

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

MİZAH TARZLARI VE MİZAH YOLUYLA BAŞA ÇIKMANIN
TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine Sıla ÇETİN

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

MİZAH TARZLARI VE MİZAH YOLUYLA BAŞA ÇIKMANIN
TRAVMA SONRASI BÜYÜME İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine Sıla ÇETİN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Elvan KİREMİTÇİ CANİÖZ

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

Emine Sıla Çetin tarafından hazırlanan “Mizah Tarzları ve Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın Travma Sonrası Büyüme ile İlişkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 21.06.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Elvan Kiremitçi Canıöz

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bülent Demir

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Emine Sıla ÇETİN

21.06.2023



ÖN SÖZ

Tez yazım sürecinde tecrübesiyle bana yol gösteren değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Elvan KİREMİTÇİ CANIÖZ hocama, yardımlarını esirgemeyen dostlarım Eymen ARSLAN ve Gülnaz YÜCEL DURMUŞ'a, desteklerini daima hissettiğim sevgili annem ve ağabeyime ve son olarak anlattığı masallarla bana merak etmeyi öğreten sevgili babama teşekkürlerimi sunarım.

Emine Sıla ÇETİN

21.06.2023



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Mizah ve Gülme Kavramları	5
1.1.1. Mizah Türleri	12
1.1.2. Mizah Kuramları	13
1.1.2.1. Üstünlük Teorileri	13
1.1.2.2. Rahatlama Teorileri	15
1.1.2.3. Uyuşmazlık Teorileri.....	16
1.1.3. Mizah Duygusu.....	17
1.2. Mizah Yoluyla Başa Çıkma	18
1.3. Mizah Tarzları.....	21
1.3.1. Kendini Geliştirici Mizah.....	22
1.3.2. Katılımcı Mizah.....	23
1.3.3. Saldırgan Mizah	24
1.3.4. Kendini Yıkıcı Mizah.....	24
1.4. Travma Sonrası Büyüme	25
1.4.1. Travma ve Travma Sonrası Stres Kavramının Tarihsel Seyri.....	25
1.4.2. Travmatik Olayların Sınıflandırılması	27
1.4.3. Travma Sonrası Tepkileri	28
1.4.4. Travma Sonrası Büyüme	29
1.4.4.1. Travma Sonrası Büyümeye Dair Kuramlar	31
1.4.4.1.1. İşlevsel Betimsel Model	32
1.4.4.1.2. Organizmik Değerlendirme Kuramı	33
1.5. İlgili Araştırmalar	34
BÖLÜM 2: YÖNTEM	39
2.1. Araştırma Modeli	39
2.2. Çalışma Grubu	39
2.3. Verilerin Toplanması	39
2.4. Veri Toplama Araçları	39
2.4.1. Mizah Tarzları Ölçeği	39

2.4.2. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği.....	40
2.4.3. Travma Sonrası Büyüme Envanteri.....	40
2.4.4. Sosyodemografik Bilgi Formu	41
2.5. Verilerin Analizi	41
BÖLÜM 3: BULGULAR	42
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	55
SONUÇ ve ÖNERİLER	63
KAYNAKÇA.....	64
EKLER	81
ÖZ GEÇMİŞ	87



KISALTMALAR

APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı)
MTÖ	: Mizah Tarzları Ölçeği
MYBÇÖ	: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)
TM	: Türkçe – Matematik, Eşit Ağırlık
TSBE	: Travma Sonrası Büyüme Envanteri
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1	: Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	42
Tablo 2	: Katılımcıların Tüm Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri	43
Tablo 3	: Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	44
Tablo 4	: Mizah Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	45
Tablo 5	: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	45
Tablo 6	: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanlar ile Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Spearman Korelasyon Analizi.....	46
Tablo 7	: Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanlar ile Mizah Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Spearman Korelasyon Analizi.....	47
Tablo 8	: Mizah Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanlar ile Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Spearman Korelasyon Analizi.....	49
Tablo 9	: Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	50
Tablo 10	: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	51
Tablo 11	: Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanların Bölüm Alanına Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	51
Tablo 12	: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanların Bölüm Alanına Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	52
Tablo 13	: Mizah Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Bölüm Alanına Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	52

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Mizah Tarzları ve Mizah Yoluyla Başa Çıkmanın Travma Sonrası Büyüme ile
İlişkisinin İncelenmesi**

Emine Sıla ÇETİN

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji / Klinik Psikoloji

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Elvan Kiremitçi CANİÖZ

06/23 – iv (ön kısım) + 79 tez + 5 ek

Mizah bireylerin kendilerini ifade etmek için kullandığı psikolojik, sosyolojik ve felsefi yönleri bulunan çok boyutlu bir iletişim aracıdır. Toplumlara egemen gücü eleştirebilecek bir alan bahşeden mizah, bireylerin şahsi zorlantılarında da kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Mizah yoluyla başa çıkma kavramı stresli yaşantılar karşısında mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak kullanımına işaret etmektedir. Ancak tek bir mizahtan bahsetmek güç olup kişilerin kullanım şekline bağlı olarak farklı biçimleri bulunmaktadır. Bu çalışmada mizah yoluyla başa çıkmanın ve mizah tarzlarının travmatik yaşantı sonrası bireylerde görülebilen olumlu değişiklikleri tanımlayan travma sonrası büyüme kavramı ile ilişkisi incelenmiştir.

Araştırmada Mizah Tarzları Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Travma Sonrası Büyüme Envanteri ve sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmaya 18-25 yaş aralığında 187'si erkek, 398'i kadın toplam 585 kişi katılım göstermiştir. Yapılan analizler sonucunda mizah yoluyla başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kendini geliştirici mizah tarzının kullanımı arttıkça benlik algısında, yaşam felsefesinde ve başkalarıyla ilişkilerde değişim artmaktadır. Kendini yıkıcı mizah skoru arttıkça yaşam felsefesinde değişim skoru düşmektedir. Cinsiyet ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre mizah yoluyla başa çıkma ve mizah tarzları arasında bir farklılaşma bulunmamıştır. Sayısal bölüm öğrencilerinde mizah yoluyla başa çıkmanın sözel bölüm öğrencilerine göre daha fazla olduğu görülmüştür. Sözel öğrencilerinin eşit ağırlık öğrencilerine göre katılımcı mizah skorları; sayısal bölüm öğrencilerinin eşit ağırlık ve sözel bölüm öğrencilerine göre kendini yıkıcı mizah skorları daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mizah Yoluyla Başa Çıkma, Mizah Tarzları, Travma Sonrası Büyüme

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Examination the Relationship Between Humour Types, Coping with Humour and

Post-Traumatic Growth

Emine Sıla ÇETİN

Master Thesis

Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Elvan Kiremitçi CANİÖZ

06/23 – iv (pre text)+ 79 (main body)+ 5 (app.)

Humour is a multidimensional communication tool with psychological, sociological and philosophical aspects that individuals use to express themselves. Humour, which gives societies a space to criticise the dominant power, also has a facilitating effect on individuals' personal difficulties. The concept of coping through humour points to the use of humour as a coping strategy against stressful experiences. However, it is difficult to talk about a single humour and there are different forms depending on the way individuals use it. In this study, the relationship between coping through humour and humour styles and the concept of posttraumatic growth, which defines the positive changes that can be seen in individuals after traumatic experiences, was examined.

Humour Styles Scale, Coping Through Humour Scale, Posttraumatic Growth Inventory and sociodemographic information form were used in the study. A total of 585 people between the ages of 18-25, 187 of whom were male and 398 of whom were female, participated in the study. As a result of the analyses, coping through humour was found to be associated with posttraumatic growth. As the use of self-enhancing humour style increased, changes in self-perception, philosophy of life and relationships with others increased. As the score of self-destructive humour increases, the score of change in philosophy of life decreases. No differentiation was found between coping through humour and humour styles according to gender and socioeconomic level variables. Coping through humour was found to be higher in numerical department students than in verbal department students. Participatory humour scores of verbal students were higher than equally-weighted students; self-destructive humour scores of numerical department students were higher than equally-weighted and verbal department students.

Keywords: Coping Through Humour, Humour Styles, Posttraumatic Growth

GİRİŞ

Dünyada her kültürün kendine ait bir mizah anlayışı bulunmaktadır. Toplumdaki bireylerin yakınlaşmasını ve ortak bir paydada buluşmasını sağlayan mizah bunun yanında pek çok farklı işlevi de yerine getirmektedir. Hayatın her alanında gözlenebilen bir kavram olması nedeniyle araştırmacılar tek ve kapsayıcı bir tanımlama yapma konusunda çeşitli güçlükler yaşamışlardır. Sosyolojik, psikolojik ve felsefi yönleri mizahı tek başına ele almayı zorlaştırmış ve kompleks bir olgu haline getirmiştir. Long ve Graesser (1988), mizahı yapılan veya söylenen herhangi bir şeyin istemli ya da istemsiz olarak komedi ve eğlence yaratması olarak tanımlamıştır. Martin (2007) ise doğuştan gelen bir yetenek, estetik bir tepki, bir dünya görüşü ve bir savunma stratejisi olarak özetlemiştir.

Mizahı meydana getiren ve bireylerde gülmeye neden olan unsurlar mizahı tanımlamak kadar geniş bir literatür oluşturmuştur. Mizah üzerine çok sayıda kuram geliştirilmiş olup bunlar arasında rahatlama, uyumsuzluk ve üstünlük kuramları öne çıkmaktadır. Rahatlama kuramlarının ortak noktası mizahın kaygı ve gerginlik veren yaşantılar esnasında bireylerin rahatlama ihtiyacından doğduğu üzerine yoğunlaşmıştır. Bu kurama göre gerilim arttıkça ortaya çıkan rahatlama arzusu mizahi duyguları açığa çıkarmaktadır (Susa, 2002). Uyumsuzluk kuramlarında ise mizah ve gülme davranışının meydana gelmesi için bir uyumsuzluk yaşanması gerektiği üzerinde durulmaktadır. Bu kuramda beklenilenin dışında gerçekleşen olaylar ve çelişkilerin varlığına önem atfedilmektedir (Özönlü, 1999). Üstünlük kuramları ise mizahın kişilere verdiği güç hazzından doğduğunu ileri sürmektedir (Sanders, 2001). Bireyler kendilerinden aşağı ve zor bir durumda bulunan kişilerle ya da durumlarla karşılaştıkları zaman keyif almakta ve gülme davranışı göstermektedirler.

Mizah üzerine oluşturulmuş kuramlar yanı sıra mizahın insan psikolojisi için önemi de sıklıkla sorgulanmış, olumlu ve olumsuz yanlarına değinilmiştir. Psikanalitik yaklaşım mizahın kişinin kaygısını kontrol etmede yardımcı bir rolü olduğunu, bilişsel perspektiften yürütülen çalışmalar da mizahın psikolojik sağlamlığı arttırdığını vurgulamıştır (Karabulut, 2022; Dilek ve Erden, 2018). Araştırmada incelenen bir kavram olarak “mizah yoluyla başa çıkma” bu noktada önem kazanmaktadır. Stresli yaşantılara mizah ile karşı koymak anlamında kullanılan bu terim hakkında çeşitli çalışmalar yapılmıştır ve mizahi tutumun insanlara yeni bir bakış açısı kazandırarak zorlu olayları daha az sıkıntı verecek şekilde anlamlandırmalarına yardımcı olduğu görülmüştür (Cann ve Collette, 2014).

Mizahı bir savunma stratejisi olarak kullanmanın olumlu yanlarına değinen çalışmalar kadar riskli yönlerinden bahseden araştırmalar da mevcuttur. Bazı bireyler için problemleri inkar etme ve yüzleşmekten kaçınma işlevi görebildiğı ortaya konmuştur (Carver, 1989; akt. Simione ve Gnagnarella, 2023). Dolayısıyla mizah, stres yaşantısına karşı her zaman kolaylaştırıcı bir güce sahip olmayıp nasıl ve niçin kullanıldığına ilişkin özellikleri ile ön plana çıkmaktadır. Bu noktada araştırmanın diğeri bir olgusu olan mizah tarzlarına başvurmak gerekmektedir. Mizah ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi aydınlatmak üzere ortaya konan mizah tarzları kuramı mizahın günlük hayattaki kullanım şekillerine bağılı olarak uyumlu ve uyumsuz biçimleri olduğunu öne sürmektedir (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 1993). Bireylerin kullanmış olduğu mizah tarzlarını belirlemek için geliştirilmiş Mizah Tarzları Ölçeğı'nde dört mizah türü tanımlanmaktadır. Bunlar: *katılımcı mizah*, *kendini geliştirici mizah*, *kendini yıkıcı mizah* ve *saldırgan mizah*'tır. Bireylerin kullandıkları mizah tarzına göre elde ettikleri kazanımlar da değışkenlik göstermektedir (Yerlikaya, 2003).

Travma, bireylerin başa çıkma yeteneklerinin karşılaştıkları risk faktörü karşısında yetersiz kaldığı ya da yetersiz kaldığı algısı ile deneyimlenen rahatsız edici yaşantılar olarak özetlenmektedir (Fischer ve Riedesser, 1999). Bireylerin can ve akıl sağlığına karşı hayati tehdit içeren travmatik yaşantılar doğrudan deneyimlenmek zorunda olmayıp şahit olunarak da aynı etkiyi yaratabilmektedir. Çaresizlik ve korku gibi yoğun bir duygusal zorlantı meydana getiren travma sadece olayın nesnel şiddetinden ibaret değildir, bireyin olayı algılama biçimi de travma sonrası süreci etkilemektedir. Bunun yanı sıra her stresli yaşantı travmatik bir deneyim olmamakla birlikte her travmatik olay bireylerde büyük bir strese yol açmaktadır (Pearlman ve Saakvitne, 1995; Karakaş, 2017).

Travmatik olayın yarattığı stres reaksiyonları üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. Ancak travmatik yaşantı sonrası gözlenen olumsuz değışimler yanında olumlu değışimlerin görüldüğü durumlar da kaydedilmiştir. Travma sonrası büyüme olarak tanımlanan bu kavram travmatik yaşantı sonrası bireylerin benlik algısında, yaşam felsefesinde ve başkalarıyla olan ilişkilerinde ortaya çıkan pozitif değışimleri, bireydeki dönüşümü ifade etmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995).

Mizah aracılığıyla başa çıkma travma ile ilgili saha yaşantılarında psikologlarca sıklıkla karşılaşılan bir olgu olarak gözlenmektedir. Fakat literatüre bakıldığında mizah ve travma ilişkisi üzerine yeterli çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Araştırma bu boşluğu doldurma ve konuyu aydınlatma amacına dönük olup bu bağlamda: Mizah ile başa çıkmanın travma

sonrası büyüme süreci ile bir ilişkisi var mıdır, kullanılan mizah tarzlarına göre şekillenmekte midir sorularına cevap bulmayı, mizahın travma sonrası büyümedeki rolünü aydınlatmayı ve literatür çalışmalarına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Bu araştırma bireylerin içsel yaşantılarında ve sosyal hayatlarında sıklıkla başvurduğu mizahın nasıl bir işleve tekabül ettiğini fark etmelerine ön ayak olacaktır. Klinik olarak travma ile çalışan psikologların danışanların mizahi söylemlerinin amacına, önemine ve etkilerine dair bilinçlenmesine katkı sağlayacaktır. Böylelikle hem uzmanların hem bireylerin mizahı, travma sonrasındaki süreçte daha iyi anlaması ve kullanmasına imkan tanınmış olacaktır.

Araştırmanın nihai amacı üniversite öğrencilerinin kullandıkları mizah tarzları ve mizah yoluyla başa çıkma düzeylerinin travma sonrası büyüme ile ilişkisini incelemektir. Bu bağlamda araştırılmak istenen araştırma problemleri aşağıda sıralanmaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları cinsiyetlere göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Mizah yoluyla başa çıkma davranışının travma sonrası büyüme ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyüme ölçeğinden aldıkları puanlar mizah tarzlarına göre farklılaşmakta mıdır?
6. Mizah tarzları ile mizah yoluyla başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerinin travma sonrası büyüme ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeyleri ile mizah yoluyla başa çıkma arasında ilişki var mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin sayısal, sözel ya da eşit ağırlık bölüm öğrencisi olmalarının travma sonrası büyüme ile bir ilişkisi var mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin sayısal, sözel, eşit ağırlık bölüm öğrencisi olmalarına göre mizah yoluyla başa çıkma puanları farklılaşmakta mıdır?

11. Üniversite öğrencilerinin sayısal, sözel, eşit ağırlık bölüm öğrencisi olmalarına göre mizah tarzları farklılaşmakta mıdır?



BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Mizah ve Gülme Kavramları

Mizah kavramı insanları eğlendiren, onlara neşe veren, espirili ve komik bulunan olay ya da durumlar hakkında kullanılmaktadır. Bir yaşantının insanlara güldürü sağlaması o yaşantının mizahi öğelere sahip olduğunu gösterir (Bardon, 2005) Dilimize Arapça'dan geçen mizah kelimesi *mezah* kökünden gelmekte olup şaka, şaka yapmak, eğlenmek anlamlarında kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu'nca mizah sözcüğüne alternatif olarak sunulan kelime gülmece sözcüğü olarak kaydedilmiştir. TDK sözlük gülmece kelimesi için “*eğlendirmek, güldürmek ve birine, bir davranışa incitmeksizin takılmak ereğini güden ince alay*” tanımlamasını vermektedir. Bununla birlikte içinde mizah kelimesi geçen tespit edilmiş en eski Türkçe kaynak Nişanyan Etimoloji Sözlüğü'ne göre Edip Ahmet Yükneki'nin Atabet-ül Hakayık isimli eseridir. Ahlak ve erdem öğütleri içeren bu eserde mizahın küçükleri küstah, büyükleri öfkeli kılan kaçınılması gereken bir tavır olduğu belirtilir. Kelimenin eski kullanımı ve güncel anlamlarından özetle Türk toplumunun mizahı güldürü unsuru olarak kabul ettiği ancak bir başkasını gücendirmemeyi de bir o kadar önemseydiği görülmektedir.

Mizahın İngilizce karşılığı olan humour kelimesinin kökenine ve tarihteki kullanımlarına bakılacak olursa farklı toplumlarda ve farklı zamanlarda değişen anlam yükleri olduğu da anlaşılmaktadır. Brittanica Ansiklopedisi 1771 yılındaki birinci baskısında humour başlığı altında iki ayrı tanıma işaret etmektedir. Bunlardan ilki fluid (akışkan) diğeri ise wit (nükte, ince espri) olarak sıralanmaktadır. Latince bir sözcük olan *humorem*'den türeyen humour'un tıp bilimine dayanan bir kökeni bulunmakta ve o dönemlerde sıvı, akışkan, likit manasında kullanıldığı bilinmektedir. Tıbbın babası olarak anılan Hipokrat'ın humoral sıvı patolojisi teorisi'ne göre insan vücudunun dengesini dört sıvı sağlamaktadır, bunlar: kan, sarı safra, kara safra ve balgamdır (Öncel, 2012). Hipokrat canlıların organizmalarını, dış çevreyi de oluşturan dört elementten yani su, ateş, toprak ve havadan meydana geldiğini savunmuştur. Vücuttaki dört salgının her birini de bu elementlerle ilişkili tutmuştur. Hipokrat insanların mizacının bu dört salgı çerçevesinde geliştiğini söylemektedir: kanı iyimser, sarı safrayı asabi, kara safrayı melankolik, balgamı ise soğukkanlı kişilik olarak dört genel başlık altında kategorize etmektedir (Bujalcova ve Jureckova, 2001). M.S II. Yüzyılda Galen, tüm anormalilerin bedendeki dört salgıdan birinin diğerlerine nazaran çok daha fazla salgılanmasından kaynaklandığını savunarak Hipokrat'ın görüşlerini ileri taşımıştır. Hipokrat'ın ortaya koyduğu Galen'in devam ettirdiği bu görüş Ortaçağ'ın sonuna kadar geçerliliğini büyük ölçüde korumasına rağmen 16. yüzyılın başlarında modern tıbbın

kurucularından Paracelsus'un, Hipokrat ve Galen'in eserlerini yakmasıyla birlikte Hipokrat geleneğinin reddi ilan edilmiş olup modern psikiyatrinin doğumuna giden yol da açılmıştır (Escarpit.2016). Böylelikle humour zaman içerisinde tıbbi bir terim olmaktan uzaklaşarak günümüzdeki halini almıştır. Güncel olarak humor, Oxford Sözlük ve Google işbirliği içinde geliştirilmiş olan dijital sözlükte birinci anlam olarak “yazı ve konuşma dilinde eğlenceli ve komik olma hali” olarak açıklanmaktayken ikinci anlam olarak “duygusal mod veya ruh hali” olarak tanımlanmaktadır. Cambridge Sözlük’te de benzer bir tanım olarak “görülen, duyulan veya hakkında düşünülen şeylerle eğlenme yeteneği veya böyle bir eğlenceye neden olan yaşantıların niteliği” olarak kullanılmıştır.

