik hem de üniversite sınavına hazırlanma gibi stresli ve sıkıntılı dönemleri en az hasarla atlatabilmeleri büyük ölçüde sağlıklı, huzurlu ortamlara, olumlu okul ikliminin hâkim olmasına bağlıdır. İşte bu noktada eğitim yöneticilerine büyük iş düşmektedir. Ayrıca eğitim yöneticileri öğrencilere yönelik olarak hazırlanan stresle başa çıkma becerileri kazandırmaya yönelik etkinliklerin ve programların hazırlanmasında ve alanın uzmanlarına uygun ortam ve imkânların sağlanmasında etkin rol alabilir.

Bu araştırmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaca ulaşabilmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- Ortaöğretim öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin mizah tarzları stresle başa çıkmada kullanılan tarzların anlamlı yordayıcısı mıdır?

YÖNTEM

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde korelasyonel bir çalışmadır. Korelasyonel araştırmalarda, “iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelenmesi” amaçlanır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010). Bu çalışmada, keşfedici ve yordayıcı korelasyonlar birlikte kullanılmıştır. Araştırmanın yordanan-ölçüt değişkenleri ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzlardır (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama). Yordayıcı değişkenler ise, bu öğrenciler tarafından kullanılan mizah tarzlarıdır (kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Kastamonu ilinde 2014-2015 ve 2015-2016 eğitim-öğretim yılında, çeşitli Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 568 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının demografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Yüzdelikler

	n	%
Cinsiyet		
Erkek	290	51.1
Kadın	278	48.9
Sınıf		
9	146	25.7
10	134	23.6
11	135	23.8
12	153	26.9
Yaş		
14	90	15.8
15	98	17.3
16	183	32.2
17	121	21.3
18	67	11.8
19	9	1.6
TOPLAM	568	100

Araştırmaya katılan 565 ortaöğretim öğrencisinin 290’ı kadın (% 51.1), 278’i (% 48.9) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 16’dır. Katılımcıların 146’sı (% 25.7) dokuzuncu sınıfta, 134’ü (% 23.6) ise onuncu sınıfta, 135’i (% 23.8) on birinci sınıfta, 153’ü ise (%26.9)12. Sınıfta öğrenim görmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet, yaş ve sınıf gibi demografik değişkenlerine ilişkin kişisel bilgi formu yer almaktadır. İkinci bölümde ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”; üçüncü bölümde ise ortaöğretim öğrencilerinin mizah tarzlarını belirlemek amacıyla “Mizah Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Araştırmada Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan, yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır (Şahin ve Durak, 1995). Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanteri, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4’lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek ülkemizde daha önce Siva tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddelik bir ölçek haline getirilmiştir (Özden, 2010). Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan kısaltma çalışmaları sonucunda ölçek 30 maddeye indirilmiştir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin bu kısaltılmış formun faktör yapısı üç farklı çalışmada ele alınmıştır. Birinci çalışmanın örneklemini 575 üniversite öğrencisi, ikinci çalışmanın örneklemini çeşitli özel ve kamu bankalarında çalışmakta olan 426 kişi ve üçüncü çalışmanın örneklemini ise yetişkin 232 kişi oluşturmuştur. Bu üç çalışma sonucunda ölçeğin, kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler), çaresiz yaklaşım