Mizah konusuna değinildiğinde gülme kavramının ele alınması bir zorunluluk olarak kendini göstermektedir. Zira gülme (laughter) yahut kahkaha mizahi durumlara verilen davranışsal tepkinin bizatihi kendisidir. Kahkaha; mizahın yüzeye çıkışı ve varolduğunun bir kanıtıdır. Araştırmalar, beynin evrimi sırasında insanın kahkaha kapasitesinin konuşma kapasitesinden önce geldiğini göstermektedir. İnsanda erken çocukluk gelişiminde kendini gösteren gülme kapasitesi memeli beyin-zihin evriminin bir sonucudur ve pekçok memeli canlıda emareleri görülmektedir (Panksepp, 2015). Sözel olmayan bir iletişim ve sosyalleşme biçimi olarak primatlarda çeşitli gülme tepkilerinin kullanıldığı keşfedilmiştir (Owren ve Bachorowski, 2003). Son araştırmalar, gülmenin sosyal bağ kurmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. İnsanlarda görülen gülme diğer canlılara nazaran çok daha yoğun ve bulaşıcı nitelik taşımaktadır bu nedenle ortak bir güldürüye sahip olan grupların daha hızlı büyüyebildiği, daha güçlü ilişkilerin kurulabildiği birliktelikler meydana getirdiği tespit edilmiştir (Dezecache ve Dunbar, 2012). Beraberlik içinde yaşanan gülmelerin ortamda sıcak bir iklimin oluşmasına ve güvensizliklerin azalmasına yardımcı olduğu görülmüştür (Başkaya ve Demir, 2018). Bunların yanı sıra verimliliği, yaratıcılığı, işbirliğini arttırdığı ve yeni sosyal bağlantıların kurulmasına imkan sağladığı da bilinmektedir (Aydın, 2005)

Gülmenin sosyal faydaları kadar fizyolojik faydaları da bulunmaktadır. Hızlanan solunum ile akciğerlerde oksijen sirkülasyonu artmakta, kan basıncı azalmakta ve kas aktivasyonu ile kas tonusunda azalma gözlenmektedir. Kas ağrılarına karşı koruyucu bir özelliği bulunmaktadır. Sindirim sistemini ve abdominal kasların faaliyetine bağlı olarak bağırsak hareketlerini düzenlemektedir (Kurudirek, 2016). Gülme esnasında dopamin ve endorfin salgılanırken kandaki kortizol oranının düştüğü gözlenmiştir. Bu durum depresyona karşı doğal bir kalkan işlevi görmekle birlikte strese karşı bağışıklığın gelişmesinde yardımcı rol oynamaktadır (Mora ve Garcia, 2008).

Gülme esnasında beynin faal olan bölgeleri gülme patolojilerindeki lezyon araştırmaları sonucunda broca alanı, motor korteks, frontal lob, limbik sistem yapıları ve beyin sapı olarak tespit edilmiştir. Bununla birlikte anterior singulat korteks mizahı anlamlandırmaya yardımcı bir yapı olarak ayrı bir önem taşımaktadır. Bazı kuramlara göre mizahın insanları şaşkına çevirip gülme davranışını meydana getiren parçası normale aykırı olan unsurlarıdır. Bütüne aykırı olanın tespiti anterior singulat korteksle ilgili bulunmuştur (Şahin, Kalkan ve Aktaş, 2022).

Bir bebek çevresiyle etkileşim kurmak için dokunma, ağlama gibi farklı araçlar kullanır gülme de bu aracı yollardan biridir ve görülen ilk sosyalleşme hareketi olarak kabul edilmektedir (Ulutaş, Aksoy ve Çalışkan, 2016). İlk izlerinin anne karnında görüldüğü gülme doğum sonrasında da ilk aydan itibaren kendini gösterir ancak daha net ve sosyal bir nitelikte meydana gelişi üçüncü ve dördüncü ayı bulmaktadır (Addyman ve Addyman, 2013). Gelişimsel olarak mizahın incelendiği kuramlara bakılacak olursa Schultz (1976), Piaget'nin Gelişim Kuramı'na atıfla bebeğin ilk kez karşılaştığı bir durum karşısında şemalarını düzenlerken kullandığı uyumsama becerisi sonucunda gülümsediğini ifade etmektedir. Bebeğin bu süreçte bilişsel ustalığının vermiş olduğu haz sayesinde gülümseme tepkisi meydana getirdiğini öne sürmüştür. Buna ek olarak Addyman'ın (2013) çalışmasında da 4. ay civarında ebeveynler bebekleri hakkında özellikle beklenmedik, ani gelişen olaylar ve hareketlere gülümsediğini bildirmişlerdir. Piaget ve Schultz sonrası çocukta mizahın gelişimi ile ilgili en kapsamlı kuramlardan birini Paul E. McGhee ortaya koymuştur. McGhee'ye (1979) göre çocukta mizahın gelişebilmesi için önce normale aykırı olanın ve tutarsızlığın tespit edilebileceği bilişsel olgunluğun meydana gelmiş olması gerekmektedir. Bunun için Piaget'nin işlem öncesi dönemine atıfta bulunan McGhee bu dönemde görülen sembolik oyunun mizah gelişiminde önemli yeri olduğunu belirtmektedir. Sembolik oyunlarda nesneleri farklı amaçlar doğrultusunda birbirinin yerine geçebilecek şekillerde kullanma mizah olgusunun gelişiminde bir kilometre taşı olarak kabul edilmektedir (McGhee, 2002).

McGhee'nin mizah gelişim kuramı'na göre çocuklar 5 evreden geçmektedirler. Bu evrelerden önce yani yaşamın ilk altı ayında görülen gülme, mizah dışı bir gülmedir ve fizyolojik uyarılmalar ile tetiklenebilmektedir. Geri kalan beş evre kronolojik olarak sıralanacak olursa birinci evre "bağlanılan figüre gülme evresi"dir. Bu aşamada bebek yakın ilişkiler kurduğu bakımverenlerine gülmeyi tercih eder. Bir bebeğin ilk mizahi yaşantıları çoğunlukla ebeveynleri ile yaşadığı deneyimler üzerine kurulur 6. aydan 15. aya kadar bu şekilde devam ettikten sonra ikinci evreye geçilir. İkinci evre "Nesnelere Karşı Tutarsız

Davranışlar” dönemidir. 15. aydan 5 yaşa kadar devam edebilir. Piaget’nin işlem öncesi dönemini de kapsayan bu aşama mizahın çocuk tarafından üretildiği ilk dönem olarak kabul edilmekte ve kaynağını bu dönemin ayırt edici özelliği olan -mış gibi oyunlarından almaktadır (Goldstein ve Ruch, 2018). Akabinde üçüncü evre yani “Nesnelerin, Olayların, İnsanların Tutarsız Olarak Adlandırılması” sürecine geçilir. Bu süreç Nesnelere Karşı Tutarsız Davranışlar dönemine paralel olarak ilerler 2 yaş ile 5 yaş arasında dil gelişiminin etkisiyle kendini gösterir. Dönemin şaka anlayışı cisimleri bilinçli olarak farklı adlandırmak’tır. Kediyi, köpek; ayağı, el diye ifade etmekten ve muhatabını isteyerek yanıltmaktan keyif duymaktadırlar. Ya da zıtlıkları kullanarak kelime oyunları yapabilmektedirler. Açık-koyu, siyah-beyaz, yüksek-alçak ve benzeri karşıtlıkları sıfat kullanımı sırasında birbirinin yerine tercih ederek gülünç anlatımlar oluşturmaktan hoşlanırlar (McGhee, 2011). Bu aşamalardan sonra dördüncü evre olarak “Kavramsal Tutarsızlık” evresine geçilmektedir. 3 ve 5 yaş arasında gözlenebilen bu süreç çeşitli alt başlıklar içermektedir. Kelimeleri birbiri yerine kullanmada ustalık sağlamış olan çocuk artık sesleri bozabilecek yetkinliğe de erişmiştir. Bir kelimeyi seslerini değiştirerek telaffuz etmekten eğlenirler. Fonetiği birbirine yakın sesler ile oynarlar (ör; daddy, paddy, faddy...). Fakat yalnızca bununla sınırlı kalmaz bu dönemdeki çocuklar anlamlı ve anlamsız kelimeleri birleştirip yeni kombinasyonlar oluşturabilirler. Varlıkların ve olayların alışılmış kullanımlarını bozmak suretiyle beklenmedik anlamlar üreterek mizah yaparlar. Bir nesnenin yahut canlının herkes tarafından kabul gören tanındık özelliklerini değiştirerek şakalar üretmekten hoşlanırlar. Karşı cinse ait özellikleri de aynı şekilde çarpıtarak şaka malzemesi olarak kullanabilirler, karşı cinsten arkadaşlarına hemcins isimleri ile hitap etmeyi komik bulabilirler (McGhee, 2002). Bu durum kavramsal düşüncenin güçlenmesi ve çocuğun kavramların belli özellikleri çerçevesinde kategorizasyon yapabiliyor olmasının sonucunda meydana gelmektedir.

Beşinci evrede yetişkin mizahına doğru yol alınmaya başlanır. “Çoklu Anlamlar Evresi” olarak isimlendirilen bu dönemde çocuk Piaget’nin somut işlemler döneminde bulunmakta; maddenin korunumu, tersine çevirebilme ve odaktan uzaklaşma gibi becerileri kazanmış durumdadır (Senemoğlu, 2020). Bunun sayesinde de daha kompleks şakaları anlayabilir ve yapabilir hale gelmiştir. İlkokul çağı çocukları eş anlamlı sözcüklerle yapılmış şakalar ve bilmecelerden hoşnutluk duyarlar. Aynı kelimenin farklı anlamlar kurabildiğini görebilirler ve ilişkisiz görünen kavramlar arasında ilişkiyi yakalayabilirler. Devamında da yine bilişsel gelişime bağlı olarak daha soyut kavramlarla oluşturulmuş mizahı da kavrar hale gelmektedirler (Kustermann, 2003).

Gülmenin birbirinden farklı şekilleri vardır. Genel olarak ağız ve yüz kaslarının gerilmesi, bir miktar ağız açıklığının oluşması, gözlerin kısılması ve soluk alışverişte yaşanan düzensizliklerle meydana gelir. Tebessüm etmekten şiddetli bir kahkaya varıncaya dek boyutu değişiklik gösterebilir (Koestler, 1997). Gülme davranışına insanlar genellikle memnuniyet, nezaket gibi olumlu anlamlar yüklemişlerdir. Gülme hoşnutluğun bir göstergesi olarak kabul görmüştür. Ancak bazı gülme davranışları muhatabını küçümsemek amacıyla alaycı bir anlam içerebilirken bazıları ironiyi vurgulama ve eleştirme mahiyetinde de kendini gösterebilmektedir (Kasapoğlu, 2008). Bununla birlikte neşeli bir gülmenin en sık görüldüğü durumlar arasında mizah yaşantıları bulunmaktadır. Gülme mizahın bir sonucu olsa da her gülme mizah yaşantısından kaynaklı değildir. Bu konuda Morreal (1997), *mizahi gülme* ve *mizahi olmayan gülme* olarak isimlendirdiği bir ayrıma gitmiştir. Mizahi olmayan gülme insanın biyolojik ve fizyolojik gelişim yapısından kaynaklan gıdıklama gibi dış uyaranlara bağlı olan gülme biçimidir. Ya da hoşya giden bir yaşantı sonrası memnuniyet göstergesi olarak gülmek de mizahi olmayan gülme olarak sınıflandırılmıştır. Mizahi gülme ise kişinin uyaranları zihninde kültürel bir elekten süzdüğü ve nihayetinde komik olup olmadığına dair bir kanıya vararak sergilediğı gülme şeklidir. Bu bakımdan mizah, gülmenin kültüre bağılı yönü olarak özetlenebilmektedir.

Kültür, hakkında sınırlar çizmenin zor olduğı kompleks bir kavramdır. Terry Eagleton kültürü 4 boyutta tanımlar. “Kültür, 1) sanatsal ve düşünsel eserler toplamı; 2) ruhsal ve zihinsel gelişim süreci; 3) insanların yaşamlarına yön veren değerler, gelenekler, inançlar ve simgesel pratikler; 4) bütün bir yaşam tarzı anlamına gelebilir” (Eagleton, 2016). Bu bakımdan kültür bir toplumu diğer toplumlardan ayıran belirgin ve oturmuş özelliklerin tümü olarak özetlenebilmektedir. Mizah da kültürel bir ürün olarak bu geniş skalada yerini alır. Evrensel özellikleri olmakla birlikte mizahın içerik bakımından kültürden bağımsız değerlendirilmesi imkansızdır. Bir mizahi ögede görünen anlam ve gizil anlam olmak üzere iki anlatım bulunur. Yüzeydeki anlam herkes için açık ve anlaşılır olsa da gizil anlamdaki göndermelerin anlaşılması için kişinin hakim olduğı kültürel bellekten ve kültürün ait olduğı dilden faydalanması gerekmektedir. Mizahi söylemin anlaşılabilmesi için söylemde işaret edilen nesnelerin veya kavramların bağlama göre alabileceğı diğer anlamları ayırt edebilecek ölçüde o kültüre hakim olunması önem arz etmektedir. Ayrıca bir toplumda mizahın hangi işlevi yerine getirdiğı, neye cevap verdiğı farklılık gösterdiğinden ötürü ayrı toplumların fertleri için komik olanın ne olduğı da değişiklik göstermektedir. (Baş ve Ulu, 2020).

Toplumdan topluma değışen tek şey mizahi olanın ne olduğı değildir. Mizaha karşı genel bakışın, mizaha yaklaşımın da kültüre ve zamana bağılı değışiminden

bahsedilebilmektedir. Dolayısıyla tek bir mizahtan bahsetmek de güçtür. Aynı kültürün bile tarihin farklı zaman dilimlerinde mizaha karşı farklı tutumlar içine girdiği görülmektedir (Morreal, 1997). Bu durumun başlıca sebepleri arasında dönemin hakim siyaseti, ekonomik koşulları ve sosyal iklimi görülmektedir zira mizah çoğu zaman baskın sınıfın karşıtı bir pozisyonda konumlanmıştır (Özcan, 2022).

Modern tragedyada komedi temsili için gülme maskesi ve tragedyada temsili için ağlama maskesi kullanılmaktadır. Halbuki daha öncesinde ağlama ve gülme birbirinden ayrılmamış her sevincin biraz hüznün, her hüznün de içinde bir miktar sevinç barındırdığı kabul edilmiştir. İkisinin de tek ve yoğun bir histen doğduğu düşünülmüş aralarındaki uçurumun tarihsel süreç içerisinde açıldığı savunulmuştur. Yunan mitolojisindeki anlatılarda ise mizah alay etme, bedensel yahut zihinsel kusurlarla dalga geçme maksadıyla kullanılmıştır. Tanrılar bazen kendileri ile bazen insani zayıflıklarla dalga geçmişlerdir. Kitabı Mukaddes'te benzer bir şekilde yalnızca üsttenci bir gülüşten bahsedilmekte ve bu üsttenci gülüşün gücü tanrıya ait kabul edilmektedir. Bu gülüşün cezalandırıcı bir niteliği vardır. Neşeli bir gülüşten ise neredeyse hiç bahsedilmemiştir (Sanders, 2019).

Antikçağ tıbbı ise gülmenin kaynağını dalak olarak kabul etmiştir. Fakat yunan hatipleri dalağın etkisine başka yollardan da sahip olabileceklerini görmüşlerdir. Daha Sokrates öncesi dönemde dahi bu tanrısal güce hitabetle ulaşılabileceği keşfedilmiştir. İlk stoacılar gülme ile ağlamanın ayrılmadığı zamanlara dönüşü savunmuş ve duyguları ayrıştırıp kategorizasyona sokmaktan uzak durmuşlardır. Sokrates'in fragmanlarından bir kısmını elinde bulunduran Makedonyalı Joannes Stobaeus ise Sokrates'in "gülmeyi tuzu kullandığı gibi kullanmalı insan, sakınarak" dediğini aktarmış ve en zarif gülüşün dahi kolaylıkla alaycı bir niteliğe bürünebileceğini belirtmiştir (Sanders, 2019).

Platon eserlerinde gülmeye önemli bir yer ayırmıştır fakat onu onayladığını söylemek güçtür. Gülme ve mizahı mantıkla çelişen temel içgüdülerle müttefik olarak kabul etmektedir. İdeal insan ve ideal devlet üzerine yazdığı eseri Devlet'te gülmenin ideal olana bir tehdit olduğunu belirtmiş, ideal olanın ciddiyet olduğunu geri kalanın asayiş bozacağını savunmuş, devlet adamlarının gülmemesini öğütlemiştir (McDonald, 2013). Aristoteles genel hatlarıyla Platon'un izinden gidiyor olsa da gülmeye onun kadar kısıtlayıcı yaklaşmamıştır. Gülmenin gerçek hayatta sadece negatif etkilerinin bulunduğunu düşünmemiş "rahatlama ve eğlencenin hayatın inkar edilemez gereklilikleri" olduğunu savunmuştur. Bu ihtiyacın yasaklamaktan ziyade tiyatro gibi daha ehil araçlarla giderilmesi gerektiğini böylece gerçek hayatta tahrip edici

bir mizaha ihtiyaç kalmayacağını öne sürmüştür. Platon'da görüldüğü gibi devlet alacağı darbeden ziyade aşırı bir mizahın insanlara vereceği hasara ve bireylerin toplumsal duruşlarına gelecek zarara odaklanmıştır (Daly, 2021). Bu sebeple de Aristoteles bedensel ve zihinsel engellere gülmeyi kesinlikle yasaklamıştır (Halliwell, 1991).

Nükte ve şakanın öneminin farkında olan bir diğer filozof da Cicero'dur. Etkili ve ikna edici bir hatip olmanın gerekliliklerinden bahsederken ahlaki açıdan daha alt bir tavır olarak görüyor olsa da şakaların yeri geldiğinde kullanılması gerektiğini bildirmiştir. Gülmenin insanlarda katarsis sağladığını ancak şakaların içeriği ve aşırılığı konusunda oldukça seçici davranılması gerektiğini belirtmiştir (McDonald, 2013).

Tarihi açıdan mizah ilk olarak kendine şenliklerde, toplumsal ve dini törenlerde yer bulabilmiştir. Hititler'de Purulli şöenleri, Eski Yunan'da Dionysos şöenleri ve Orta Asya'da yapılan etkinliklere kadar izini takip etmek mümkündür (Öngören, 1983). Çünkü halk mizahla özdeşleşmiştir, halkın birlikteliğinde mizah önemli bir yer tutmaktadır; makam mevki ve otorite sahiplerinden ise uzakta durmaktadır (Tanrıbuyurdu, 2007). Bu bakımdan özellikle de üç gün boyunca süren üzüm hasadı ve eğlenceler içeren Dionysos şenliklerinin mizah ve gülme aracılığı ile soylu sınıfın otoritesini tehdit eden bir yanı bulunmaktadır (Nutku, 2000). Gerek bahsi geçen filozoflar gerek dönemin yöneticileri mizahın bir silah olabileceğini rahatlıkla fark etmişlerdir. En sıradan kişinin elinde dahi iktidarı elde edebilecek bir güç bulunmaktadır (Sanders, 2019).

Ortaçağ dünyası bu güçten çekinmiş ve Antik Yunan'da olduğu gibi onu ehlileştirmektense tamamen yok etmeye yönelik bir çaba içine girmiştir. Dönemin mizahı kiliseye tabii olup büyük ölçüde kısıtlanmaya çalışılmıştır ancak baskılar mizahı daha da geliştirmiştir (Öngören, 1998). Saygı yoksa otorite de yoktur ve hakkında gülünebilen şey kutsallığını kaybederek sıradanlaşır böylelikle itaat de ortadan kalkar işte dönemin karnavalları tıpkı eskinin şöenleri gibi hakim söylemin mizahla yerilebildiği bir ortam sunarak ortaçağın kontrol çabalarını boşa çıkartmıştır (Avcı, 2003). Ortaçağ'da gülme her resmi organizasyondan, dini toplantıdan ekarte edilse de halk; düğünlerde, bayramlarda ve özel günlerinde gülme ve rahatlama ihtiyacını giderebilmiştir. Dönemin kısıtlayıcı koşulları arasında insanlar korkudan ve kısıtlanmışlıktan ancak bu şekilde kurtulabilemişlerdir. Halihazırda baskının doğurduğu mizahı daha fazla baskı ile yıldırmaya çalışmak onu daha da büyüteceğinden gülmenin engellenmesi giderek olanaksız bir hal almış olup kahkaha baskıcı rejimlere karşı zaferini ilan etmiştir (Bahtin, 2014).

Ortaçağ Avrupa'sında, mizah genellikle dinsel konulara ve toplumsal hicivlere dayanmıştır. Kilise otoritesine karşı çıkan ve din adamlarını alaya alan mizah örnekleri ile oldukça sık karşılaşmıştır. Fakat rönesans dönemiyle birlikte gelişen özgür düşünce ortamı mizahın içeriğini çeşitlendirmiştir (Öngören 1998). Rönesansın omuzlarında yükselen aydınlanma çağı ile birlikte rasyonelliğin, aklın ön plana çıktığı, gelenek ve dogmaların sorgulandığı genel bir iklim meydana gelmiştir (Çüçen, 2013). 15. yüzyıldan 18. yüzyıla değin mizaha bakış da bu yönde değişim göstererek mizahi etkinliğin zihinsel bir uğraşı olduğu kabul edilmiş edebi eserlerde kullanımı da yaygınlaşmıştır (Yardımcı, 2010). 18. yüzyıl itibariyle abartılı bir üslubu olan karikatür türü bilinen hali ile ortaya çıkmış ve 19. yüzyılda İngiltere’de Punch, Fransa’da La Caricature, Osmanlı’da ise Teodor Kasap tarafından çıkarılan Diyojen gibi ilk mizah dergileri okuyucusunu bulmuştur (Yoltaş, 1984). Böylelikle mizah, basın aracılığıyla popüler kültürün bir parçası haline gelmiştir.

1.1.1. Mizah Türleri

Mizahın zihinlerde canlanan imgesi güldürü, şaka ve eğlenceye epey gönderme yapıyor olsa da tarih içerisinde hiciv, alay ve ironiyi içine alacak şemsiye bir terim olarak kullanıldığı görülmektedir. Uygulamadaki farklılıklarına bakılacak olursa mizah türleri hiciv, satir, ironi, nükte, komik, espri ve şaka olarak kategorize edilmektedir (Sevindik, 2017). Bir başka çalışmada ise 8 mizah türünden bahsedilmektedir, bunlar: eğlence mizahı, yardımsever mizah, saçma/anlamsız mizah, nüktedanlık, ironi, hiciv, iğneleme ve sinizm olarak sıralanmaktadır (Ruch, Heintz, Platt, Wagner ve Prayer, 2018). Başlangıçta edebi eserler arasındaki farklılıkları tanımlayan bu sekiz tür, mizah üretimindeki bireysel farklılıkların somutlaşmış yapıları olarak da düşünülebilmektedir. Bu türlerin ayrı ayrı isimlendirilip tanımlanmasında baz alınan spektruma göre daha hafif bir söylemden (ör: eğlence mizahı ve yardımsever mizah) kara/sert bir söylem içeren mizah türlerine (iğneleme, sinizm) ya da daha kompleks söylemler içeren mizahlardan (ör: nüktedanlık) daha basit söylemler içeren mizah (ör: eğlence mizahı) türlerine doğru bir farklılaşma görülmektedir (Ruch vd., 2018).

Bunlar arasında hiciv, daha çok toplumun aksayan yönlerini tenkit etmek maksadıyla kullanılan alaycı ve görece sert dille oluşturulmuş bir mizah türüdür (Demirel, 2007). Alman filozof ve şair Friedrich von Schiller (aktaran Baypınar, 1978) 1795’te "Hicivde, noksan olan gerçek, ideal ile, yani en yüce gerçeğe karşılaştırılmaktadır.” diyerek hicvin olması gereken ile olan arasındaki farka gönderme yaptığını belirtmiştir. Bu bakımdan hiciv mizah türleri arasında daha eleştirel bir konumda yer almaktadır. İroni ise ifade edilmek istenen söylemin tam zıddı

olacak bir söylemle kurgulanıp ima yoluyla karşı tarafa asıl maksadın sezdirildiği bir dil oyunudur (Kirekegaard, 2009). İroninin felsefesi üzerine yazdığı detaylı eserde Fransız filozof Jankélévitch (2020) “Sahte hakikatleri taklit eden ironi, onları harekete geçmeye, derinleşmeye, heybelerindekileri dökmeye, ironi olmasa fark edilmeden geçilecek kusurları açığa vurmaya zorlar, onların anlamsızlığını teşhir eder, yani saçma olana kendini kanıtlama imkanı verir” diyerek ironinin insanları uykudan uyandırdığını farkındalıklarını arttırdığını vurgular. Nükte ise hiciv ve ironiye nazaran daha kibar ve yumuşak bir ifadeye sahip olup hakedilmiş bir yanılaşa karşı muhatabını fazla gücendirmeden mizahi bir dille karşılık verme olanağı sağlar. Mizahın daha zarif ve incelikli bir türü olarak görülen nükte ve bunu başarıyla kullanan nüktedan bireyler de halk tarafından oldukça sevilir (Özmen, 1994).

Mizah türleri arasında sık karşılaşılan ve kavramsal olarak birbirleri yerine kullanılan iki tür vardır, bunlar: espri ve şaka olarak kategorize edilmektedir. Espri, tamamen düşünsel bir faaliyettir ve bir fikri sunmak, o fikri kabul ettirmek ya da yanıışlamak üzere ilişkisiz görünen iki ayrı olgu arasında bağ kurabilme, gülme ile sonuçlanabilecek yeni bir söylem geliştirebilme becerisidir (Göker, 1969). Sınırları belirgin olmadığı için halk arasında aynı anlamı ifade etmek üzere espri yerine şaka kelimesi kullanılabilmektedir ancak aralarındaki ince ayrıma göre şaka yalnızca düşünsel ve sözel olarak ortaya çıkmaz, şakanın eyleme dönük bir yönü de vardır. Bununlar birlikte şaka her zaman olumlu olmak zorunda değildir, yıkıcı şekillerde de meydana gelebilmektedir (Sevindik, 2017).

1.1.2. Mizah Kuramları

Mizah hakkında çeşitli açıklamalar yapılmış olsa da büsbütün bir tanımını yapmak oldukça güçtür. Düşünürler mizaha kapsayıcı bir tanımlama getirebilmek için mizahi olan ile mizahi olmayan arasındaki farklara odaklanmış, insanları güldürenin ne olduğu sorusuna cevap aramış ve bu perspektifte mizah kuramlarını oluşturmuşlardır. Mizah karmaşık bir yapıya sahip olduğu için bu alanda pekçok düşünce ortaya atılmış olup bunlar arasından üstünlük teorileri, rahatlama teorileri ve uyumsuzluk teorileri ön plana çıkmıştır.

1.1.2.1 Üstünlük Teorileri

Platon, Aristoteles, Quintilian ve Hobbes gibi felsefeciler tarafından savunulan üstünlük teorisi 18. yüzyıla kadar geçerliliğini korumuştur. Üstünlük teorisi, mizahın güçsüzleri aşağılama ve güçlülerin üstünlüğünü gösterme amacıyla kullanıldığını iddia etmektedir. Bireyleri güldürenin başkalarına karşı duyulan üstünlük olduğunu, insanların kendilerini daha

iyi hissetmek için başkalarını küçük düşürme eğiliminde olduklarını savunmuşlardır. Bu teoriye göre mizah, bu tür üstünlük duygularını tatmin etmek için kullanılmaktadır (Critchley, 2020).

Bir başka deyişle komedide gülünçlük, başkalarının kendi bilgeliği hakkındaki yanılgılarından dolayı maruz kaldıkları talihsizliği gördüğümüzde oluşan zevk duygusundan kaynaklanmaktadır. Üstünlük teorisinin savunucularından olan Platon bu durumu başkalarının hataları üzerinden duygusal bir tutkunun esiri olmak olarak görmüş ve toplumsal düzeni bozacağı düşüncesiyle mizaha karşı katı bir tutum benimsemiştir. Eğlence ve güldürünün insanların kontrolünü kaybetmelerine ve şiddetli duygulara kapılmalarına neden olabileceğini savunmakta ve bu nedenle devlet adamların gülmeyi seven insanlar olmamaları gerektiğini belirtmektedir. İdeal toplumda, insanların duygularını kontrol altında tutmaları için hikayelerde ve tiyatrolarda kişilerin ya da tanrıların gülmeleri veya duygularını kaybetmeleri tasvir edilmemeli ve gençlerin duygularını kontrol etmeyi öğrenmelerini öğütlemiştir. Mizahın zararları konusunda Platon kadar tutucu olmasa da Aristoteles de mizahın aşırıya kaçmadan yaşanması gerektiğini, doğru ve olması gerekenin akıl ile davranmak olduğunu savunmuştur

Üstünlük teorisini bir başka savunucusu Hobbes, "gülmenin tutkusu, kendimizdeki bir yüksekliğin ani bir kavrayışından kaynaklanan beklenmedik bir şaşkınlıktan başka bir şey değildir" diyerek Plato ve Aristoteles gibi, keyif verici olanın temel olarak bizden daha aşağıda olan şeyde bulunduğunu düşünmüştür. Bununla birlikte, diğerlerinin zayıflıklarına dair böyle bir kanıtta bulduğumuz mutluluğun kaynağının, kendi göreceli üstünlüğümüze dair sağladığımız güvenceden kaynaklandığını eklemiştir. Platon ve Aristoteles gibi, onun mizah görüşü de negatiftir: eğlence deneyimini basit ve toplumsal birliğe yatkın olmayacak şekilde nitelendirmektedir (Bardon, 2005).

Fransız filozof Henri Bergson meşhur Gülme: Gülücün Anlamı Üzerine Deneme isimli eserinde üstünlük kuramını birçok öncüsünden farklı bir bakış açısıyla sunmaktadır. Bergson, gülmenin ve komedinin sosyal işlevine odaklanmıştır. Onun nazarında gülme öncelikle küçümseyici ve genellikle belirli bir tür aşağılık gösteren kişilere yönelik değerlendirilmiştir. Ancak, onun görüşü komik olanı takdir etme açısından oldukça destekleyicidir, çünkü ona göre gülme ve küçümseme aslında olumlu bir toplumsal amaca hizmet etmektedir. Bu nedenle, Platon, Aristoteles ve Hobbes'un yaptığı gibi mizahı ve gülmeceyi değersizleştirmez ya da reddetmez (Bardon, 2005). Gülmenin toplumu eğiten bir yanı olduğunu düşünmüştür. Gülüc duruma düşen kişi bir daha bu pozisyona dönmek için kendini geliştirme eğilimi içerisine girmekte böylelikle toplumun uyumsuz parçaları bir nevi cezalandırılmaktadır. Begson,

insanlığın aksayan yönlerinin bu şekilde toplumdan elimine edileceğini savunmuştur (Erkek, 2017).

1.1.2.2. Rahatlama Teorileri

Rahatlama teorisi bilinen haliyle 19. yüzyılda Herbert Spencer'ın çalışmalarıyla gündeme gelmiş olsa da teorinin en tanınan savunucusu Sigmund Freud ve onun "Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri" eseridir. Bu teoriye göre mizahın temelinde bireyin zihninde biriken gerilimi azaltma ihtiyacı yatmaktadır (Critchley, 2020).

Sinir sisteminde biriken enerjinin boşaltılması fikri ilk olarak Lord Shaftesbury'nin 1711 tarihli "Wit and Humour Freedom" adlı makalesinde kullanılmıştır. Shaftesbury'ye göre, insanların arzuları ve duyguları kontrol altında tutulduğunda sinirlerindeki enerji basıncı artar ve bu basınç gülme ile boşaltılmaktadır (akt., Morreall, 2009).

Herbert Spencer, mizahın rahatlama kuramını "birikim ve boşaltım" teorisi olarak tanımlamıştır. Spencer'a göre mizah biriken gerilimi azaltmak için bir tür boşaltım mekanizmasıdır. Herbert Spencer, gerginlik arttıkça fiziksel hareketliliğin ortaya çıktığını belirtir. Öfke ve korkuda olduğu gibi gülmede de bu enerji sinir sistemi boyunca dolaşım gösterir ve eğer gülme çok yoğunsa diğer kas gruplarına da etki eder (Morreall, 2009). Spencer, mizahın fizyolojik temelini anlatan bir açıklama üzerinde odaklanarak, vücudun fazla sinir enerjisini depolama ve fiziksel aktivite yoluyla serbest bırakma konusunda birçok örnek verir. Şiddetli bir acı hissedildiğinde, etkilenen bir uzuv istemsizce hareket eder, yüz ifadesi bozulur ve acı sesli olarak ifade edilir. Böylelikle sevinç ve korku fiziksel olarak ortaya çıkar. Bu görüşe göre mizahın da sinir enerjisinin serbest bırakılmasının fiziksel bir tezahürü olduğu savunulmaktadır (Bardon, 2005).

Psikanalizin babası olarak tanınan Freud; kahkahanın, dürtülerin bastırılmasında harcanacak psişik enerjinin tasarrufundan kaynaklandığını öne sürmektedir. Gülmenin üç tür durumda meydana geldiğini belirtmektedir: şakalar, komik ve mizah. "Şakalar" olarak bahsedilen bölümde kahkaha sırasında serbest bırakılan enerji bir duygunun enerjisi olarak kabul edilmez. Bu enerji öfke ve arzusun bastırılması için kullanılan enerjidir. Örneğin toplumsal kurallar nedeniyle fiziksel olarak saldırmamanın mümkün olmadığı kişilere karşı düşmanca şakalar yapmak bastırılan düşmanlığın sinir enerjisini serbest bırakır ve rahatlama sağlar (Morreall, 2009). Freud'un mizah hakkında değindiği bir diğer konu ise neden mizah yaratıldığıdır. Freud'un görüşlerine göre şaka yaparak hayatın sert gerçeklerinden kaynaklanan olumsuz duygulardan kaçınmak veya onları yönlendirmek mümkündür. Mizah, narsisizmin

zaferini temsil etmektedir. Gerçeğin okları tarafından incinmek veya acı çekmeye zorlanmak mizah aracılığıyla reddedilir. Kişi, dış dünya tarafından verilen zararların geçerli olmadığını, aslında bunların sadece kendisine haz vermek için fırsatlar olduğunu iddia ederek onları esprilere dönüştürür. Freud'un mizahın acıyı savuşturmak için yaratıldığına dair anlattığı en uç örnek, pazartesi günü darağacına götürülen mahkumun bu durumu "güzel bir hafta olacak" şeklinde yorumladığı anekdottur. Freud'un bilinçdışı kuramına göre, mizah yaratma dürtüsü "haz ilkesi"nden kaynaklanmaktadır. Bireyleri olumsuz duygulardan kaçınmaya, onları bastırmaya ve zevk peşinde koşmaya yönlendiren ilkel bir savunma mekanizması olarak kabul edilmektedir. Hayatın acı veren fırsatlarla (!) dolu olması nedeniyle, korku, çatışma veya mutsuzluktan şakalar yapma dürtüsü evrensel görülmemektedir. Başka bir deyişle, Freud'a göre tüm mizah girişimleri bir idam şakası olarak değerlendirilmektedir. (Bardon, 2005).

1.1.2.3. Uyuşmazlık Teorileri

Rahatlama Teorisi'nin ortaya çıkmasından kısa süre sonra, bir yeni teori daha ortaya atılmıştır. Uyumsuzluk/Uyuşmazlık teorisi olarak bilinen bu yeni kuramda mizah bir duygu veya sinir enerjisinin boşalması olarak görülmemiş daha çok bilişsel bir olgu olarak kabul edilmiştir.

İnsanlar dünyayı anlamlandırmak için şemalarına başvurumaktadırlar, bir kavram hakkında birkaç deneyim sonrasında kalıp yargılar geliştirerek bir sonraki deneyimlerinde de aynı sonuçları beklemektedirler. Böylelikle geçmiş geleceğin güvenilir bir kılavuzu haline gelmiş olur. Ancak bazen bu zihinsel kalıpları ihlal eden durumlarla karşılaşılabilir. Uyuşmazlık teorisi zihinsel olarak bilinen ya da beklenen durumun gerçekte farklı cereyan etmesi ile mizahi eğlencenin doğduğunu söylemektedir (Morreall, 2009).

Bu görüşün savunucuları arasında Kant, Kierkegaard ve Schopenhauer gibi filozoflar bulunmaktadır. Kant, metinlerinde rahatlama kuramına atıfta bulunuyor olsa da büyük ölçüde uyuşmazlık teorisi üzerine fikir beyan etmiştir. Kant'ın görüşlerine göre içinde saçmalık barındırdığı müddetçe her şey gülmeye neden olabilir, gülme bir beklentinin boşa çıkması ile sönen umudun doğurduğu ani duygu değişimi esnasında görülmektedir. Schopenhauer da kendi gülme kuramında bir kavramla, o kavrama ilişkin söylenen şeyin arasında bir uyuşmazlık olmasının zorunlu olduğundan bahsetmiştir (Morreall, 1997).

Bu konuda daha güncel bir model sunan Suls (1972), gülme tepkisinin oluşması için tamamlanması gereken 2 evre bulunduğunu söylemektedir. İlk evre mizahın alıcısı konumunda bulunan kişinin uyumsuzluğu yakaladığı evredir. Bu aşamada birey mizahi materyalle

karşılaştıktan sonra o materyale ilişkin beklentisini bulmalı ve algıladığı gerçeklikle kıyas ederek aradaki boşluğu keşfetmelidir. İkinci evrede ise bu anlamsız boşluğun giderilmesi için kişinin problem çözme mekanizmalarını devreye sokarak uyumsuz materyalleri birbiriyle bağdaştırması gerekmektedir. Bunun sonucunda eğer iki materyal arasında yaratılan yeni bilişsel kural, esprinin gizemini çözebilirse gülme meydana gelir aksi halde o şakadan mizahi bir keyif alma durumu söz konusu olmamaktadır.

1.1.3. Mizah Duygusu

Mizah kavramının literatürde mizah duygusu ile karıştırıldığı ve her çalışmada da net bir ayrıma gidilmediği görülmektedir. Mizah ve mizah duygusu çok yakın ve ilişkili kavramlar olsa da aralarında bazı nüanslar bulunmaktadır. Bireylerin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayan kavramdan bahsedilirken mizah duygusu kavramının kullanılması daha doğru görünmektedir. Mizah duygusu yaygın olarak mizah yaratma ve mizahı takdir etme yeteneklerinden oluşan bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Deen, 2018). Mizah, psikolojik açıdan stres ve kaygı ile mücadele etmek için kullanılan bir başa çıkma mekanizmasıyken, mizah duygusu psikolojik iyi oluşa katkıda bulunan kişilik yapısı olarak ayrılmaktadır (Zhang, 2016; Cann ve Collette, 2014). Ayrıca mizah duygusunun bireyde umut, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve özyeterlik özellikleri ile de ilişkili olduğu bulunmuştur (Hughes, 2008). Bu durumu pekiştirir nitelikte Maslow da (aktaran Özenç, 1998) ihtiyaçlar piramidinin en üst basamağı olan kendini gerçekleştirme aşamasına gelebilmiş bireylerde mizah duygusunun görüldüğünü belirtmiştir.