(3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddeler), boyun eğici yaklaşım (5, 13, 5, 7, 21 ve 24. maddeler), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler) ve sosyal destek arama (1, 9, 29 ve 30. maddeler) şeklinde beş faktörden oluştuğu saptanmıştır. Ölçek toplam 30 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “0 = Hiç uygun değil” ve “3 = Tamamen uygun” şeklinde puanlanan dörtlü Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması bu boyutta belirtilen başa çıkma tarzının daha fazla kullanıldığına işaret etmektedir. Üç farklı örneklem verilerine dayanarak elde edilen bulgulara göre, İyimser Yaklaşım alt boyutunun güvenilirlik kat sayılarının $\alpha = .68$ ile $.49$ arasında; Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu için $\alpha = .62$ ile $.80$ arasında; Çaresiz Yaklaşım alt boyutu için $\alpha = .64$ ile $.73$ arasında; Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu için $\alpha = .47$ ile $.72$; Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutu için de $\alpha = .47$ ile $.45$ arasında değiştiği görülmüştür (Şahin ve Durak, 1995). Sonuç olarak, 30 maddelik kısaltılmış ve uyarlanmış Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin orijinali ile kıyaslandığında, madde sayısı yarıdan daha az olmasına karşın, depresyon, anksiyete ve diğer stres belirtileriyle ilişkili olan başa çıkma tarzlarının geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü söylenebilir (Özden, 2010). Bu çalışmada ise Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutunun Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı $.78$, Çaresiz Yaklaşım alt boyutunun güvenilirlik katsayısı $.67$, İyimser Yaklaşım alt boyutunun güvenilirlik katsayısı $.69$, Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunun güvenilirlik katsayısı $.63$ ve Sosyal Destek Arama yaklaşım alt boyutunun güvenilirlik katsayısı $.59$ olarak bulunmuştur.

Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire) Puhlik-Doris ve Martin (1999) tarafından dört farklı mizah tarzını ölçmek amacıyla 60 madde olarak geliştirilmiş; daha sonra Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003) tarafından revize edilerek madde sayısı 32’ye düşürülmüş bir değerlendirme ölçeğidir. Mizah Tarzları Ölçeğinde, “1 = Kesinlikle Katılmıyorum” ve “7 = Tamamıyla Katılıyorum” şeklinde puanlanan yedili Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması, ilgili mizah tarzının daha fazla kullanıldığını göstermektedir. Mizah Tarzları Ölçeği’nin ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz mizah kullanımını ölçmek üzere tasarlanmış dört alt boyutu vardır. Bu alt ölçekler; Kendini Geliştirici Mizah (Self Enhancing Humor), Katılımcı -Sosyal- Mizah (Affiliative Humor), Kendini Yıkıcı Mizah (Self Defeating Humor) ve Saldırgan Mizah (Aggressive Humor)’tır. Bir bölümü ters puanlanan 8’er maddeden oluşan her bir alt boyutta yer alan sorular, sahip olunan mizah duygusunun belirtilen boyutlar açısından nasıl farklılaştığını ölçmeye yöneliktir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). 1-7-9-15-16-17-22-23-25-29-31 maddeler ters yönde puanlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmaları 2003 yılında, Çukurova Üniversitesi’nin farklı fakültelerine devam eden 1363 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmaları sırasında ön çalışma 530 kişilik bir örnekleme, yapı geçerliliği çalışması 495 kişilik bir örnekleme, ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları 137 ve 138 kişilik iki ayrı örnekleme ve test tekrar test güvenilirliği 15 gün arayla 63 kişilik bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliliği, ölçüt bağıntılı geçerlik ile iç tutarlık ve test tekrar test güvenilirliği ile ilgili çalışmalar yapılmıştır. Faktör analizi için, temel bileşenler faktör analizi ve varimax dönüştürme yöntemleri kullanılmıştır. İç tutarlık katsayılarını belirlemek için Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Madde analizi, test tekrar test güvenilirliği, ölçüt bağıntılı geçerlik ve ölçüt değişkenleri ile Mizah Yaşantıları Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyonları belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, ölçeğin, orijinalindeki gibi dört faktörden oluştuğunu, her bir faktörün orijinal ölçeğe yer alan 8 maddeden oluşan dört alt ölçekle eşdeğer olduğunu ortaya koymuştur (Yerlikaya ve İnanc, 2003). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasında elde edilen Türkçe formunda yer alan tüm maddelerin orijinal formda yer aldıkları faktörlere $.32$ ile $.75$ arasında değişen faktör yükleri olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular ışığında ölçeğin tutarlı bir faktör yapısına sahip olduğundan söz edilebilir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasında her bir alt ölçeğe ilişkin olarak elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları Katılımcı - Sosyal- Mizah için $.74$, Kendini Geliştirici