Eysenck (aktaran Martin, 1998) 1972’de mizah duygusunun üç boyutu olduğundan bahsetmiştir. Bunlardan ilki kişinin kendinde ya da başkalarında güldüğü komik durumlara başkalarının da gülüyor olması, ikincisi kişinin sıklıkla gülüyor ve mizahi durumlardan keyif alabiliyor olması, üçüncüsü ise kişinin espriler ve şakalar yoluyla başkalarını sıklıkla güldürebiliyor olmasıdır. Hehl ve Ruch (aktaran Martin, 1998) 1985’te Eysenck’in görüşlerinden yola çıkarak mizah duygusunu tanımlayan yedi boyuttan bahsetmişlerdir. Bu yedi boyut: kişilerin mizahı anlama düzeyi, mizahı ifade ediş biçimleri, mizah söylemler yaratma gücü, çeşitli mizahi materyallerden keyif almaları, kendilerini güldürecek kaynakları bulabilme becerileri, komik unsurlara dair bellek ve mizahın başa çıkma mekanizması olarak kullanımı olarak sıralanmaktadır.

Mizah duygusunun büyük oranda bir kişilik özelliği olarak görülmesine rağmen Ruch ve McGhee (2014), mizahın öğretilbilir olduğunu savunmuşlardır. McGhee bireylerde mizah duygusunu güçlendirmeyi vurgulayan kanıta dayalı bir mizah müdahale programı

geliştirmiştir. 7HHP yani “7 Humor Habits Program” sayesinde katılımcılara mizahı daha etkili bir şekilde kullanmaları için çeşitli alışkanlıklar öğretilmek istenmiştir. Programın temel amacı, katılımcıların daha mutlu, daha olumlu ve daha yaratıcı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktır. Programın içeriği, mizah kullanımının faydaları, günlük hayatta mizahın nasıl uygulanabileceği ve esprili düşünme alışkanlıklarının geliştirilmesi gibi konuları kapsamaktadır (McGhee 2010).

7 Humor Habits Program aşağıdaki basamaklardan oluşmaktadır:

1. Kendinizi mizahla çevreleyin.
2. Şakacı, oyunbaz bir tutum geliştirin.
3. Daha sık gülün.
4. Kendi sözel mizahınızı oluşturun
5. Gündelik hayatın içinde mizah arayın.
6. Kendinizle dalga geçebiliyor olun.
7. Stres durumlarda mizah arayın.

7HHP, mizah alışkanlıklarını güçlendirmek için iki yöntem kullanır: "evde oyun" ödevleri ve "mizah günlüğü" egzersizleri. Bir mizah günlüğü tutmak, katılımcıların mizah anlayışlarıyla ilgili konuları aktif olarak düşünmelerini gerektirir, temel olarak bilişsel bir egzersizdir. Gülmeyi daha sık ve daha yüksek sesle pratik yapmak ve sözel mizah yaratmak gibi evde oyun ödevleri ise davranışsal bileşenleri oluşturmaktadır (Ruch ve McGhee, 2014).

7 Humor Habits Program'ın geçerliliği üç ayrı kıtada üniversite öğrencilerinden seksenli yaşlardaki bireylere kadar her yaş için sınanmış olup programın mizah anlayışını artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kanıtlar, programın günlük ruh halini iyileştirdiğini, iyimserliği artırdığını ve stresle başa çıkma yeteneğini geliştirdiğini göstermiştir (McGhee 2010). Programın klinik depresyon üzerindeki etkilerini araştıran bazı çalışmalar sonucunda duygudurumda kısa vadeli olumlu gelişmeler olduğu da gözlenmiştir (Falkenberg, Buchkremer, Bartels ve Wild, 2011).

1.2. Mizah Yoluyla Başa Çıkma

Kortizol ve epinefrin gibi stres hormonlarının yükselmesi kalp atış hızını artırır, kasları sıkıştırır, kan akışını kısıtlar, bağışıklık yanıtlarını bozar ve vücut hücrelerine zarar verir. Ayrıca

yüksek stres öğrenme, düşünme ve problem çözme performansında da düşmeye sebep olur. Gülme, bu noktada kortizol seviyelerini sağlıklı bir düzeyde ve kontrol altında tutarak stres için tampon görevi görür (Day, 2012). Ancak mizahın stresli bir yaşam karşısında tek faydası hormonal bir iyi oluş halinden ibaret değildir. Mizah yoluyla başa çıkma kavramı, stresli durumlarla başa çıkmada bir araç olarak mizah kullanımını ifade etmektedir (Simione ve Gnagnarella, 2023). Stres yaşantısının, olayların ve koşulların kişilerin bilişsel değerlendirmelerine ve başa çıkma becerilerine bağlı olduğu düşünülmekte, bu sebeple her birey tarafından farklı deneyimlendiği bilinmektedir (Lazarus ve Folkman 1984). Kuiper, Martin ve Dance (1998), mizah duygusunun stresi azaltıcı etkilerinden bir kısmının, kişinin olaylar hakkında daha olumlu değerlendirmeler yapabilmesi ve çevresel bilgiyi daha gerçekçi bir şekilde işlemleyebilmesine bağlı olarak gerçekleştiğini öne sürmektedir.

Psikologlar ve psikiyatristlerin mizahın olumsuz durumlarla başa çıkmada kullanılabilecek bir araç olduğu üzerine çeşitli görüşleri vardır. Zorlu yaşantıların üstesinden gelebilmede aracı bir rol oynadığı düşünülen mizahın bireylerde olumlu duygu durum oluşturarak iyi oluş halini arttırdığı hakkında çalışmalar bulunmaktadır (Wooten, 1996). Bununla birlikte mizahın sadece pasif bir alıcısı olmaktansa üreticisi olmanın kişinin iyi oluşuna katkılarının daha fazla olduğu bilinmektedir. Rahatsız olduğu ve zorlandığı konular hakkında kendi kendine şakalar yapabilen bireyler olaylara ilişkin farklı bir perspektif geliştirebildiği için durumun daha olumlu bir değerlendirmesini yapabilir hale gelmektedirler. Problemlere farklı bir perspektiften bakmak, durumun algılanan riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır (Martin, 2001). Mizah, stresli durumlara karşı bilişsel alternatifleri keşfetme fırsatı sunmakta ve gerçek veya algılanan tehdidin negatif duygusal sonuçlarını azaltabilmektedir (Dixon 1980).

Stresli durumlarda mizah üretmek için gereken bilişsel süreçler, olumsuz olaylarla başa çıkmada özellikle etkili bir strateji olarak kabul edilen bilişsel yeniden yapılandırma ile oldukça benzer görünmektedir. Uzun vadede psikolojik sağlık ve esenlik için olumlu sonuçları olabileceği düşünülmektedir (Augustine ve Hemenover 2009). Mizah yoluyla yeniden yapılandırma, zorluğu bir kenara bırakıp reddetmek anlamına gelmemektedir. Akılcı ve mantıklı başa çıkma yolları korunduğu müddetçe mizah, başa çıkma kaynaklarının verimini arttıran bir faktör olarak ortama dahil olmaktadır (Papousek ve Schulter 2010).

Mizahın bilişsel değerlendirme üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda gelişmiş bir mizah anlayışının daha olumlu bilişsel değerlendirmeler yapabilmeyi kolaylaştırdığı fark

edilmiştir. Kuiper ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada sınav kaygısına karşı mizah kullanımının sınavı daha az tehditkar algılama ve bunun yerine sınavı kişileri zorlayan ve geliştiren bir yaşam olayı olarak değerlendirme becerisi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Bu sonuçları destekler nitelikte Kuiper ve arkadaşlarının yaptığı diğer bir çalışmada artan mizah duygusunun, bireyin çeşitli yaşam olaylarını daha pozitif ve büyüme odaklı bir şekilde ele almasında yardımcı olduğunu keşfetmişlerdir (Kuiper, McKenzie ve Belanger, 1995).

Lefcourt vd. (1995), Freud ve Rollo May'in görüşlerinden yola çıkarak mizahın stresli durumlara karşı duygu odaklı bir savunma mekanizması olduğunu savunmuşlardır. Bu görüşe göre mizah aracılığıyla kişiler kendileri ve yaşadıkları zorlu deneyimler arasında bir "mesafe" yaratmaktadırlar. Perspektif alma mizahı olarak da isimlendirilen bu kavram bireylerin kendilerine ve içinde bulundukları duruma dışarıdan bakabilme, olayları başkalarının gözünden görebilme yeteneğine gönderme yapmaktadır (Davis, 1983). Bahsedilen mesafe sayesinde durumun ciddiyetine karşı geliştirilen olumsuz duygusal reaksiyon azalmaktadır.

Fry (1995), kadın yöneticilerle yaptığı çalışmada mizah duygusunun stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini inceleyerek yüksek bir mizah duygusuna sahip olan kadınların stresli yaşam olaylarını daha olumlu değerlendirdiğini ve yeniden yapılandırıldığını tespit etmiştir. Ayrıca mizah anlayışı gelişmiş kadınlarda stresli olayların içinde anlam arama eğilimi olduğu, stresli olayların zorlantısını kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak birer meydan okuma gibi algıladıkları ve sonucunda bir kazanç elde etmeyi bekledikleri görülmüştür.

Mizahı işlemlendirme esnasında, bilişsel uyumsuzluk çözümleme sürecinin dikkat kaynaklarını gerektirdiği ve özellikle anksiyete gibi negatif duyguları işlemek için kullanılan dikkat kaynaklarını azaltabileceği öne sürülmüştür. Bu nedenle, yüksek anksiyete düzeyine sahip olan kişileri birkaç şaka ile eğlendirmeye çalışmak işe yarayan bir yöntem olarak kaydedilmiştir (Samson ve Gross 2012).

Yaşama karşı mizahi bir tutum benimsemiş bireylerin genel olarak daha olumlu bir bakış açısı benimsediklerinden ve zorlu yaşantılara karşı farklı bakış açıları geliştirebildiklerinden pekçok araştırmada bahsedilmiştir. Bunun yanı sıra pozitif psikoloji araştırmaları da mizahın psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilişkili bir karakter gücü olduğunu kabul etmişlerdir (Cann ve Collette, 2014). Psikolojik dayanıklılık, stres ve travma kaynaklarıyla etkili bir şekilde müzakere etme, uyum sağlama ve yönetme süreci olarak tanımlanmaktadır. Kişinin içinde bulunduğu duruma uyum sağlama ve zorlukların üstesinden

gelme kapasitesini ifade etmektedir. Bireyin sahip olduğu yaşam koşulları, sosyal kaynakları, kişiliği, yaşı ve cinsiyeti gibi pekçok değişkenden etkilenen psikolojik sağlamlık kavramı, kişisel büyümei kolaylaştıran unsurları oluşturmaktadır (Graber, Pichon ve Carabine, 2015). Psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olan karakteristik güçlerin araştırıldığı çalışmalarda özellikle sevgi, mizah, nezaket, sosyal zeka ve açık fikirliliğin öne çıktığı görölmüştür (Peterson, Park, Pole, D’Andrea ve Seligman, 2008). Peterson ve arkadaşlarının vurguladığı bir diğer konu ise bahsedilen bu özelliklerin saldırı, kaza veya hastalık gibi hayati tehdit arz eden travmatik deneyimlerden sonra daha da gelişme göstermesidir. Polisler, itfaiyeciler, sağlık personelleri gibi yüksek stres ortamlarında çalışan bireyler ortamdaki gerilimi hafifletmek, duygularını daha rahat ifade edebilmek ve stresle başa çıkabilmek için sıklıkla alaycı bir mizaha başvurmaktadırlar. Mizahın, personelin travmatik koşullar altında etkili bir şekilde hareket edebilmesini sağlamak için grup uyumunu artırıcı bir yanı da bulunmaktadır (Rowe ve Regehr, 2010). Fakat travmatik olaylarla sık karşılaşılan ortamlarda mizahın bazı kullanım biçimleri, duyguları veya acıyı uygun olmayan şekilde maskeleyme ve alaycılık sebebiyle sosyal ilişkileri zedeleyebilme gibi birtakım zararlı sonuçları da doğurabilmektedir (Kosenko ve Rintamaki, 2010).

Bir başa çıkma stratejisi olarak mizah kendini yaklaşma veya kaçınma stili içerisinde gösterebilmektedir. Yaklaşım stratejisi halinde görönen mizah aktif baş etme, olumlu yeniden yapılandırma ve planlama gibi içeriklerden oluşmaktadır. Mizah “yaklaşım stratejisi” biçiminde kullanıldığında doğrudan stresi azaltmakta ve zihin sağlığını korumaktadır. Fakat “kaçınma stratejisi” olarak işlev gören mizah; inkar, yüzleşememe, kopukluk ve dikkat dağıtma isteği ile ilgilidir. Halihazırda varolan stresi daha da attırabilmektedir (Carver, 1989; akt. Simione ve Gnagnarella, 2023).

1.3. Mizah Tarzları

Mizah yalnızca olumlu bir başa çıkma stratejisi değildir. Mizah tarzları kuramı, mizah ve iyi olma arasındaki karmaşık ilişkiyi büyük ölçüde aydınlatmıştır. Bu modelde günlük hayattaki kullanım biçimine bağlı olarak mizahın psikolojik iyi oluşun çeşitli belirtileriyle olumlu veya olumsuz olarak nasıl ilişkili olabileceği açıklanmaktadır (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 1993).

Martin vd. (1993) mizah tarzlarını belirleyen ilk ölçütün mizahın kullanım maksadı olduğunu söyler. Buradan 2 seçenek doğmaktadır, ilki kişinin mizahı kendi bireysel yararına kullanıyor olduğu durumdur. İkinci durum ise bireyin mizahı sosyal ilişkilerini geliştirme maksadıyla

kullanmayı tercih ettiği seçenektir. İlk durumda mizahın kullanım amacı stresi azaltmak ve kendini rahatlatmaktır. İster üstünlük kuramlarındaki gibi kendini yüceltme ve başkasını yerme aracılığı ile olsun (Keith-Spiegel, 1972) ister Freud'un (1928) görüşlerindeki gibi olumsuz duyguların bastırılması yoluyla olsun buradaki asıl maksat kişinin kendini daha iyi hissetmesidir. İkinci durumda ise mizah çevre ile ilişkileri geliştirmek ve bireyler arası çatışmaları önlemek maksadıyla kullanılmaktadır.

Mizah stilleri arasında farklılaşmayı sağlayan ikinci ölçüt ise mizahın uyumlu kullanılıp kullanılmadığıdır. Burada da tıpkı ilk ölçütte olduğu gibi 2 boyut bulunmaktadır. Kişi mizahı kimseyi incitme amacı gütmekten yalnızca esenlik sağlamak için kullanıyor olabileceği gibi kendini ya da bir başkasını incitmek ve zarar vermek maksadıyla kullanıyor da olabilmektedir.

İlk ölçütten 2, ikinci ölçütten 2 mizah türünün birbiriyle farklı kombinasyonları sonucunda (2x2 modeli) 4 ayrı mizah tarzı meydana gelmiştir. Bunlar: *katılımcı mizah*, *kendini geliştirici mizah*, *kendini yıkıcı mizah* ve *saldırgan mizah* (Martin vd., 1993). Bahsedilen mizah tarzlarından katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah kişinin psikolojik sağlığına fayda sağlayan uyumlu mizah tarzlarıdır. Kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah ise psikolojik açıdan olumsuz etkilere sahip, uyumsuz mizah tarzlarını oluşturmaktadır (Erickson ve Feldstein, 2007). Başka bir çalışmada da mutluluğun iki uyumlu mizah tarzıyla pozitif ve iki uygunsuz mizah tarzıyla negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir (Ford, McCreight ve Richardson, 2014). Cann ve Collette (2014), yaptıkları çalışmada dört mizah tarzı arasından sadece kendini geliştirici mizah tarzının, istikrarlı pozitif duygulanımda sabite gösterdiğini belirtmişlerdir.

Mizah tarzlarının kişilik özellikleriyle de bağlantısı bulunmaktadır. Katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının iyimserlik ile pozitif ilişkili olduğu; saldırgan ve kendine zarar verici mizah tarzlarının iyimserlik ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Yue, Hao ve Goldman, 2010). Bununla beraber yaptıkları çalışma sonucu Beermann ve Ruch (2009), mizahın sadece uyumlu tarzda (katılımcı ve kendini geliştirici) kullanıldığı vakit karakteristik güç olarak fayda sağlayacağını ifade etmişlerdir.

1.3.1. Kendini Geliştirici Mizah

Mizahın bu boyutu genel olarak hayata mizahi bir bakış açısıyla yaklaşmayı, hayatın çelişkilerinden keyif almayı, stresle veya zorluklarla karşı karşıya kaldığında bile mizahi bir perspektifi korumayı içerir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Kendini geliştirici mizah bir başa çıkma stili olarak kullanıldığında olumsuz durumlarla mücadele ederken gerçekçi bir bakış açısını da elden bırakmaz. Kendini geliştirici mizah kişinin içsel çatışmalarını çözmesinde daha

etkili bir mizah tarzıdır çünkü diğer bir uyumlu mizah tarzı olan katılımcı mizaha göre daha içe dönük bir yapıya sahiptir (Martin vd., 2003). Bu stilde mizahın işteş bir fiil olarak yaşanması şart değildir, mizahi unsurun algılayıcı tarafından onaylanması yeterli olup bir başkasının dahil olmasına gerek yoktur (Kuiper vd., 1993).

Kendini geliştirici tarz, olumsuz duygulanımı mizah aracılığıyla düzenleme odaklı bir yaklaşım olduğu için depresyon, anksiyete ve genel olarak nörotizmle negatif; deneyime açıklık, özsaygı ve psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkili olarak değerlendirilmiştir (Martin vd., 2003). Yapılan bir başka çalışmada bu hipotezle tutarlılık gösterecek şekilde kendini geliştirici mizahın sık kullanımı nezaket, deneyime açıklık ve öz-saygı ile pozitif ilişkilendirilmiştir (Saroglou ve Scariot, 2002). Aynı zamanda dört mizah tarzı arasından kendini geliştirici mizahın empatik duyum yapabilme becerisiyle de ilişkili olduğu görülmüştür (Martin ve Dutrizac, 2004).

Kendini geliştirici mizah tarzını benimseyen bireyler kendilerine özgü güldürü stillerini geliştirmişlerdir. Hayatın uyumsuz ve saçma yönlerinde eğlence bulup stres kaynakları ve olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmak için mizahı kullanmaktadırlar (Kuiper vd., 1993). Araştırmacılar, diğer mizah tarzlarına sahip insanlara nazaran düşük düzey algılanan geçmiş ve gelecek stresi ile yüksek düzey mutluluk, umut ve iyimserliğin kendini geliştirici mizah ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir (Cann ve Etzel, 2008; Cann, Stilwell ve Taku, 2010). Bu bireyler üzgün veya stresli olduklarında, durumla ilgili komik şeyler düşünerek kendilerini daha iyi hissettirmektedirler.

1.3.2. Katılımcı Mizah

Katılımcı tarz, mizahın uyumlu ve daha çok kişilerarası bir araç olarak kullanıldığına işaret etmektedir. Bu mizah tarzına sahip kişiler kendi ihtiyaçlarını arka plana atmadan diğerleriyle olan etkileşimlerine odaklanırlar. Bu esnada kendileriyle ve başkalarıyla ilgili yaptıkları esprilerde kişisel sınırları aşmaz saygı ve samimiyete dikkat ederler. Bu yaklaşım, dışadönüklük, neşe , özsaygı, yakınlık, ilişki tatmini ve çoğunlukla olumlu duygularla ilişkilidir (Martin vd., 2003). Bu duruma paralel olarak başka bir araştırmada da katılımcı mizah tarzının, uyumluluk ve deneyime açıklık ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Saroglou ve Scariot, 2002).