Mizah için .78, Saldırgan Mizah için .69, Kendini Yıkıcı Mizah için .67 olarak belirtilmiştir (Yerlikaya, 2003). Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının sonuçlarına göre; ölçeğin Türkçe formu için, 16 ile 30 yaşları arasındaki üniversite öğrencilerinin mizah kullanım tarzlarındaki bireysel farklılıkları belirlemek üzere kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Yerlikaya ve İnanç, 2003). Ölçeğin ortaöğretim öğrencileri üzerindeki geçerlik ve güvenilirliği ise Yerlikaya (2007) tarafından yaşları 14 ile 19 arasında değişen, 229'u kız 242'si erkek toplam 471 ortaöğretim öğrencisi üzerinde sınanmıştır. Yerlikaya, çalışmasında her bir alt ölçeğe ilişkin olarak elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarını Katılımcı-Sosyal Mizah için .75, Kendini Geliştirici Mizah için .75, Saldırgan Mizah için .64, Kendini Yıkıcı Mizah için .63 olarak belirtmiştir. Araştırmada okul yöneticilerine ölçeğin Yerlikaya tarafından orijinalinden uyarlanmış formu verilmiştir. Öğretmenler için ise aynı ölçeğin maddeleri, okul yöneticilerinin öğretmenler tarafından değerlendirilmesi için tekrar düzenlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık düzeyi Cronbach Alpha değeri 0.68–0.89 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin toplamı için iç tutarlılık düzeyi de Cronbach Alpha 0.89 olarak hesaplanmıştır.

Öğrenciler, ölçekte yer alan her bir maddeye ilişkin görüşlerini; “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “biraz katılmıyorum”, “kararsızım”, “biraz katılıyorum”, “katılıyorum”, “tamamıyla katılıyorum” kategorilerinden birisini işaretleyerek belirtmişlerdir. Uygulanan likert tipi ölçekte aralıklar olumludan olumsuz doğru seçeneklere ayrılarak, analiz için uygun hale getirilmiştir. Ortalama karşılaştırmalara esas olmak üzere; 6.16-7.00 puan aralığı “tamamıyla katılıyorum”; 5.30-6.15 puan aralığı “katılıyorum”; 4.44-5.29 puan aralığı “biraz katılıyorum”; 3.58-4.43 puan aralığı “kararsızım”; 2.72-3.57 puan aralığı “biraz katılmıyorum”; 1.86-2.71 puan aralığı “katılmıyorum”; 1.85-1.00 puan aralığı “kesinlikle katılmıyorum” şeklinde puanlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 16 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada alt problemlerin çözümlenebilmesi için öncelikle her bir alt ölçekte yer alan maddelerin aritmetik ortalama değerleri hesaplanarak o faktör için bir puan hesaplanmıştır. Analizler bu faktör puanları üzerinden yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin hesaplanmasında Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) hesaplanmıştır. Bununla birlikte yordayıcı değişkenlerin yordama düzeylerini belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Regresyon analizlerinin yorumlanmasında, standartlaştırılmış Beta (β) katsayıları ve bunların anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları dikkate alınmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde değişkenler arası korelasyonlara ve regresyon analizi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Değişkenler Arası Korelasyonlar

Ortalama ve standart sapma değerleri ile değişkenler arasındaki korelasyonlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 2

Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	$\bar{X}$	S	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Mizah Tarzları</i>											
1. Katılımcı sosyal ^a	4.68	.84	-	.37**	.02	.10*	.28**	.00	-.11*	.09*	.04
2. Kendini geliştirici ^a	4.03	.97		-	-.08	.15**	.20**	-.12**	-.08*	.25**	-.05
3. Saldırgan ^a	2.62	.83			-	.39**	-.20**	.09*	.14**	-.08	.01
4. Kendini yıkıcı ^a	2.99	.94				-	-.20**	.13**	.31**	-.02	.01
<i>Stresle Başa Çıkma Tarzları</i>											
5. Kendine güvenli yak. ^b	2.91	.54					-	-.28**	-.23**	.60**	.12**
6. Çaresiz yak. ^b	2.30	.55						-	.37**	-.43**	.17**
7. Boyun eğici yak. ^b	1.83	.46							-	-.02	.06
8. İyimser yak. ^b	2.66	.60								-	.01
9. Sosyal destek arama	2.65	.44									-