Katılımcı mizah tarzını benimsemiş bireyler etrafındaki kişileri eğlendirmek, ilişkilerini kolaylaştırmak ve gerilimi azaltmak üzere espriler yaparlar. Muhatablarını rahatlatmak için kendileri hakkında alçakgönüllü şakalar yapabilir böylelikle ortamdaki ciddiyetin nabzını düşürebilirler (Vaillant, 1977; akt. Martin vd., 2003).

Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh (2004), katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının, daha yüksek özsaygı, daha iyi başa çıkma yeteneği ve özyeterlik ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

1.3.3. Saldırgan Mizah

Saldırgan mizah alay etme, dalga geçme, muhatabının taklidini yapma ve aşağılama gibi araçların mizahta kullanımına ilişkin bir kavramdır (Zillman, 1983). Saldırgan mizah, sosyal ilişkilerin zayıflamasına neden olabilen uyumsuz mizah tarzlarından biridir (Miczo, Averbeck ve Mariani, 2009). Kişi iletişim kurduğu bireylere karşı zarar verici bir üslup kullanıyorsa o an benimsediği mizah saldırgan mizah olarak adlandırılmaktadır. Bu tür bir mizah, öncelikle kişinin üstünlük kurma ihtiyacına yöneliktir ve bu vesileyle bireyler karşısındaki kişiyi baskılayabilmektedirler. Saldırgan mizah, diğerinin önemini azaltmak ve kendi hedeflerine ulaşmak için başkalarını manipüle etmek için kullanılır. İnsanlar genellikle bu mizah tarzını benimseyen kişilere karşı soğuk ve uzak hissetmektedirler. Saldırgan mizahın nezaket ve merhamet ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Saroglou ve Scariot, 2002).

Saldırgan mizah tarzına sahip kişiler, mizahi ögeyi başkaları üzerindeki olası etkileri gözetmeden ifade etme eğilimindedirler. Bu kişiler çevresindeki insanları incitmek veya soğutmak için komik şeyler söyleme dürtüsünü kontrol etmekte zorlanmaktadır. Bu mizah tarzının düşmanlık, öfke ve saldırganlıkla pozitif; ilişki tatmini ve uyum becerisi ile negatif ilişkili olduğu düşünülmektedir (Martin vd., 2003).

Hampnes (2010), saldırgan mizah kullananlarda empati düzeyinin düşük olduğunu göstermiştir. Empati, şakayı yapan bireye hedefindeki kişinin yaşadığı psikolojik zorlantıyı deneyimleme imkanı tanımaktadır. Bu sebeple saldırgan mizahın görülme olasılığı azalmış olur. Ancak saldırgan mizah kullanan kişilerde karşısındaki bireyin olumsuz hislerini duygusal ve bilişsel olarak deneyimlemede güçlük yaşandığı görülmüştür. Saldırgan mizahı sık kullanan kişiler çevrelerindeki insanları kendilerinden uzaklaştırdıkları için yakın ilişkiler kurmakta zorluk çekmektedirler. Nihayetinde samimi ilişkilerin eksikliği empati becerisinin daha da körelmesine neden olacak bir kısır döngü yaratmaktadır.

1.3.4. Kendini Yıkıcı Mizah

Kendini yıkıcı mizah tarzına sahip insanlar, kendi zayıflıklarını alaya alarak problemleriyle yüzleşmekten kaçınmak ve olumsuz duygularını yönetebilmek için mizahı kullanırlar (Stieger, Formann ve Burger, 2011). Kendini yıkıcı mizah tarzı uyumsuz mizah

türlerinden biridir. Bu mizah tarzında kişi başkalarından onay görebilmek adına kendini aşağılayan şakalar yapabilmekte ve kendini bu tarz bir mizahın hedefi haline getirebilmektedir. Kendisiyle ilgili yapılan ağır şakalara sınır çizmemekte bunlara kendisi de gülerek eşlik etmektedir. Bu mizah tarzının altında yatan etmenlerden biri kişinin sorunlarla yapıcı bir şekilde mücadele edememesidir. Bu mizah tarzının, nörotizm ve depresyon gibi olumsuz duygularla pozitif ; ilişki tatmini, iyi oluş ve öz saygı gibi olumlu özelliklerle negatif olarak ilişkili olduğu düşünülmüştür (Martin vd., 2003).

Bu kişilerde mizah becerilerinin başkalarını güldürmek için kullanıldığı ancak bunu yaparken kendini aşağılama, kötü durumlara sokma veya değersizleştirme olduğu görülmektedir. Ayrıca kendini yıkıcı mizah tarzında kişinin olumsuz duygularını inkar etme/reddetme eğilimi bulunduğu düşünülmektedir. Kabul görmek için ortamın palyaçosu olmayı kabul etmektedirler. Bu mizah tarzı, duygusal stabilizasyon ve öz saygı ile negatif korelasyonlu bulunmuştur (Saroglou ve Scariot, 2002). Kendini yıkıcı mizah tarzını benimsemiş bireyler esprili ve eğlenceli bulunabilmektedirler ancak mizahlarının temelinde duygusal bir ihtiyaç, kaçınma davranışı ve düşük özsaygı yatmaktadır (Fabrizi ve Pollio, 1987; akt. Martin vd., 2003).

1.4. Travma Sonrası Büyüme

1.4.1. Travma ve Travma Sonrası Stres Kavramının Tarihsel Seyri

Travma kavramının günlük dilde yüksek stres içeren yaşantıları ifade etmek için kullanıldığı görülmektedir ancak her zorlu deneyim travma yaşantısına yol açmamaktadır. Travmatik deneyim kişinin baş etme becerilerini aşan yoğun stresli durumlarda meydana gelmektedir. Bireyin yaşamını, bedensel bütünlüğünü veya akıl sağlığını tehdit eden, duygusal deneyimlerini bütünleştirme yetisine ket vuran olaylar travmatik deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Pearlman ve Saakvitne, 1995). Travmatik yaşantıya maruz kalan birey duygusal, bilişsel ve fiziksel olarak yoğun bir deneyim geçirmektedir

Travma sözcüğü Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü'nde "kişinin tutum, davranış ve işlevselliğinde uzun süreli olumsuz etkiye neden olacak şiddetle rahatsız edici deneyim." olarak tanımlanmıştır. "Travma kişide yoğun ve belirgin korku, çaresizlik ve diğer yıkıcı duygulara sebep olur. Travmatik olayların kaynakları arasında diğer insanların davranışları ve doğa olayları vardır. Travmatik olaylar kişinin dünyayı güvenli ve öngörülebilir bir yer olarak görmesini olumsuz olarak etkiler." (Karakaş, 2017).

Yalnızca olayın içeriğine bakılarak deneyimin travmatik olup olmadığına karar vermek olanaksızdır, yaşanan olay kadar öznenin olayı algılama şekli de belirleyici bir unsurdur. Allen (1995), travmayı oluşturan elementlerden birinin nesnel bir olayın öznel değerlendirmesi olduğunu belirtmekte ve bu değerlendirmede baskın olan algının çaresizlik olduğunu öne sürmektedir.

Travma çalışmaları özellikle 1. Dünya Savaşı, 2. Dünya Savaşı ve Vietnam Savaşları ile hız kazanmıştır. Bu dönemde cepheden dönen askerlerde görülen histeri benzeri psikiyatrik bulgular yakından incelenmeye başlanmıştır (Norman, 1989). Bu alanda yapılmış açıklamardan ilki görülen belirtilerin organik bir nedene bağlandığı bomba şoku (shell shock) kavramıdır. Bomba şoku patlayan bir bombanın yarattığı sarsıntı ve toksitiseye bağlı olarak görülen mikroskobik bir beyin kanaması veya sinirsel sorunları anlatmak için kullanılmıştır (Myers, 1978). Ancak şok etkisi belirtileri gösteren birçok askerin herhangi bir patlamaya yakın olmadığı hatta bazılarının savaşa bile maruz kalmadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte dünya 2. savaşa doğru ilerlerken bomba şoku kavramının kullanımı da giderek azalmış olup kavramın yaratmış olduğu olumsuz intibayı da ortadan kaldırmak üzere “yorgunluk” kavramı dolaşıma sokulmuştur. Yorgunluk kavramı durumun ciddi bir tıbbi rahatsızlık olmadığını, dinlenme ve gevşeme ile doğal olarak iyileşebilecek olduğunu ifade etmek için tercih edilmiştir (Jones ve Wessely, 2006). 2. Dünya Savaşı sonrasında politik ikliminde yayınlanan ilk DSM’de travma tepkilerine “büyük stres reaksiyonu” başlığı altında yer verilmiştir. Henüz Vietnam Savaşı sürerken yayınlanan DSM-II’de ise “geçici ruhsal bozukluk” olarak isimlendirilmiştir (Bolu, Erdem ve Öznur, 2014). İki baskıda da ortak olarak dikkat çeken durum travma tepkilerinin toplumsal olaylara karşı gösterilmesi ve kişisel bir travma yaşantısına yer verilmemesidir. Bununla birlikte iki DSM’de de stres faktörü ortadan kalktığında belirtilerinin sonlanacağı görüşü paylaşılmaktadır (Çolak, Kokurcan ve Özsan, 2010).

İlk kez 1980 yılında yayınlanan DSM-III’te bahsedilen Travma Sonrası Stres Bozukluğu başlangıçta “Vietnam Sonrası Sendrom” veya “Gecikmiş Stres Sendromu” olarak adlandırılmıştır ve ilk olarak ABD’ye dönen gazilerde tanımlanmıştır. Vietnam’dan dönen hizmetliler arasında psikiyatrik başvuru az olsa da bu kişiler sivil hayata döndüklerinde birtakım semptomlarla karşı karşıya kalmışlardır. Böylelikle travmatik deneyimlerin etkilerinin o an ile sınırlı kalmadığı anlaşılmıştır. DSM-III ile o zamana dek kabul görmüş olan travmatik yaşantıların altta yatan asıl problemlerin birer tetikleyicisi olduğu görüşünden uzaklaşmış, savaş sonrası bireylerde görülen semptomlar için kişilerin kendi organizmalarına yüklenen sorumluluk azaltılmış ve kategorizasyon çok daha travma odaklı bir hale bürünmüştür

(Turnbull, 1998; Jones ve Wessely, 2006). Ardından gelen DSM-IV'te ise travmanın öznelliğine yapılan vurgu artmış olup travmaya doğrudan maruz kalınmasına gerek olmayan ikincil travma türüne de daha fazla değinilmiştir (Çolak vd., 2010).

DSM-V'te kullanılan başlığın ismi örselenme (travma) ve tetikleyici etkenle (stresörle) ilişkili bozukluklar olarak güncellenmiştir. Örselenme sonrası gerginlik bozukluğu (TSSB), akut gerginlik (stres) bozukluğu, tepkisel bağlanma bozukluğu, sınırsız toplumsal katılım bozukluğu ve uyum bozuklukları olmak üzere 5 alt başlıktan oluşmaktadır. DSM-V'in A tanı ölçütünde istenmeyen olaylarla karşılaşma biçimlerinden bahsedilmiştir bunlar : olayı doğrudan yaşama, tanık olma, haberini alma ya da örseleyici olayın ayrıntılarıyla aşırı düzeyde karşılaşma (örn: çocuk istismarı hakkında rapor tutan polis memuru) olarak sıralanmıştır (APA, 2014). B tanı ölçütünde örseleyici olayı istem dışı olarak yeniden yaşantılanma şekillerinden bahsedilmiştir, C ölçütü travmatik yaşantıya dair uyarılardan kaçınma üzerine maddeler içermektedir. D tanı ölçütünde bireyde görülebilecek olan bilişsel ve duyuşsal değişimlerden bahsedilmiştir. E tanı ölçütünde ise bireylerin uyarılma ve tepki verme biçimlerinde görülen değişimlere yer verilmiştir. Burada bahsedilen abartılı irkilme hali, odaklanma güçlükleri ve tetikte olma gibi durumlar alanda çalışan profesyoneller için oldukça ayırt edici faktörler olarak faaliyet göstermektedir (Şar, 2010).

1.4.2. Travmatik Olayların Sınıflandırılması

Travmatik yaşantılar oluşumu açısından 3 farklı gruba ayrılmaktadır. Bunlardan ilki insan eli ile kasti olarak meydana getirilmiş olanlardır. Savaş, terör olayları, taciz, yaralama bu grubun içerisinde bulunmaktadır. 2.grupta insan eli ile kazara meydana gelen yaşantılar bulunmaktadır. Taşıt kazaları, iş kazaları veya istemeden çıkartılan yangınlar bu grupta yer almaktadır. Son grup ise deprem, sel gibi tüm doğal afetleri kapsamakta ve herhangi bir şekilde insan faktörünün bulunmadığı olayları içine almaktadır. (Bayram, Duman ve Demirtaş, 2018). Ancak yalnızca oluşumu değil gerçekleşme sıklığı ve maruziyet süreleri de bir sınıflama ölçütü olarak değerlendirilmektedir. 1. tip akut travmatik olaylarda örseleyici yaşantı kısa süreliğine ve bir sefere mahsus görülüp biten olaylardan oluşmaktadır. 2. tip travma ise zamana yayılmış olup süregelen akış içerisinde birden fazla maruz kalmayı tanımlar (Terr, 1991).

Kira (2001), yaptığı çalışmada travmatik yaşantıların detaylı bir sınıflandırmasını yapmanın tedavi sürecinde izlenecek yolu belirlemede önemli olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle taksonomi modelini birbirini tamamlayan 2 farklı kategori ile oluşturmuştur. Aynı olaydan herkesin aynı oranda etkilenmediği varsayımı ile ilk kategorisini olayların öznel yanlarını

dikkate alarak meydana getirmiştir. İkinci kategoride ise olayların objektif özelliklerini göz önünde bulundurmıştır.

İlk kategorizasyonda bulunan travma türleri

1. Bağlanma/ Yakınlık Travmaları: Aile, partner veya arkadaşlık ilişkilerinde meydana gelebilecek olan olaylardır. Ör: Terk edilme, ölüm, boşanma.
2. Özerklik/Kimlik/Bireyselleşme Travmaları: Bireyin davranışsal veya duygusal bağımsızlığını sağlayamadığı, yabancılaşma ve kontrol kaybı hissi ile devam eden travma türüdür. Ör: aile içi şiddet, soykırım, savaş esiri olmak.
3. Etkileşimsizlik Travmaları: Kişi sosyal ağı içerisinde bir anlam bulmakta, dayanışma gücü ile kendini emniyette hissetmektedir. Kimi zaman bu ağdan koparılma riski travmatik bir deneyim oluşturabilmektedir. Ör: Taşınma, mültecilik.
4. Başarı / Kendini Gerçekleştirme Travması: Kişinin hayatta kalma ve ilerleme üzerine kendi belirlediği hedeflere ulaşmasının engellenmesidir. Ör: İşten çıkarılma
5. Hayatta Kalma Travmaları: Kişinin kendinin veya sevdiklerinin varlığını tehdit eden doğrudan veya dolaylı tüm olayları kapsar. Ör: Saldırı, doğal afetler.

İkinci kategorizasyonda bulunan travma türleri

1. Yapay Travmalar/Travma Gibi Olaylar: Birçok stres faktörünün bir araya gelmesiyle oluşan, doğrudan travmatik olmayan olaylardır. Bu olayların birikimi, diğer travmalarla benzer semptomlar oluşturabilir ve travma sonrası stres bozukluğuna benzer etkilere yol açabilir.
2. Dolaylı ya da İkincil Travma: Bu tür travmalar farklı mekanizmalar aracılığıyla kişiler veya nesiller arasında iletilir. Güçlü ilişkiler ve güçlü bir kolektif kimlik oluşumunda önemli bir faktördür.
3. Doğrudan Travma: Kişinin bizzat kendi deneyimlediği tek seferlik ya da süregelen travma türüdür (Kira, 2001).

1.4.3. Travma Sonrası Tepkileri

Travma yaşantısı ardından bireylerde pekçok reaksiyon gelişebilir. Bunları duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranış tepkileri olarak sıralamak mümkündür.

Duygusal Tepkiler: Yaşanan olay duygusal tepkileri şekillendiren bir faktördür. Travma atlatan bireylerde sıklıkla korku, utanç, suçluluk, öfke ve üzüntünün rapor edildiği bilinmektedir. Özellikle korkunun olay anında çok yükseldiği utanç ve suçluluk gibi diğer duyguların olayın ardından yapılan zihinsel değerlendirmeler sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Amstadter ve Vernon, 2008). ABD’de bulunan Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi (2014) tarafından yayınlanan travma raporuna göre bireylerin duygu düzenleme becerilerinde düşüş meydana gelmektedir. Travmatik stres, aşırı duygulanım ya da donukluğa varan eksik duygulanım şeklinde kendini gösterebilmektedir.

Fiziksel Tepkiler: Tehlike anında beden savaş veya kaç reaksiyonları göstermekte, organlardan ve sistemlerin çalışmasından yapılan enerji tasarrufu dolaşım ve kaslara aktarılmaktadır (Sapolsky, 2004). Olay sonrasında ise uyku, iştah, yorgunluk ve somatizasyon problemleri meydana gelebilmektedir (Cozolino, 2016).

Bilişsel Tepkiler: Travmatik deneyimler bilişleri etkileyebilir ve değiştirebilirler. Bireyin dünyanın güvenli bir yer olduğuna, onun için umut vaadedici gelişmeler sunacağına dair inançları sarsılabilmektedir. Travmatik yaşantı sonrasında kişinin kendisine, insanlara karşı ve dünyaya karşı değerlendirmelerinin daha olumsuz olduğu görülmektedir (Dunmore ve ark., 1999; Foa ve ark., 1999). Bunun yanında algısal rahatsızlıklar da meydana gelebilmektedir. Tekrarlayıcı flaşbekler, illüzyonlar, halüsinasyonlar ve disosiyatif yaşantılar bunlardan birkaçıdır (Horowitz, 1976; akt. McCann, Sakheim ve Abrahamson, 1988).

Davranışsal Tepkiler: Bireyler travmatik yaşantıların duygusal ağırlığı ile baş edebilmek için çeşitli davranışsal eylemlerde bulunurlar. Kimi durumlarda agresif ve antisosyal davranışlar gözlenebilmekte ve intihar girişimleri bulunabilmektedir. Madde kullanımı ve sosyal işlevlerde düşüş de kaydedilen diğer davranışsal tepkiler arasındadır (MacCann vd., 1998).

Travma sonrası görülebilecek olan tüm tepkiler stresöre bağlı etmenler ve bireye bağlı etmenler yönünden değişiklik göstermektedir. Stresörle ilgili faktörler arasında maruziyet süresi, aniliği, kişide suçluluk uyandırması, fiziksel yaralanma ve ölüm riski eşliğinde meydana gelmesi gibi değişkenler söz konusudur. Bunun yanı sıra öznenin yaşı, cinsiyeti, genetik faktörleri ve sosyal şartları ise bireye bağlı etmenler arasında bulunmaktadır (Özgen ve Aydın, 1999).

1.4.4. Travma Sonrası Büyüme

Travmatik yaşantılardan sonra gelişen süreci inceleyen araştırmalarda yaşanan zorluklara dair pekçok içerik bulunabilmektedir. Fakat bunun yanında bireyler zorlu deneyimlerin ardından travma sonrası büyüme olarak isimlendirilen pozitif psikolojik değişimler de yaşayabilmektedirler. İlk kez Tedeschi ve Calhoun (1995), tarafından öne sürülen post-travmatik büyüme terimi, bireylerin travmatik olaylarla mücadeleleri sırasında ortaya çıkan psikolojik sıkıntı ve duygusal bozuklukların yanı sıra görülmekte olan olumlu değişiklikler olarak tanımlanmaktadır. Kişinin artan kişisel gücü, hayata daha fazla değer vermesi, sosyal ilişkilerinde görülen olumlu değişimler travma sonrası büyümenin bir parçasıdır. Bu süreç hiçbir zorlantı yaşanmadan görülmez aksine organizmanın zorlantılara bir cevabı olarak hayatını ve önceliklerini gözden geçirmesiyle meydana gelmektedir (Corrado ve Molinaro, 2017; Tian ve Wang, 2022).