* $p < .05$; ** $p < .01$ ^a 7'li Likert (1-7); ^b 4'lü Likert (0-3)

Tablo 2 incelendiğinde, ortaöğretim öğrencilerinin katılımcı sosyal ($\bar{X} = 4.68$) ve kendini geliştirici ($\bar{X} = 4.03$) mizah tarzlarını diğer mizah tarzlarına göre daha yoğun biçimde kullandıkları görülmektedir. Ortaöğretim öğrencileri tarafından en az sıklıkla başvurulan mizah tarzının ise saldırgan tarz ($\bar{X} = 2.62$) olduğu anlaşılmaktadır. Mizah tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde Katılımcı Mizah alt ölçeği ile Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği arasında (.37) ve Saldırgan Mizah alt ölçeği ile Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeği arasında (.39) pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, en sık kullanılan tarzın kendine güvenli ($\bar{X} = 2.91$) ve en az kullanılan tarzın boyun eğici tarz ($\bar{X} = 1.83$) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde sağlıklı başa çıkma tarzlarını ölçen alt ölçek puan ortalamalarının (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama) sağlıklı tarzları ölçen alt ölçek puan ortalamalarından (Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım) daha yüksektir. Stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde sağlıklı bir başa çıkma tarzı olan Kendine Güvenli Yaklaşım ile yine sağlıklı tarzlar olan İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama puanları arasında pozitif yönde, sağlıklı tarzlar olan Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Sağlıklı başa çıkma tarzları olan Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Mizah ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, katılımcı sosyal mizah tarzıyla kendine güvenli ($r = .28, p < .01$) ve iyimser yaklaşımın ($r = .09, p < .05$) pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu; boyun eğici yaklaşımla ise ($r = -.11, p < .05$) negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, kendine güvenli yaklaşımla saldırgan ($r = -.20, p < .01$) ve kendini yıkıcı mizah tarzı arasında ($r = -.20, p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Kendine Güvenli Yaklaşımın Yordanması

Tablo 3 kendine güvenli yaklaşımın mizah tarzları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 3

Kendine Güvenli Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	2.40	.15		16.23	.00
Katılımcı sosyal	.16	.03	.25	6.02	.00
Kendini geliştirici	.07	.02	.12	2.90	.00
Saldırgan	-.08	.03	-.12	-2.69	.01
Kendini yıkıcı	-.11	.03	-.19	-4.49	.00

 $R = .39; R^2 = .15; F(4, 563) = 25.58; p < .05$

Tablo 3'te mizah tarzlarının kendine güven boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte kendine güvenli yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($R = .39, R^2 = .15, p < .05$). Adı dört değişken birlikte, kendine güvenli yaklaşım boyutundaki toplam varyansın yaklaşık %15'ini açıklamaktadır. Bununla birlikte, araştırma bulguları katılımcı sosyal ($\beta = .25, p < .05$) ve kendini geliştirici ($\beta = .12, p < .05$) mizah tarzlarının stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımın pozitif yönde anlamlı yordayıcıları; saldırgan ($\beta = -.12, p < .05$) ve kendini yıkıcı ($\beta = -.19, p < .05$) mizah tarzlarının ise negatif yönde anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir.

Çaresiz Yaklaşımın Yordanması

Tablo 4 çaresiz yaklaşımın mizah tarzları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 4

Çaresiz Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	2.42	.16		14.06	.00
Katılımcı sosyal	.03	.03	.05	1.02	.31
Kendini geliştirici	-.09	.03	-.16	-3.49	.00
Saldırgan	.01	.03	.02	.36	.72
Kendini yıkıcı	.09	.03	.15	3.18	.00

 $R = .20; R^2 = .04; F(4, 563) = 5.87; p < .05$

Tablo 4'te mizah tarzlarının çaresiz yaklaşım boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($R = .20, R^2 = .04, p < .05$). Adı geçen dört değişken birlikte, çaresiz yaklaşım boyutundaki toplam varyansın % 4'ünü açıklamaktadır. Bununla birlikte, araştırma bulguları kendini geliştirici mizahın çaresiz yaklaşımı negatif yönde ve anlamlı bir biçimde yordarken ($\beta = -.16, p < .05$), kendini yıkıcı mizahın çaresiz yaklaşımın pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ($\beta = .15, p < .05$) göstermektedir. Diğer değişkenler, çaresiz yaklaşımı anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

Boyun Eğici Yaklaşımın Yordanması

Tablo 5 boyun eğici yaklaşımın mizah tarzları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 5

Boyun Eğici Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	1.78	.13		13.94	.00
Katılımcı sosyal	-.06	.02	-.11	-2.47	.01
Kendini geliştirici	-.04	.02	-.09	-2.12	.03
Saldırgan	.00	.02	.00	.08	.94
Kendini yıkıcı	.16	.02	.33	7.55	.00

$R = .35$; $R^2 = .12$; $F(4, 563) = 19.41$; $p < .05$

Tablo 5'te mizah tarzlarının boyun eğici yaklaşım boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($R = .35$, $R^2 = .12$, $p < .05$). Adı dört değişken birlikte, boyun eğici yaklaşım boyutundaki toplam varyansın yaklaşık %12'sini açıklamaktadır. Bununla birlikte, araştırma bulguları katılımcı sosyal ($\beta = -.11$, $p < .05$) ve kendini geliştirici ($\beta = -.09$, $p < .05$) mizah tarzlarının boyun eğici yaklaşımı negatif yönde ve anlamlı bir biçimde yordadığını, kendini yıkıcı mizah tarzının ise boyun eğici yaklaşımın pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir ($\beta = .33$, $p < .05$). Saldırgan mizah tarzı ise boyun eğici yaklaşımı anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

İyimser Yaklaşımın Yordanması

Tablo 6 iyimser yaklaşımın mizah tarzları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 5

İyimser Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	2.20	.17		12.82	.00
Katılımcı sosyal	-.00	.03	.00	-.06	.95
Kendini geliştirici	.16	.03	.26	5.74	.00
Saldırgan	-.03	.03	-.04	-.98	.33
Kendini yıkıcı	-.03	.03	-.04	-.96	.34

$R = .26$; $R^2 = .07$; $F(4, 563) = 10.40$; $p < .05$

Tablo 6'da mizah tarzlarının iyimser yaklaşım boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte iyimser yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($R = .26$, $R^2 = .07$, $p < .05$). Adı dört değişken birlikte, iyimser yaklaşım boyutundaki toplam varyansın yaklaşık %7'sini açıklamaktadır. Ayrıca, araştırma bulguları iyimser yaklaşımın tek anlamlı yordayıcısının kendini geliştirici mizah tarzı olduğunu göstermektedir ($\beta = .26$, $p < .05$). Diğer değişkenler, stresle başa çıkma yaklaşımlarından iyimser yaklaşımın anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

Sosyal Destek Arama Yaklaşımın Yordanması

Tablo 7 sosyal destek arama yaklaşımın mizah tarzları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 7

Sosyal Destek Arama Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	2.62	.13		20.08	.00
Katılımcı sosyal	.03	.02	.06	1.38	.17
Kendini geliştirici	-.03	.02	-.07	-1.53	.13
Saldırgan	.00	.03	-.01	-.16	.87
Kendini yıkıcı	.01	.02	.01	.29	.77