İnsanlar davranışlarına yön verebilmek için dünya hakkında bazı kalıp yargılar oluşturur. Parkes (1971) tarafından “varsayımsal dünya” olarak adlandırılan bu durum insanların yaşam hakkında öngördüğü düşünceleri temsil etmektedir. Bu zihinsel temsiller yaşamın ilk yıllarında oluşmakta ve çoğunlukla bebeğin bakım ve sevgi gördüğü ilk deneyimler üzerine inşa edilmektedir. Bu varsayımların ait olduğu üç genel kategori bulunmaktadır (Janoff-Bulman, 1989).

- 1) Dünyanın İyiliği: Kişinin dünyayı olumlu ya da olumsuz görme derecesini belirtmektedir. Dünyada iyi olaylar mı yoksa kötü olaylar mı daha fazla gerçekleşir? İyi ve kötü sonuçlar ne kadar yaygındır? Temel olarak bu kategorideki varsayımlar iyilik/kötülük oranına dayanır. Birey, dünyanın ve insanların ne kadar iyi olduğuna inanırsa, o kadar az savunmasız hissetmektedir.
- 2) Dünyanın Anlamlılığı: Bu kategorideki varsayımlar kişinin başına gelen olayları anlamlandırmak üzere kurguladığı varsayımlardan oluşmaktadır. Örneğin adil dünya varsayımı bunlardan biridir. Olayların sonuçlarının tamamen kişilerin davranışlarına bağlı olduğu varsayımı ile kontrol edilebilirlik algıları bu kategori içerisinde yer almaktadır. Kişi doğru davrandığı müddetçe iyi sonuçlar elde edeceğini düşünmektedir.
- 3) Kendilik Değeri: Kişinin kendisi hakkındaki inançları bu kategori içerisinde yer almaktadır. Diğer kategorilerdeki varsayımlarla da etkileşim halindedirler. İnsanların kendilerini doğru, etik, değerli ve iyi şeylere layık bireyler olarak algılama derecesiyle ilgilidir. Bireyler karakterleri hakkında olumlu bir algı sürdürdükleri sürece, adil bir

dünyada kendilerini korunaklı hissedeceklerdir. Aynı zamanda kendilerine ilişkin şans algısı da iyi şeylerin onları bulacağına dair varsayımlarını arttırmaktadır.

Janoff-Bulman (1989), travmatik yaşantıların bahsedilen varsayımları geçersiz kıldığını belirtmektedir. Bu durumda bireyler varsayımlarını sorgulamaya başlamakta ve tamgüçlü varsayımlar yerini daha belirsiz, daha kırılgan inançlara bırakmaktadır. Kişi doğru davranmanın her zaman doğru sonuçlar getirmeyeceğini, kötü olayların hep başkalarının başına gelmediğini, kendisini ve sevdiklerini de bulabileceğini idrak etmektedir. Bu sebeple bireyler bir daha kendilerine ve çevrelerine aynı gözle bakmayıp yaşamın değerini çok daha ön plana çıkartır hale gelmektedirler.

Varsayımların sarsılmasıyla birlikte şemalarda düzenlemeye gitme ihtiyacı doğmakta ve kişi kendisi için gerçekten neyin değerli olduğunu gözden geçirme fırsatı bulmaktadır. Tedeschi ve Calhoun (1995), yapılan düzenlemeler sonucunda travma sonrası büyümenin 3 alanda gerçekleştiğini öne sürmüşlerdir, bunlar: kendilik algısında değişimler, diğerleriyle olan ilişkilerde değişimler ve hayat görüşünde gerçekleşen değişimler olarak sıralanmaktadır. Fakat ilerleyen zamanlarda yaptıkları çalışma ile bireylerde görülen olumlu değişimlerin 5 alana yayıldığını ortaya koymuş ve kuramlarını genişleterek güncellemişlerdir. Bu beş alan: kişisel güç, yeni olanaklar, ilişki kurma, yaşamı takdir etme ve manevi değişim olarak sıralanmaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2014).

Kişisel Güç: Travmatik yaşantıdan sonra kişinin düşündüğünden daha güçlü olduğunu görmesi ve zorluklarla başa çıkabileceğine inanması durumunu ifade etmektedir.

Yeni Olanaklar: Yeni bir yaşam yolu çizilmesi, yeni şeylerin denenmesi ve değiştirilebilecek şeyleri değiştirme konusunda motive olma hali olarak özetlenebilmektedir.

İlişki Kurma: Bireyin hayatındaki insanlarla ilişkilerinde çaba göstermesi, duygularını paylaşmaya daha istekli olması ve başkalarına ihtiyacı olduğunu kabul etmesi konusunda gösterilen olumlu değişimlerdir.

Yaşamı Takdir Etme: Hayatta önemli olan şeylere ilişkin önceliklerin gözden geçirilmesi ve her günün ayrı değerli olduğunun kabul edilmesidir.

Manevi Değişim: Kişinin travmatik deneyim sonrası manevi konulara eğilme ve daha güçlü bir inanç sistemi geliştirme halidir (Tedeschi ve Calhoun, 1996).

Travma sonrası büyüme ve stres arasındaki ilişkinin doğası üzerine üç görüş bulunmaktadır. İlkinde büyüme ve stres aynı kontinumun zıt uçları olarak görülmekte ve

negatif ilişkili kabul edilmektedir (Frazier, Conlon ve Glaser, 2001). Bir diğer görüşte ise büyüme ve stresin ilişkisiz olduğu düşünülmekte büyüme oranının stresten başka değişkenlerle ilgili olduğu savunulmaktadır (Joseph, Williams ve Yule, 1993). Üçüncü görüşe göre stres ve büyüme birlikte bulunmaktadır. Stresin büyümeyi tetikleyebileceği ve büyümenin stresi azaltabileceği bir senaryo savunulmaktadır. Stres kaynaklı bilişsel kırılganlık olumlu bir sürece dönüşmekte ve büyümeyi başlatmaktadır. Bu senaryoya göre, travma sonrası stres bozukluğu ile travma sonrası büyüme pozitif yönde ilişkilidir. Büyümenin, verilen psikolojik mücadeleye bağlı olduğu düşünülmektedir (Tedeshci ve Calhoun, 2004).

Travma sonrası büyüme; kanser teşhisi (Corrado ve Molinaro, 2007) gibi hayati önem arz eden hastalıklarda, felç ve inme vakalarında (Kelly, Morris ve Shetty, 2017) ya da askeri hizmetlerden (Mark, Stevelink, Choi ve Fear, 2018) sonra görülen pekçok durumda gerçekleşebilmektedir. Ancak her travma yaşantısı geçiren bireyde kişisel büyüme görülemez, travma sonrası büyüme kompleks ve çok yönlü bir kavramdır.

Özet itibariyle travma hayatta kalanlarının dünya hakkındaki temel varsayımlarında ve günlük hayatlarını anlamlandırma şekillerinde bir sarsıntı yaratabilmektedir. Bu varsayımların yeniden düşünülmesiyle, yeni perspektiflerin meydana geldiği, acı verici ancak değerli derslerin öğrenildiği bir anlamlandırma süreci gerçekleşmektedir. Birey, bazı hedefleri artık elde edilemez olarak kabul ederken değişen yaşam koşullarını göz önünde bulundurarak yeni hedefler oluşturmaya başlayabilmektedir. Zamanla travma, hayatta kalanlara kendi yaşam olaylarını işleme süreçlerinin farkındalığını kazandırarak metabilişsel bir bakış açısı oluşturma imkanı sağlamaktadır (McAdams, 1993).

1.4.4.1. Travma Sonrası Büyümeye Dair Kuramlar

Travma sonrası büyüme konusunda önerilen pekçok teori bulunmaktadır ancak büyüme teorilerinin genellikle açıklayıcı değil betimleyici nitelikte olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu kısımda daha çok büyüme sürecinin nasıl gerçekleştiği sorusuna yanıt arayan İşlevsel Betimsel Model ile Organizmik Değerlendirme Kuramı'na odaklanılmıştır.

1.4.4.1.1. İşlevsel Betimsel Model

Post travmatik büyüme fenomenine varoluşçu bir perspektiften yaklaşan Tedeschi ve Calhoun kayıpların önemli bir değer yarattığını savunmuşlardır. Paradoksal bir şekilde bireylerin eskiye nazaran artan bir kırılganlık hali içinde olduklarını hem de hayatta kalma ve

baş edebilme yetilerinde artan bir öz algılayış bulundurdıklarını gözlemlemişlerdir (Calhoun ve Tedeschi, 1999).

Model, ağır bir yaşantının etkilerini ve travma sonrası büyüme sürecini deprem afeti üzerinden analogi kurarak tanımlamaktadır. Yeni ve sağlam bir yapılaşma için önce şiddetli bir sarsıntı ve yıkım olması gerektiği savunulmaktadır. Travmatik durum bireyleri kim oldukları, etraflarındaki insanları, nasıl bir dünyada yaşadıkları veya geleceğin neler getirebileceği hakkındaki temel varsayımlarını gözden geçirmeye zorlamaktadır. Sarsılan varsayımsal dünyalar ya da şemalar, insanların davranışları ve seçimleri için yararlı kılavuzlara sahip olmaları adına yeniden yapılandırılmalıdır (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Daha dirençli bir dizi şemanın yeniden inşa edilmesi gerekliliği, travma deneyimi yaşayan insanları durumlarını tekrar tekrar düşünmeye sevk etmektedir. Bu düşünce süreci aslında varolan şemalar ile yaşanan olaylar arasındaki zıtlığı örtmek için gerçekleştirilen bir anlamlandırabilme ve problem çözme sürecidir (Martin ve Tesser, 1996; akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004). Çünkü varsayımsal dünya güvenli bir yerken tecrübe edilen gerçek algısına göre dünya güvensiz bir yerdir. Bu anlam boşluğunda travma sonrası tepkilerinden biri olan ruminasyonlar da bu bilgi işleme sürecinin bir parçası olarak işlev görmek ve güncel durumun işlenmesini sağlamaktadır. Başlarda görülen intrüsf düşünceler süreç içerisinde istemli, bilinçli ve eskiye nazaran daha olumlu bir görev niteliği kazanmaktadır (Cann vd., 2011). Kişi böylelikle kendi yaşam öyküsünü kendi yapılandığı bir döneme girer, Tedeschi ve Calhoun (1998) çoğu insan için travmatik bir olayın bireyin yaşam öyküsünü bütüncül bir şekilde ele almasına sebep olan ilk durum olarak değerlendirir. Bu noktada kişinin kendini başkalarına açması, anlatırken anlamlandırması ve benzer olaylar yaşamış bireylerden alacağı sosyal destek travma sonrası büyüme sürecinde önemli bir faktördür. Kişinin anlaşıldığını hissetmesi yanında başkalarında göreceği başa çıkma modellerini gözlemleyip kendi hayatında tatbik edebilmesi de süreci kolaylaştıran ve büyümeyi hızlandıran unsurlardan biridir.

1.4.4.1.2. Organizmik Değerlendirme Kuramı

Organizmik değerlendirme süreci, insanların daha iyi bir yaşam ve daha tatmin edici bir varoluşa doğru götürecek yönlerini bilmelerine olanak tanıyan içgüdüsel yeteneklerini ifade etmektedir. Organizmik değerlendirme süreci kavramı, insanların sürekli olarak deneyimlerini değerlendirdiği fikrine dayanmaktadır. İnsanlar, mevcut deneyimlerinin ve eylemlerinin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını, bazen açıkça, bazen de örtük olarak değerlendirmektedirler. Eğer ihtiyaçları karşılanmıyorsa, "bir şeyin doğru olmadığına dair

rahatsız edici bir his" ortaya çıkmaktadır (Carver ve Scheier, 1992; akt. Joseph ve Linley, 2005). Bu rahatsız edici his, insanları durumu düzeltmek için harekete geçirir, organizmik değerlendirme süreci çalışır haldeyken kişinin eylemleri ve deneyimleri ihtiyaçlarını daha iyi karşılar ve iyiliklerini teşvik eder hale gelmektedir.

Organizmik teori, insanların aktif ve büyüme odaklı organizmalar olduğunu öne sürmektedir. Organizmik değerlendirme süreci tarafından yönlendirilen bireyler, doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, psikolojik iyi oluşun artırılması ve daha fazla yaşam doyumu için harekete geçmektedirler. Bu kişiler ihtiyaçlarını iyi tanımakta ve otantik bir tutum içerisinde kendi içsel eğilimlerine yönelik davranış sergilemektedirler. Travmatik deneyim sonrasında artık onlara hizmet etmeyen önceki dünya modellerinden vazgeçerek kendi organizmik deneyimlerine dayanan ve organizmik değerlendirme süreçleri tarafından yönlendirilen yeni dünya modelleri geliştirirlerken, stres ve travma ile mücadele ederler (Joseph ve Linley, 2005).

1.5. İlgili Araştırmalar

Demirci (2016), tarafından meslek yaşantısının getirdiği travmatik deneyimlerle başa çıkmanın mizah kullanımıyla ilişkisini görmek amacıyla yapılan araştırma Kocaeli Araştırma ve Uygulama Hastanesindeki sağlık çalışanları ile yürütülmüştür. 121 gönüllü sağlık personelinin katılım gösterdiği çalışmada bireylerde tükenmişlik duygusunun artması ile kendini geliştirici mizah tarzının ($r = -.29$, $p < .01$) kullanımı arasında anlamlı negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber travmaya maruziyet arttıkça ve travma tepkileri çoğaldıkça mizah kullanımının arttığı da gözlenmiştir.

Açıkgöz (2016), 1, 2 ve 3. Sınıf tıp fakültesi öğrencilerinin mizah tarzları ve mutluluk düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları ile ilişkisini incelemek üzere Çukurova Tıp Fakültesi'nde yürüttüğü çalışmada 393 kişiye ulaşılmış olup katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ile katılımcı mizah ($r=0,38$) ve kendini geliştirici mizah ($r=0,49$) tarzları ile orta düzeyde pozitif yönlü; saldırgan mizah ($r=-0,29$) ve kendini yıkıcı mizah ($r=-0,26$) ile negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğunu keşfetmiştir. Bununla birlikte mutluluk ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği analizde mutluluk düzeyi ile katılımcı mizah ($r=0,50$) ve kendini geliştirici mizah ($r=0,52$) tarzlarında orta düzey pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Kendini yıkıcı mizah tarzı ($r=-0,43$) ve saldırgan mizah tarzlarında ($r=-0,42$) ise negatif yönlü orta düzey ilişki olduğu görülmüştür.

Mizah tarzları ve bağlanma stilleri arasında ilişkinin incelendiği bir çalışmada güvenli bağlanma stili ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında; kaygılı bağlanma stili ile katılımcı ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Özyağlı, 2016).

Ericson ve Feldstein (2007), klinik olmayan 94 kişilik normatif bir ergen örnekleminde mizahın başa çıkma, savunma, sıkıntı ve uyumla ilişkisini ele almıştır. Araştırma bulgularına göre kendini geliştirici ve katılımcı mizahın stresle efektif baş etme mekanizmaları ile pozitif ilişkili; depresif semptomlarla negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile cinsiyetlerine göre kullandıkları mizah tarzlarında farklılaşma olup olmadığı hakkında değerlendirme yapmak üzere yürütülen çalışma 9. Sınıf öğrencisi 782'si kız 590'ı erkek olmak üzere toplam 1372 liseli ergen ile Gaziantep ilinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonrasında katılımcı mizah tarzının kız öğrenciler tarafından, saldırgan mizah tarzının ise erkek öğrenciler tarafından daha fazla kullanıldığı görülmüştür. Yine kendini geliştirici mizah puanları ile saldırgan mizah puanlarında duygu düzenlemelerine göre anlamlı bir fark olduğu kaydedilmiştir (Suna, 2018).

Mizah tarzları hakkında yapılmış olan bir başka araştırma Yerlikaya (2009) tarafından gerçekleştirilmiş olup çalışmanın ana odağı üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algıladıkları stres, kaygı ve depresyon düzeyleri ilişkisini araştırmaktır. 409 üniversite öğrencisinin katılımı sonucunda katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve mizah yoluyla başa çıkmanın algılanan stres, kaygı ve depresyon ile negatif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte kendini yıkıcı mizahın kaygı ve depresyon ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu da görülmüştür. Çalışmada mizah tarzlarının bireyin stresli yaşam olaylarından daha az olumsuz etkilenmesine yardımcı olduğu iddia edilmiş olsa da böyle bir aracı rolün olduğunu destekleyecek bulgulara ulaşılmamıştır.

Mizah anlayışı ile stres ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürütülen bir çalışmada psikoloji öğrencilerine (N=258) algılanan stres ölçeği, günlük problemler ölçeği, durumsal anksiyete envanteri, mizah anlayışı ölçeği ve tercih edilen başa çıkma stratejilerini değerlendiren bir ölçek uygulanmıştır. Yüksek ve düşük mizah anlayışı grupları, mizah anlayışı ölçeğindeki genel ortalamanın bir standart sapma üzerinde ve altında kendilerini değerlendiren katılımcıların seçilmesiyle belirlenmiştir. Yüksek mizah anlayışı grubu, son iki ayda benzer sayıda günlük problemler yaşamasına rağmen, düşük mizah anlayışı grubuna göre daha az stres değerlendirmesi yapmış ve daha az anksiyete rapor etmiştir. Aynı

zamanda yüksek mizah grubunun, olumlu gözden geçirme ve problem çözme başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanma eğiliminde olduğu görülmüştür. Düşük mizah anlayışı grubunda, stres yapılandırması ile problem sayısı arasında daha zayıf bir ilişki tespit edilmiş bunun sebebinin ise düşük mizah anlayışı grubunun, yüksek mizah anlayışı grubuna göre ortalama günlük problemlerde daha fazla stres algılamış olması düşünülmüştür. Sonuçlar, mizahın bir durumu yeniden yapılandırarak daha az stresli hale getirme rolünü duyguya ve probleme yönelik başa çıkma stratejileriyle olan ilişkisini destekleyecek şekilde ortaya koymuştur (Abel, 2002).

Martin, Kuiper, Olinger, ve Dance (1993) tarafından yapılan bir çalışmada, mizahın stresle başa çıkma, benlik kavramı, ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkileri araştırmak için gerçek hayattan stresli bir olay (akademik bir sınava) ele alınmıştır. Araştırmacılar, yüksek mizah duygusuna sahip bireylerin bilişsel değerlendirme süreçlerindeki farklılıklardan dolayı mizahın stres azaltıcı etkilerinin bulunduğunu iddia etmişlerdir. 44 kadın öğrenci ile yürütülen araştırma bulgularına göre mizah yoluyla başa çıkma ve stresin negatif korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir. Mizahı bir başa çıkma aracı olarak sıkça kullanan bireylerde, Başa Çıkma Yolları Ölçeği'ndeki iki alt boyuttan mücadelelilik ve duygusal uzaklaşma stratejilerinin de sıklıkla tercih edildiği bildirilmiştir. Genel hatlarıyla bu çalışma yüksek mizah anlayışının daha olumlu bir özdeğerlendirme ve stresle karşılaşıldığında kendini koruyucu bir bilişsel değerlendirme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerine karşı pozitif duygusal tepkileri arttırdığı gözlenmiştir. Bu bulgular, mizahın sadece stres etkilerini azaltmakla kalmayıp olumlu yaşam deneyimlerinin keyfini artırmada da önemli bir rol oynayabileceği önerisine ampirik destek sunmuştur.