$R = .08$; $R^2 = .01$; $F(4, 563) = .79$; $p > .05$

Tablo 7'de mizah tarzlarının sosyal destek arama yaklaşımı boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte sosyal destek arama yaklaşımı arasında anlamlı ilişkilerin bulunmadığı görülmektedir ($R = .08$, $R^2 = .01$, $p > .05$). Başka bir ifadeyle, katılımcı sosyal ($\beta = .06$, $p > .05$), kendini geliştirici ($\beta = -.07$, $p > .05$), saldırgan ($\beta = -.01$, $p > .05$) ve kendini yıkıcı ($\beta = .01$, $p > .05$) mizah tarzları, stresle başa çıkma yaklaşımlarından sosyal destek arama yaklaşımının anlamlı birer yordayıcısı değildirler.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Ortaöğretim öğrencilerinin kullandıkları mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin katılımcı sosyal ve kendini geliştirici mizah tarzlarını diğer mizah tarzlarına göre daha yoğun biçimde kullandıkları görülmektedir. Genel olarak sağlıklı mizah tarzlarını ölçen alt ölçek puan ortalamalarının (Katılımcı Mizah ve Kendini Geliştirici Mizah) sağlıksız tarzları ölçen alt ölçek puan ortalamalarından (Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ortaöğretim öğrencileri tarafından en az sıklıkla başvuru mizah tarzının ise saldırgan tarz olduğu anlaşılmaktadır. Araştırma bulguları Yerlikaya (2003) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ve Yerlikaya (2007) tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların bulgularıyla tutarlıdır.

Mizah tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde Katılımcı Mizah alt ölçeği ile Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği arasında ve Saldırgan Mizah alt ölçeği ile Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Alt ölçekler arasında elde edilen bu ilişkiler Yerlikaya (2003) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ve Yerlikaya (2007) tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, en sık kullanılan tarzın kendine güvenli ve en az kullanılan tarzın boyun eğici tarz olduğu görülmektedir. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde sağlıklı başa çıkma tarzlarını ölçen alt ölçek puan ortalamalarının (Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama) sağlıksız tarzları ölçen alt ölçek puan ortalamalarından (Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım) daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları Durmuş ve Tezer (2001) tarafından üniversite öğrencileri ve Yerlikaya (2007) tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde sağlıklı bir başa çıkma tarzı olan kendine güvenli yaklaşımla yine sağlıklı tarzlar olan iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama puanları arasında pozitif yönde, sağlıksız tarzlar olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Sağlıksız başa çıkma tarzları olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Sağlıklı bir başa çıkma tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrenciler aynı zamanda diğer sağlıklı tarzlara da daha yüksek düzeyde; sağlıksız bir başa çıkma tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrenciler de aynı zamanda diğer sağlıksız tarzlara da daha yüksek düzeyde sahip olma eğilimindedir. Araştırma bulguları Yerlikaya (2007)

tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Mizah ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, katılımcı sosyal mizah tarzıyla kendine güvenli ve iyimser yaklaşımın pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu; boyun eğici yaklaşımla ise negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, kendine güvenli yaklaşımla saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzı arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Sağlıklı ve uyumlu mizah tarzlarını ölçen kendini geliştirici mizah alt ölçeği ile katılımcı mizah alt ölçeği arasında ve sağlıklı ve uyumsuz mizah tarzlarını ölçen saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah alt ölçekleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunması ölçeğin dayandığı kuramsal yapıyla ve beklentilerle tutarlıdır. Elde edilen bu ilişki kendini geliştirici mizah tarzını kullanan bireylerin aynı zamanda kişiler arası ilişkileri kolaylaştırıcı mizah tarzını kullanmaya da eğilimli olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bu bulgular sağlıklı ve uyumlu mizah tarzları olan katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzlarına sahip öğrencilerin aynı zamanda sağlıklı başa çıkma tarzlarına da sahip olduklarını bununla birlikte sağlıklı başa çıkma tarzlarına ise daha az sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzına sahip öğrencilerin aynı zamanda sağlıklı başa çıkma tarzlarına da sahip olma eğiliminde olmaları da bir başa çıkma mekanizması olarak mizahın en etki kullanım biçiminin kendini geliştirici mizah olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları Erickson ve Feldstein'in (2007) katılımcı mizah tarzının sağlıklı ve etkili başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, Kuiper ve diğerlerinin (2004) katılımcı mizah tarzının depresyon ve kaygı ile negatif yönde ilişkili olduğunu, Martin ve arkadaşlarının (2003) ve Yerlikaya (2003) ve N. Yerlikaya'nın (2007) katılımcı mizahın psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren bulgularıyla da paraleldir.

Mizah tarzlarının kendine güven boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte kendine güvenli yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Adı dört değişken birlikte, kendine güvenli yaklaşım boyutundaki toplam varyansın yaklaşık %15'ini açıklamaktadır. Bununla birlikte, araştırma bulguları katılımcı sosyal ve kendini geliştirici mizah tarzlarının stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımın pozitif yönde anlamlı yordayıcıları; saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının ise negatif yönde anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir.

Mizah tarzlarının çaresiz yaklaşım boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Adı dört değişken birlikte, çaresiz yaklaşım boyutundaki toplam varyansın % 4'ünü açıklamaktadır. Bununla birlikte, araştırma bulguları kendini geliştirici mizahın çaresiz yaklaşımı negatif yönde ve anlamlı bir biçimde yordarken, kendini yıkıcı mizahın çaresiz yaklaşımın pozitif yönde ve anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Diğer değişkenler, çaresiz yaklaşımı anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

Mizah tarzlarının boyun eğici yaklaşım boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Adı dört değişken birlikte, boyun eğici yaklaşım boyutundaki toplam varyansın yaklaşık %12'sini açıklamaktadır. Bununla birlikte, araştırma bulguları katılımcı sosyal ve kendini geliştirici mizah tarzlarının boyun eğici yaklaşımı negatif yönde ve anlamlı bir biçimde yordadığını, kendini yıkıcı mizah tarzının ise boyun eğici yaklaşımın pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Salırgan mizah tarzı ise boyun eğici yaklaşımı anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

Mizah tarzlarının iyimser yaklaşım boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte iyimser yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Adı dört değişken birlikte, iyimser yaklaşım boyutundaki toplam varyansın yaklaşık %7'sini açıklamaktadır. Ayrıca, araştırma bulguları

iyimser yaklaşımın tek anlamlı yordayıcısının kendini geliştirici mizah tarzı olduğunu göstermektedir. Diğer değişkenler, stresle başa çıkma yaklaşımlarından iyimser yaklaşımın anlamlı bir biçimde yordamamaktadır.

Mizah tarzlarının sosyal destek arama yaklaşımı boyutuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte sosyal destek arama yaklaşımı arasında anlamlı ilişkilerin bulunmadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle, katılımcı sosyal, kendini geliştirici, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları, stresle başa çıkma yaklaşımlarından sosyal destek arama yaklaşımının anlamlı birer yordayıcısı değildirler.

Yapılan araştırmanın sonuçlarından yola çıkılarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için aşağıdaki önerilere yer verilmiştir: Eğitim yöneticileri Stresle başa çıkmada etkili mizah tarzlarının öğrenciler tarafından kullanılabilmesine yönelik çalışmalar yapabilir. Mizah tarzları ve başa çıkma tarzları arasındaki bu ilişkiler ortaöğretim öğrencilerine yönelik stresle başa çıkma becerilerinin kazandırılmasını hedefleyen grupla psikolojik danışma ve rehberlik programlarının ya da sınıf rehberliği etkinliklerinin içeriğiyle bütünleştirilerek öğrencilerin farkındalıkları artırılabilir ve öğrencilerin stres karşısında mizahi bir başa çıkma stratejisi olarak kullanma becerileri geliştirilebilir.

Bu çalışmada veri toplamak ve çözümlemek için nicel yöntemlerden yararlanılmıştır. Benzer bir çalışma nitel yöntem ve teknikler kullanılarak da yapılabilir. Bu şekilde daha çok ve değişik bulgulara ulaşmak mümkün olacaktır. Benzer çalışmalar farklı illerde farklı çalışma gruplarına uygulanarak, sonuçların karşılaştırılması fırsatı yaratılabilir.

Mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmayı amaçlayan bu çalışma ortaöğretim öğrencilerine uygulanmıştır. Benzer bir çalışma farklı yaş gruplarına ve farklı eğitim düzeyindeki bireylere uygulanarak mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abel, M. H. (1998). Interaction between humor and gender in moderating relationships, stress and outcomes. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 132(3), 267–276.
- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor*, 15(4), 365–381.
- Abel, M. H. & Maxwell, D. (2002). Humor and effective consequences of a stressful task. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(2), 165–190.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Anderson, C. A. & Arnoult, L. H. (1989). An examination of perceived control, humor, irrational beliefs and positive stress as moderators of the relation between negative stress and health. *Basic and Applied Psychology*, 10(2), 101-117.
- Chapman, A. J. & Foot, H. C. (Eds.) (1996). *Humor and laughter: Theory, research, and applications*. New Brunswick: NJ, Transaction.
- Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stres. In C. D. Spielberger and I. G. Sarason (Eds.), *Anxiety and Stress*, VII, (281-289). Washington, DC: Hemisphere.
- Durmuş, Y. & Tezer, E. (2001). Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 47, 25-32.
- Erickson, S. J. & Feldstein, S.W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human*

Development, 37 (3) 255-271.

- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Freud, S. (1928). Humor. *International Journal of Psycho-Analysis*, 9, 1–6. Web: <http://www.pep-web.org/document.php?id=ijp.009.0001a> adresinden 02.06.2010 tarihinde alınmıştır.
- Führ, M. (2002). Coping humor in early adolescence. *Humor: International Journal of Humor Research*, 57(3) 283-304.
- Kelly, W. (2002). An investigation of worry and sense of humor. *The Journal of Psychology*, 136(6), 657.
- Kuiper, N. A. & Martin R. A. (1993). Humor and self-concept. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6,251-270.
- Kuiper, N. A., Martin R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humor, stress and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 81-96.
- Kuiper,N.A., Grimshaw, M., Leite, C. & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*,17(1-2) 135-168.
- Lefcourt, H. M. & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York: Springer-Verlag.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd R., Phillips, M., Prachin, K. M. & Mills, D. E. (1995). Perspective taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 523–542.
- Lefcourt, H. M. & Thomas, S. (1998). Humor and stres revisited. In W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (179–202). New York: Mouton de Gruyter.
- Martin, R. A. (1996). The situational humor response questionnaire (SHRQ) and the coping humor scale (CHS): A decade of research findings. *Humor: International Journal of Humor Research*, 9(3-4), 251–272.
- Martin, R. A. (2004). Sense of humor and physical health: Theoretical issues recent findings. and future directions. *Humor: Intemational Journal of Humor Research*, 17(1-2), 1–19.
- Martin, R. A. & Dobbin, J. P. (1988). Sense of humor, hassles, and immunoglobulin A: Evidence for a stress-moderating effects of humor. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 18, 93–105.
- Martin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45,1313–1324.
- Martin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1984). The situational humor response questionnaire: a qualitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Pschology*, 47(1), 145–155.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Random House. Web:<http://www.chaight.com/Wk%2015%20E205B%20Maslow%20->

%20Human%20Motivation.pdf adresinden 15.03.2010 tarihinde alınmıştır.

- May, R. (1953). *Man's search for himself*. New York: Random House.
- May, R. (2000). *Kendini arayan insan*, İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Maxvell, W. (2003). The use of gallows humor and dark humor during crisis situation. *International Journal of Emergency Mental Health*, 5(2), 93–98.
- Moran, C. C. & Massam M. M. (1999). Differential influences of coping humor and humor bias on mood. *Behavioral Medicine*, 25(1) 36–42.
- Nezlek, J. B. ve Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor: International Journal of Humor*, 14 (4), 395-413.
- Nezu, A. M., Nezu, M. C. & Blisset, E. S. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 520–525.
- Özden Ç. (2010). *Polis Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Puhlik-Doris, P. & Martin, R.B. (1999). A new measure of humor: distinguishing adjusted from mal-adjusted humor. Paper presented at the 11th International Society for Humor Studies Conference, Oakland, C.A.
- Şahin N. H. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56–73.
- Ventis, W. L., Highbee, G. & Murdoch, S. A. (2001). Using humor in systematic in desensitization to reduce fear. *Journal of General Psychology*, 128(2), 241–253.
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah tarzları ölçeği (Humor styles questionnaire) uyarlama çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yerlikaya, E. & İnanç, B. (2003). Mizah tarzları ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması (Özet Kitabı). VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.