Mizah yoluyla başa çıkmanın psikolojik uyum ve bireylerin sosyal etkileşimleriyle ilişkisini incelemek üzere 286 katılımcı ile gerçekleşen bir başka çalışmada katılımcıların sosyal etkileşimlerin tanımlanabilmesi için 2 hafta boyunca Rochester Etkileşim Kaydı kullanılmıştır. Araştırmada ayrıca, mizahla başa çıkma , depresyon, sosyal beceriler, yalnızlık ve sosyal anksiyete ölçümleri de yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre mizah yoluyla başa çıkma ölçeği puanları, insanların etkileşimlerini ne kadar keyifli buldukları, etkileşimlerinde ne kadar kendilerine güvendikleri ve diğerleriyle ne kadar zaman geçirdikleri ile pozitif şekilde ilişkili bulunmuştur. Bu ilişkilerin gücünü kişilerin depresyon düzeyleri belirlemiş olup daha az depresyon belirtisi gösteren kişiler için daha güçlü ilişkilerin söz konusu olduğu görülmüştür (Nezlek ve Derks, 2001).

Altınsoy (2020) tarafından travma sonrasında kişilerde görülen psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme ilişkisinde problem odaklı başa çıkma ve mutluluğu artırma stratejilerini nasıl aracılık ettiğini gözlemek üzere 1069 kişinin katılımıyla yürütülen çalışmada elde edilen bulgulara göre: Travmatik deneyimler yaşayan bireylerde, psikolojik dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasında pozitif bir ilişki bulunmakta ve bu ilişkiye mutluluğu artırma stratejileri ile problem odaklı başa çıkma aracılık etmektedir. Ayrıca bir kişilik özelliği olarak görülen psikolojik dayanıklılığın travma sonrası büyüme düzeyinin en kritik belirleyicilerinden biri olduğu görülmüştür. Yükselen psikolojik dayanıklılık seviyesiyle birlikte travma sonrası büyümenin de buna paralel olarak artış göstereceği belirtilmiştir.

Travma sonrası büyümeyi ve bu büyümenin oranını yordayan faktörlerin ele alındığı bir çalışmada tedavisine devam eden yahut tedavisini tamamlayıp kontrollerine gelen 63 meme kanseri hastası ile çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre tanının üzerinden ne kadar zaman geçtiği ve kendine güvenli başa çıkmanın travma sonrası büyüme ölçeğinin kendilik algısında olumlu değişimler boyutunda yordayıcı olduğu görülmüştür. Travma sonrası büyümenin diğer bir alt boyutu olan yaşamın değerini takdir etmede yordayıcı olan faktörlerin ise tanının üzerinden geçen zaman ve kansere ilişkin olumsuz düşüncelerin olduğu tespit edilmiştir (Sarısoy, 2012).

Yılmaz ve Şahin (2007), 20-54 yaş aralığında 399 arama-kurtarma çalışanı ile travmatik deneyim sonrası karşılaşılabilen travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin incelenmesi üzerine yürüttükleri çalışmada travma sonrası büyümenin yordayıcılarının geçmiş travma yaşantıları, eğitim düzeyi, saha görevinde bulunma oranı, kişinin işine dair beslediği pozitif duygu ve düşünceler olduğunu ortaya koymuşlardır.

Gün (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışma ölüm nedeni kayıpların yaşandığı bireylerde temel inançların bozulması ile kayıp sonrasında görülen büyüme ilişkisinde bilinçli ruminasyonların rolünü araştırmak ve öz şefkatin temel inançlar ile bilinçli ruminasyonlar arasındaki ilişkide modere edici rolünü incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulguları bilinçli ruminasyonların, temel inançların sarsılması ile travmatik deneyim sonrası görülen büyüme ilişkisinde aracı rol oynadığını kanıtlamıştır. İnançların sarsılması ile istemli ruminasyonların ilişkisinde ise öz şefkatin modere edici göreve sahip olduğu görülmüştür.

Karaman ve Tarım (2018) tarafından travma sonrası büyüme, problem çözme becerileri ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkileri aydınlatmak üzere 113'ü kadın 39'u erkek 152 kişilik bir katılımcı grubu ile gerçekleştirilen bir araştırmada travma sonrası büyüme ile

problem çözme becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir ($r=0,31$, $p<0,01$) yine benzer şekilde travma sonrası büyüme ve iyimserlik arasında düşük düzeyde olsa anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=0,22$, $p<0,01$).

Gökahmetoğlu (2021), algılanan sosyal destek ve yaşam amaçlarının travma sonrası büyüme ile ilişkisini araştırmak için yaşları 18-43 arasında değişkenlik gösteren 104 katılımcıya Çok Boyutlu Algılanan Destek, Yaşam Amaçları ve Travma Sonrası Büyüme Ölçeğini uygulamıştır. Çalışma sonucunda travma sonrası büyüme ve sosyal destek arasında ilişki olduğunu gösterecek bulgulara ulaşılamamıştır. Bununla birlikte kadınların erkek bireylere göre; evlilerin bekar bireylere göre daha çok travma sonrası büyüme geliştirdiği gözlemlenmiştir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Yöntem başlığı altında araştırmanın modeli ve örneklem hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca verilerin toplanması, veri toplamada kullanılan araçlar ve verilerin analizinden bahsedilecektir.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma nicel bir çalışma olup ilişkisel tarama modelinde korelasyonel olarak tasarlanmıştır. Tarama modeli yüksek örneklem grubuna ulaşmak ve bulguları evrene genelledebilmek için avantaj sağlamaktadır (Karasar, 2005). İlişkisel tarama modeli olaylar arasındaki ilişkisel bağları ortaya koymak için gerçekleştirilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Bu araştırma ile neden sonuç çıkarımları yapmak mümkün olmasa da çalışmacıya fikir yürütmesi için ipuçları sunabilmektedir (Büyüköztürk, 2016). Literatür taraması ile problem durumu tespit edildikten sonra veriler demografik form, Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ), Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri ile elde edilerek analizlerde kullanılmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 18-25 yaş aralığındaki Balıkesir Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Yüz yüze iletişim, online platformlar ve mail aracılığı ile öğrencilere ulaşılmış olup 187'si erkek, 398'i kadın toplam 585 katılımcı çalışmada yer almıştır. Öğrencilerin 186'sı sayısal alan, 192'si sözel alan ve 207'si de TM alan bölümlerinde okumaktadır. Öğrencilerden 104'ü sosyoekonomik düzeyini düşük olarak belirtirken 453'ü orta, 28'i de yüksek olarak bildirmiştir.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırma sürecinde İstanbul Kent Üniversitesi etik kurul onay raporunun alınması ile birlikte kullanılan ölçekler sosyodemografik form eşliğinde Google Forms uygulamasından link haline getirilip öğrencilere ulaştırılmıştır. Gönüllülük esası ile yürütülen çalışmada isim ve herhangi bir kimlik bilgisi talep edilmemiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

İlk olarak 1999 yılında Martin ve Puhlik-Doris tarafından hazırlanan Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire), mizahın günlük hayatta kullanımına bağlı olarak ikisi

uyumlu ikisi uyumsuz olmak üzere dört farklı mizah tarzının olduğunu öne sürmektedir. Bunlar: katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah olarak sıralanmaktadır. Bu dört mizah tarzı ölçeğin dört ayrı alt boyutunu oluşturmakta ve alt ölçeklerden alınan puanlara göre kişinin baskın olarak kullandığı mizah tarzı belirlenmektedir (Yerlikaya, 2003). Başta 60 madde olarak tasarlanan ölçek 2003 yılında Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir tarafından revize edilerek 32 madde olarak güncellenmiştir.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Esef Ercüment Yerlikaya (2003) tarafından yürütülmüş olup yapılan analizlerde ölçeğin orijinal versiyonundaki gibi 4 faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. Ölçek maddeleri 0.32 ve 0.75 arasında değişkenlik gösteren faktör yükleri ile orijinal İngilizce formda ait oldukları faktörlerde yer almışlardır. Alt ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları katılımcı mizah için 0.74, kendini geliştirici mizah için 0.78, kendini yıkıcı mizah için 0.67 saldırgan mizah için de 0.69 olarak bildirilmiştir.

Ölçek, yedili likert tipi olup (1) kesinlikle katılmıyorum ve (7) tamamıyla katılıyorum arasında sıralanmıştır. Alt ölçeklerin her biri 8 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlara göre maddeler: katılımcı mizah (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29), kendini geliştirici mizah (2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30), saldırgan mizah (3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31) kendini yıkıcı mizah (4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32) olarak hesaplanmaktadır. Katılımcı mizah alt boyutunda bulunan 1, 9, 17, 25, 29; kendini geliştirici mizah alt boyutunda bulunan 22; saldırgan mizah alt boyutunda bulunan 7, 15, 23, 31 ve kendini yıkıcı mizah alt boyutunda bulunan 16. madde ters yönde puanlanmaktadır (Yerlikaya, 2003).

2.4.2. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ)

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği mizahın bir baş etme mekanizması olarak kullanımını değerlendirme maksadıyla geliştirilmiş 7 maddelik bir ölçme aracıdır. Martin ve Lefcourt tarafından hazırlanan ölçeğin Türkçe uyarlaması Esef Ercüment Yerlikaya tarafından yapılmış olup Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının 0.67 olduğu bildirilmiştir. 1. ve 4. maddeler ters puanlanırken totalde alınabilecek puanlar 7-28 arasında değişmekte, puanların yükselmesi kişinin zorlu durumları idare edebilmek için mizaha sarıldığını ve mizahı bir başa çıkma yöntemi olarak daha fazla kullandığını işaret etmektedir. Ölçek dörtlü likert tipi olup (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) katılıyorum, (4) tamamıyla katılıyorum olarak sıralanmıştır (Yerlikaya, 2009).

2.4.3. Travma Sonrası Büyüme Envanteri (TSBE)

1996'da Tedeschi ve Calhoun tarafından hazırlanan envanter travma sonrası büyüme olarak adlandırılan travmatik yaşantılar ardından bireyde gelişen olumlu değişimleri ölçmek maksadıyla geliştirilmiştir (Lenz, Ho, Rocha ve Aras, 2021). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması 2012 yılında Mücahit Kağan, Mustafa Güleç, Murat Boysan ve Hayati Çavuş işbirliği ile gerçekleşmiştir. 21 madde ve üç alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Benlik algısındaki değişim alt boyutu: 10 madde (iç tutarlık katsayısı 0,88)
2. Yaşam felsefesinde değişim alt boyutu: 6 madde (iç tutarlık katsayısı 0,78)
3. İlişkilerde değişim alt boyutu: 5 madde (iç tutarlık katsayısı 0,77)

Tüm maddeler için iç tutarlık Cronbach Alfa değeri 0,92 bulunmuş olup test-tekrar test güvenirliği tüm maddeler için 0,83 olarak bildirilmiştir (Kağan vd., 2012).

2.4.4. Sosyodemografik Bilgi Formu

585 kişinin dahil olduğu araştırmada, katılımcıların cinsiyet, yaş, devam edilen üniversite bölümünün alanı (sayısal, sözel, TM) ve gelir düzeylerini bildirdikleri bir form kullanılmıştır. Bireylerin sosyodemografik özelliklerini ayırt edebilmek için kullanılan form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi için SPSS 20.0 programı kullanılmıştır. Analizlerden önce veri dağılımının normallik sınaması yapılmış olup analiz sürecinde Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Örnek t-Testi ve Tukey Post Hoc Test'ten faydalanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümünde çalışmada gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına ilişkin tablolara yer verilecektir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

n=585	Min.-Maks.	Ort.± SS
Yaş	18-25	20,94± 1,6
	n	%
Cinsiyet		
Erkek	187	32,0%
Kadın	398	68,0%
Okunan bölüm		
Sayısal alan bölümü	186	31,8%
Sözel alan bölümü	192	32,8%
TM Alan bölümü	207	35,4%
Sosyo-ekonomik durum		
Düşük	104	17,8%
Orta	453	77,4%
Yüksek	28	4,8%

Katılımcı öğrencilerin yaş ortalaması 20,94± 1,6 olup, en küçüğü 18, en büyüğü ise 25 yaşındadır. Katılımcıların 187'si (%32) erkek, 398'i (%68) ise kadındır. Katılımcı öğrencilerin 186'sı (%31,8) sayısal, 192'si (%32,8) sözel, 207'si de (%35,4) TM alan bölümlerinde okumaktadır. Öğrencilerin 104'ü (%17,8) düşük, 453'ü (%77,4) orta, 28'i de (%4,8) yüksek gelir düzeyine sahiptir.

Tablo 2: Katılımcıların Tüm Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

	Ortanca	Min.	Maks.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
n=585							
Katılımcı (sosyal) mizah	30	8	42	30,37	4,3	0,086	1,359
Kendini geliştirici mizah	38	8	55	37,27	7,8	-0,384	-0,039
Saldırgan mizah	32	8	47	31,74	4,4	-0,217	2,335
Kendini yıkıcı mizah	28	14	51	28,84	6,9	0,291	-0,277
Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği	19	7	28	18,97	2,8	0,117	0,771
Benlik algısında değişim	33	0	50	31,60	9,7	-0,644	0,416
Yaşam felsefesinde değişim	19	0	30	18,22	6,2	-0,453	-0,08
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	11	0	25	10,52	5,6	0,084	-0,443

Tablo 2’de Mizah Tarzları Ölçeği alt boyutları, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği ve Travma Sonrası Büyüme Envanteri alt ölçeklerine ilişkin betimsel istatistik değerleri bulunmaktadır. Çalışmada yer alan tüm ölçeklerin ve alt boyutların normal dağılım varsayımlarını karşıladığı görülmektedir.

Tablo 3: Travma Sonrası Büyüme Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Örnek t-Testi Sonuçları

	Kadın (n=398)			Erkek (n=187)			p
	Ortanca	Min.-Maks.	Ort.±SS	Ortanca	Min.-Maks.	Ort.±SS	
Benlik algısında değişim	34	3-50	32,23±9,5	30	0-50	30,26±10,2	0,022*
Yaşam felsefesinde değişim	19	0-30	18,48±6,1	18	0-30	17,68± 6,4	0,146
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	11	0-25	10,61±5,5	10	0-25	10,33± 5,7	0,577

*: $p<0,05$

Tablo 3'te katılımcı üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen Bağımsız Örnek t-Testi sonuçları yer almaktadır.

Katılımcı üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre “Benlik algısında değişim” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. (Independent samples t test; $t=2,288$ $p=0,022<0,05$) Kadınların benlik algısındaki değişim puanları erkeklerinkinden anlamlı olarak daha fazladır.

Katılımcı üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre “Yaşam felsefesinde değişim” ve “Başkalarıyla ilişkilerde değişim” puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. (Independent samples t test; $p>0,05$)

Tablo 4: Mizah Tarzları Ölçeği’nden Alınan Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Örnek t-Testi Sonuçları

Mizah Tarzları	Kadın (n=398)			Erkek (n=187)			p
	Ortanca	Min.-Maks.	Ort.±SS	Ortanca	Min.-Maks.	Ort.±SS	
Katılımcı (sosyal) mizah	30	8-42	30,2± 4,2	30	16-42	30,72±4,4	0,171
Kendini geliştirici mizah	38	8-55	37,26± 8	38	16-53	37,3± 7,6	0,956
Saldırgan mizah	32	8-46	31,61±4,3	32	16-47	32,01±4,6	0,3
Kendini yıkıcı mizah	28	14-51	28,58±6,9	29	14-46	29,4± 6,7	0,18

Tablo 4’te Katılımcı öğrencilerin kullandıkları mizah tarzları bakımından cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere gerçekleştirilen Bağımsız Örnek t-Testi Analizi sonuçları yer almaktadır.

Katılımcı üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre “Katılımcı (sosyal) mizah”, “Kendini geliştirici mizah”, “Saldırgan mizah” ve “Kendini yıkıcı mizah” puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. (Independent samples t test; $p>0,05$)

Tablo 5: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği’nden Alınan Puanların Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Örnek t-Testi Sonuçları

	Kadın (n=398)			Erkek (n=187)			p
	Ortanca	Min.-Maks.	Ort.±SS	Ortanca	Min.-Maks.	Ort.±SS	
Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği	19	10-28	18,98±2,8	19	7-26	18,95±2,8	0,919

Tablo 5’te öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma puanları cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek üzere yapılan Bağımsız Örnek t-Testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcı üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre mizah yoluyla başa çıkma ölçeği puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. (Independent samples t test; $p>0,05$)

Tablo 6: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeğinden Alınan Puanlar ile Travma Sonrası Büyüme Envanterinden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği	Benlik algısında değişim	Yaşam felsefesinde değişim	Başkalarıyla ilişkilerde değişim
Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği	r	1,000	,213**	,196**	,143**
	p		0,0001	0,0001	0,001
	N	585	585	585	585
Benlik algısında değişim	r		1,000	,753**	,508**
	p			0,0001	0,0001
	N		585	585	585
Yaşam felsefesinde değişim	r			1,000	,476**
	p				0,0001
	N			585	585
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	r				1,000
	p				
	N				585

** $p<0,01$

Tablo 6’da katılımcı öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma ölçeğinden aldıkları puanlar ile travma sonrası büyüme envanterinden aldıkları puanlar arasında ilişki olup olmadığını sınamak amacıyla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi sonuçları yer almaktadır.

Katılımcı üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma ölçeği puanlarıyla benlik algısında değişim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,213$; $p=0,0001<0,01$)

Katılımcı üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma ölçeği puanlarıyla yaşam felsefesinde değişim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,196$; $p=0,0001<0,01$)

Katılımcı üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma ölçeği puanlarıyla başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,143$; $p=0,001<0,01$)

Katılımcı üniversite öğrencilerinin benlik algısında değişim puanlarıyla yaşam felsefesinde değişim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,753$; $p=0,0001<0,01$)

Katılımcı üniversite öğrencilerinin benlik algısında değişim puanlarıyla başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,508$; $p=0,0001<0,01$)

Katılımcı üniversite öğrencilerinin yaşam felsefesinde değişim puanlarıyla başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,476$; $p=0,0001<0,01$)

Tablo 7: Travma Sonrası Büyüme Envanteri’nden Alınan Puanlar ile Mizah Tarzları Ölçeği’nden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Benlik algısında değişim	Yaşam felsefesinde değişim	Başkalarıyla ilişkilerde değişim	Katılımcı (sosyal) mizah	Kendini geliştirici mizah	Saldırgan mizah	Kendini yıkıcı mizah
Benlik algısında değişim	r	1	,753**	,508**	-0,016	,267**	0,059	-0,046
	p		0,0001	0,0001	0,701	0,0001	0,151	0,264
	N	585	585	585	585	585	585	585
Yaşam felsefesinde değişim	r		1	,476**	-0,021	,241**	0,045	-,111**
	p			0,0001	0,606	0,0001	0,274	0,007
	N		585	585	585	585	585	585
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	r			1	-0,031	,173**	-0,030	0,009
	p				0,457	0,0001	0,469	0,822
	N			585	585	585	585	585
Katılımcı (Sosyal) Mizah	r				1	-0,051	,114**	,086*
	p					0,219	0,006	0,037
	N				585	585	585	585
Kendini geliştirici mizah	r					1	,208**	,301**
	p						0,0001	0,0001
	N					585	585	585
Saldırgan mizah	r						1	,251**
	p							0,0001
	N						585	585
Kendini yıkıcı mizah	r							1
	p							
	N							585

*: p<0,05; **: p<0,01

Üniversite öğrencilerinin benlik algısında değişim puanlarıyla kendini geliştirici mizah tarzı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki vardır. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,267$; $p=0,0001<0,01$)

Üniversite öğrencilerinin yaşam felsefesinde değişim puanlarıyla kendini geliştirici mizah tarzı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki vardır. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,241$; $p=0,0001<0,01$)

Üniversite öğrencilerinin yaşam felsefesinde değişim puanlarıyla kendini yıkıcı mizah tarzı arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki vardır. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=-0,111$; $p=0,007<0,01$) Öğrencilerin yaşam felsefelerindeki değişim arttıkça kendini yıkıcı mizah tarzı puanları azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin başkalarıyla ilişkilerde değişim puanlarıyla kendini geliştirici mizah tarzı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki vardır. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,173$; $p=0,0001<0,01$)

Tablo 8: Mizah Tarzları Ölçeği’nden Alınan Puanlar ile Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği’nden Alınan Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği	Katılımcı (Sosyal) Mizah	Kendini geliştirici mizah	Saldırgan mizah	Kendini yıkıcı mizah
Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği	r	1	-0,056	,488**	,186**	,341**
	p		0,179	0,0001	0,0001	0,0001
	N	585	585	585	585	585
Katılımcı (Sosyal) Mizah	r		1	-0,051	,114**	,086*
	p			0,219	0,006	0,037
	N		585	585	585	585
Kendini geliştirici mizah	r			1	,208**	,301**
	p				0,0001	0,0001
	N			585	585	585
Saldırgan mizah	r				1	,251**
	p					0,0001
	N				585	585
Kendini yıkıcı mizah	r					1
	p					
	N					585

Katılımcı üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma ölçek puanları ile kendini geliştirici mizah puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,488$; $p=0,0001<0,01$)

Katılımcı üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma ölçek puanları ile saldırgan mizah puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,186$; $p=0,0001<0,01$)

Katılımcı üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma ölçek puanları ile kendini yıkıcı mizah puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. (Pearson Korelasyon Analizi; $r=0,341$; $p=0,0001<0,01$)

Katılımcı üniversite öğrencilerinin mizah yoluyla başa çıkma ölçek puanları ile katılımcı (sosyal) mizah puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. (Pearson Korelasyon Analizi; $p>0,05$)

Tablo 9: Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nden Alınan Puanların Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Sosyoekonomik durum	Düşük (n=104)		Orta (n=453)		Yüksek (n=28)		p
	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	
Benlik algısında değişim	32	31,86±10	33	31,3± 9,7	37,5	35,43± 9,4	0,089
Yaşam felsefesinde değişim	18	17,58± 6,4	18	18,16± 6,1	22	21,71± 6,3	0,006**
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	10,5	10,25± 5,3	11	10,44± 5,6	12,5	12,79± 6,4	0,085

Katılımcı öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre aralarında benlik algısında değişim puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. (Analyze of Variance ANOVA; $F=2,424$; $p>0,05$)

Katılımcı öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre aralarında yaşam felsefesinde değişim puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. (Analyze of Variance ANOVA; $F=5,081$; $p=0,006<0,01$) Bu fark, sosyoekonomik durumu düşük öğrencilerle yüksek

öğrencilerin (Tukey post hoc test; $p=0,005<0,01$) ve sosyoekonomik durumu orta olan öğrencilerle yüksek olan öğrencilerin (Tukey post hoc test; $p=0,009<0,01$) yaşam felsefesinde değişim puanları arasındaki farklardan kaynaklanmaktadır.

Katılımcı öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. (Analyze of Variance ANOVA; $F=2,479$; $p>0,05$)

Tablo 10: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği’nden Alınan Puanların Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Sosyoekonomik durum	Düşük (n=104)		Orta (n=453)		Yüksek (n=28)		p
	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	
Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği	19	18,77± 3,2	19	18,97± 2,7	19	19,75± 3,1	0,264

Katılımcı öğrencilerin sosyoekonomik durumlarına göre aralarında mizah yoluyla başa çıkma ölçeği puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. (Analyze of Variance ANOVA; $F=1,335$; $p>0,05$)

Tablo 11: Travma Sonrası Büyüme Envanteri’nden Alınan Puanların Bölüm Alanına Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Okunan Bölüm	Sayısal (n=186)		Sözel (n=192)		TM (n=207)		p
	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	
Benlik algısında değişim	33	31,73± 9,4	33	30,29± 11,2	34	32,69± 8,4	0,047*
Yaşam felsefesinde değişim	19	18,55± 6,1	18	17,6± 6,9	19	18,51± 5,6	0,241
Başkalarıyla ilişkilerde değişim	10,5	10,39± 5,3	10	10,14± 5,9	11	10,99± 5,5	0,299

Katılımcı öğrencilerin okudukları bölümlere göre aralarında benlik algısında değişim puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. (Analyze of Variance ANOVA; $F=3,066$; $p=0,047<0,05$) Bu fark, sözel alan bölümü öğrencileriyle TM alan bölümü öğrencilerinin (Tukey post hoc test; $p=0,037<0,05$) benlik algısında değişim puanları arasındaki farktan kaynaklanmaktadır.

Katılımcı öğrencilerin okudukları bölümlere göre aralarında yaşam felsefesinde değişim puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. (Analyze of Variance ANOVA; $F=1,427$; $p>0,05$)

Katılımcı öğrencilerin okudukları bölümlere göre aralarında başkalarıyla ilişkilerde değişim puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. (Analyze of Variance ANOVA; $F=1,209$; $p>0,05$)

Tablo 12: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nden Alınan Puanların Bölüm Alanına Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Okunan Bölüm	Sayısal (n=186)		Sözel (n=192)		TM (n=207)		p
	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	
Mizah yoluyla başa çıkma ölçeği	19	19,41± 2,7	19	18,59± 2,9	19	18,92± 2,8	0,018*

*: $p<0,05$

Katılımcı öğrencilerin okudukları bölümlere göre aralarında mizah yoluyla başa çıkma puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. (Analyze of Variance ANOVA; $F=4,024$; $p=0,018<0,05$) Bu fark, sayısal alan öğrencileriyle sözel alan öğrencilerinin (Tukey post hoc test; $p=0,014<0,05$) mizah yoluyla başa çıkma ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farktan kaynaklanmaktadır.

Tablo 13: Mizah Tarzları Ölçeği'nden Alınan Puanların Bölüm Alanına Göre İncelenmesine Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Mizah Tarzı	Sayısal (n=186)		Sözel (n=192)		TM (n=207)		p
	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	Ortanca	Ort.±SS	
Katılımcı (sosyal) mizah	30	30,22± 4,2	30	31,1± 4,4	30	29,82± 4,2	0,01*
Kendini geliştirici mizah	39	38,14± 7,2	36,5	36,66± 8,3	38	37,06± 7,9	0,166
Saldırgan mizah	32	32,02± 4,7	32	31,75± 4,1	32	31,47± 4,3	0,458
Kendini yıkıcı mizah	31	30,1± 6,7	28	28,74± 6,9	27	27,8± 6,7	0,004**

*: p<0,05; **: p<0,01

Katılımcı öğrencilerin okudukları bölümlere göre aralarında katılımcı (sosyal) mizah puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. (Analyze of Variance ANOVA; F=4,636; p=0,01<0,05) Bu fark, sözel alan öğrencileriyle TM alan öğrencilerinin (Tukey post hoc test; p=0,008<0,01) katılımcı (sosyal) mizah puanları arasındaki farktan kaynaklanmaktadır.

Katılımcı öğrencilerin okudukları bölümlere göre aralarında kendini geliştirici mizah puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. (Analyze of Variance ANOVA; F=1,801; p>0,05)

Katılımcı öğrencilerin okudukları bölümlere göre aralarında saldırgan mizah puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. (Analyze of Variance ANOVA; F=0,781; p>0,05)

Katılımcı öğrencilerin okudukları bölümlere göre aralarında kendini yıkıcı mizah puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. (Analyze of Variance ANOVA; F=5,64; p=0,004<0,0) Bu fark sayısal alan öğrencileriyle TM alan öğrencilerinin (Tukey post

hoc test; $p=0,008<0,01$) kendini yıkıcı mizah puanları arasındaki farklardan kaynaklanmaktadır.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Çalışmada; mizah tarzları ve mizah yoluyla başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca yaşları 18-25 aralığında bulunan 187'si erkek 398'i kadın toplam 585 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada demografik değişkenler olarak bireylerin cinsiyetleri, okudukları bölümlerin ösym tercihlerindeki alan türü ve sosyoekonomik durumları dikkate alınmıştır.

Katılımcılarda, travma sonrası büyümenin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucunda travma sonrası büyümenin alt boyutlarından “yaşam felsefesinde değişim” ve “başkalarıyla ilişkilerde değişim” üzerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak diğer bir alt boyut olan “benlik algısında değişim” üzerinde cinsiyetler arası bir fark olduğu tespit edilmiştir. Kadınların travmatik bir yaşantı sonrasında benlik algısında görülen olumlu değişimleri içeren benlik algısındaki değişim puanları erkek bireylerden anlamlı olarak daha fazladır. Bununla birlikte kadınların daha fazla travma sonrası büyüme geliştirme eğiliminde olduğunu gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır. Travmatik deneyimlerin olumsuz sonuçlarından kadınların daha fazla etkilendiği ve psikopatoloji geliştirebildiği görülse de erkeklere oranla daha fazla büyüme gösterdikleri bulunmuştur (Linley ve Joseph, 2004; Li, Bai, Lou ve Cao, 2019; Johnsen ve Afgun, 2020). Bu durum Vishnevsky ve arkadaşlarının (2010) meta-analizinde öne sürüldüğü üzere kadınların erkeklere göre daha derin düşüncelere dalmaya eğilimli olmalarıyla ilişkili yorumlanabilmektedir. Bu yoğun ve derin düşünsellik, kişisel güçlerin farkında olmayı veya sosyal bağlantıların önemine verilen değeri arttırabilmektedir. Ancak cinsiyete ilişkin çelişkili bulgular da mevcuttur. Savaş ile ilişkili travmalar üzerinden Iraklı öğrencilerle yürütülen bir çalışmada silahla tehdit, cinayete şahit olma gibi yoğun ve ağır travma türlerinin çoğunda cinsiyetler arasında travma sonrası büyüme açısından herhangi bir fark görülmemiştir. Ancak aynı çalışmada yaş ve cinsiyet etkileşiminin genç kadınlarda travma sonrası büyümenin ileri yaştaki kadınlara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın yürütüldüğü kültürel değerler dikkate alındığında kadınların genç yaşlarda daha içe dönük olabileceği ve bu nedenle travmatik deneyimlerin sonuçlarını değişen benlik algılarına daha iyi dahil edebilecekleri speküle edilmiştir (Kılıç, Magruder ve Koryürek, 2015). Bu yorum en başta değinilen yaşları birbirine yakın erkek ve kadın örneklemdaki (18-25) tek farkın “benlik algısında değişim” üzerine olması ile de örtüşme göstermektedir. Ampüte bireylerde travma sonrası büyümenin araştırıldığı bir başka çalışmada da meta analizin aksine kadınlar ve erkekler arasında benzerlik görülmüş olup cinsiyet farklılığına ulaşılamamıştır

(Stutts ve Stanaland, 2016). Bu nedenle cinsiyetin travma sonrası büyümeyi yordayıp yordamadığı hakkında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Katılımcıların kullandığı mizah tarzlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatüre bakıldığında ise kendini en çok tekrar eden bulgu saldırgan mizah tarzının erkeklerde daha sık kullanıldığı yönündedir (Ruch ve Heintz, 2016; Sevim, 2011; Cann, Watson ve Bridgewater, 2014). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada erkek bireylerin kadın bireylere oranla iletişimde daha çok mizah kullandığı ve yine aynı şekilde kadınlara oranla daha fazla saldırgan tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir (Akıl, 2018). Saldırganlığın fiziksel eyleme dönüşebileceği gibi sözel faaliyete ve mizaha dönüşebileceği de düşünülmektedir (Dozois, Martin, ve Faulkner, 2013). Öğrenciler üzerinde yapılan bazı çalışmalarda da erkek öğrencilerin saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah olmak üzere uyumsuz; kız öğrencilerin katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah olmak üzere uyumlu mizah tarzlarını kullandığı görülmüştür (Yerlikaya, 2007; Soyaldın, 2007). Bu durum mizahın kız öğrenciler tarafından kimseyi incitmeden esenlik sağlamak ve ilişkileri daha iyi hale getirmek için kullanıldığını ortaya koymaktadır (Martin ve ark., 2013). Fakat özellikle kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında cinsiyete göre belirgin bir farkın olduğunu söylemek güçtür, aralarında ilişki tespit edilemeyen araştırmalar da mevcuttur (Yerlikaya, 2009; Martin vd. 2003; Hofmann, Lau ve Torres-Marín, 2020).

Araştırmaya katılan öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde kadın ve erkek öğrenciler arasında bir fark olmadığı görülmüştür. Alanyazına bakıldığında hangi cinsiyet grubunun mizahı bir başa çıkma mekanizması olarak daha fazla kullandığının net bir ayrımı görülmemektedir. Ziv (1984) erkeklerin daha çok mizah yarattığını öne sürerken kadınların mizahı başa çıkma mekanizması olarak daha fazla kullandığına dair bulgulara erişmektedir. Obrdlik (1942), başa çıkma mizahının baskı altındaki insanlar tarafından daha fazla kullanıldığını iddia etmiştir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek stres seviyesi bildirdiklerini gösterene çalışmalar mevcuttur (Mirowsky ve Ross 1995). Bu doğrultuda kadınların erkeklere oranla algılanan stres seviyelerine bağlı olarak daha fazla mizah yoluyla başa çıkma davranışı sergiledikleri düşünülebilmektedir. Romantik ilişkilerde çatışma çözümü aracı olarak mizahın incelendiği bir diğer araştırmada ise kadınların kritiklerini mizaha bürüyerek daha zararsız hale getidiği tespit edilmiştir (Winterheld, Simpson ve Oriña, 2013). Bununla birlikte yüksek mizah duygusu

bulunan katılımcılarda cinsiyet fark etmeksizin daha az algılanan stres ve durumluk kaygı bildirdikleri görülmüş; stresli olayları daha gerçekçi işlemleyebildikleri ortaya konmuştur (Abel, 2002; Kuiper ve Martin, 1998). Bu bulgular doğrultusunda mizah yoluyla başa çıkmanın cinsiyetten ziyade kişisel bir değişken olabileceği mümkün görünmektedir.

Mizah yoluyla başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile ilişkisi incelendiğinde; katılımcı öğrencilerin mizah yoluyla başa çıkma ölçeği puanlarıyla travma sonrası büyümenin üç alt boyutunda (benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim, başkalarıyla ilişkilerde değişim) da düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular mizahın stres yönetiminde, duygu düzenlemede, depresyon ve anksiyeteyi azaltmada aktif bir rol oynadığını gösteren pekçok araştırma ile paralellik göstermektedir (Moran ve Hughes, 2006; Overholser, 1992; Kuiper ve Martin, 1998; Abel, 1998; Nezu, Nezu ve Blissett, 1988). Bireyler travmatik yaşantı sonrasında çok çeşitli stres tepkileri deneyimleyebilmektedir. Özellikle kendini aşırı uyarılmışlık, uyku problemleri ve konsatrasyonda bozulma şeklinde gösteren anksiyete ile duygu düzenlemede yaşanan problemler; bilişsel olarak da intruzif ve ruminatif düşünceler farklı travmatik yaşantılar sonrası hayatta kalanlar tarafından sıkça bildirilmişlerdir (Southwick ve Charney, 2012; Cardena ve Spiegel, 1993; Sloan, 1988). Bu durum mizahın olayları yeniden yapılandırarak bireylerde bilişsel ve duygusal bir değişim yarattığını ortaya koyan çalışmaların varlığı ile beraber ele alındığında mizahın hem stresi azaltarak hem de yeni bir perspektif ortaya koyarak travma sonrası büyüme sürecini destekleyebileceği düşünülmektedir (Martin, 2001; Dixon, 1980; Fry, 1995) Calhoun ve Tedeschi (2004) ortaya koydukları modelde bireylerin travma ile sarsılmış olan şemalarını tekrar gözden geçirerek büyüme sürecine adım attıklarını öne sürmüşlerdir. Joseph ve Linley (2005) tarafından oluşturulan bir diğer modelde ise insanların kendi ihtiyaçları için en doğru olanı tercih etmeye yönelik içgüdüsel yetenekleri olduğu savunulmuş; bunun sayesinde travma ile sarsılmış olan ve gerçekliği yansıtmayan eski şemaların yerine tekrardan işlerine yarayacak şemaların oluşturulması ile büyüme sürecine girildiği iddia edilmiştir. Travma sonrası büyümede kişi kendi için gerçekten neyin önemli olduğunun farkına vardığı ve yaşam öyküsünü kendi yapılandığı bir döneme erişmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 1995; Janoff-Bulman, 1989). Netice itibariyle travma sonrası büyümenin gerçekleşebilmesinde gözden geçirme ve yeniden değerlendirmenin önemine yapılan atıfların olduğu görülmektedir. Mizah üretiminde aktif olan bilişsel süreçlerin de bilişsel yeniden yapılandırmaya benzediğine dair görüşler bulunmaktadır (Papousek ve Schuler 2010; Augustine ve Hemenover 2009). Sıkıntılı durumlarda kendi kendine şakalar yapabilen bireyler olaylara ilişkin yeni bakış açıları geliştirebilmekte ve duruma dair daha

olumlu yorumlamalar yapabilmektedir. Mizah sayesinde problemlere farklı açılardan bakabilmek bireyin sıkıntı içeren duruma karşı daha olumlu bilişsel alternatifleri keşfetmesine olanak tanımaktadır. Bunun neticesinde gerçek veya algılanan tehdidin olumsuz duygusal sonuçlarında da azalma görülebilmektedir (Martin; 2001; Kuiper vd. 1998; Dixon, 1980). Aynı zamanda mizah aracılığıyla kişinin kendisi ve negatif durum arasında bir mesafe oluşturması, kendini olayın içerisine hapsolmaktan kurtarması ve üçüncü bir gözle durumu ele alabilmesi de olumsuz duygusal reaksiyonu azaltmaktadır (Lefcourt, 1995). Bu araştırmada elde edilen bulgular literatür ışığında yorumlandığında; mizah kullanımının, şemaların yeniden yapılandırıldığı dönemde bireylerde yeni bakış açıları oluşturmaya yardımcı olarak büyüme sürecine katkı sağladığını düşündürmektedir.

Mizah yoluyla başa çıkmanın olumsuz yanları da bulunmaktadır. Mizahın bazı kullanım şekilleri acıyı maskeleyerek, duyguları bastırma ve aşırı alaycılık nedeniyle sosyal ilişkilere zarar verme gibi durumları da meydana getirebilmektedir. İnkâr, kaçınma, yüzleşmeme ya da dikkat dağıtma gibi işlevler gördüğünde mizah yararlı olmaktan çok stresi daha da arttıran bir faktör haline gelmektedir (Simione ve Gnagnarella, 2023; Kosenko ve Rintamaki, 2010). Martin ve Lefcourt (1983) tarafından mizahın stresli yaşam olayları ve duygulanım arasındaki ilişkiyi modere ettiğini ortaya koyan çalışma Porterfield (1987) tarafından tekrarlandığında mizahın böyle bir işlevi olmadığı tespit edilmiş ve ilk bulgularla çelişen bir sonuç doğmuştur. Mizah ve iyi oluş arasındaki bu belirsizliğin giderilmesini sağlayacak mizah tarzları kuramı, günlük hayatta mizahın kullanım şekillerinin bireylerin esenliğini farklı şekillerde etkilediğini bildirmektedir (Martin ve ark. 1993). Bu sebeple mevcut araştırma travma sonrası büyümenin yalnızca mizah yoluyla başa çıkmayla değil mizah tarzları ile ilişkisini de ele almıştır. Her mizah tarzının mizah yoluyla başa çıkma ve travma sonrası büyüme ile ilişkisi olmayabilir düşüncesiyle çıkılan yolda kendini geliştirici mizah, kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah tarzlarının başa çıkma ile ilişkisinin olduğu ancak katılımcı mizahın böyle bir ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcı mizahın özelliklerine bakıldığında sosyal ilişkileri kolaylaştırmak, buz çözücü etki yaratmak ve ortamı yumuşatmak gibi farklılıkları olduğu görülmektedir (Martin ve ark. 2003). Bu mizah tarzı uyumlu ya da uyumsuz herhangi bir baş etme aracı olmaktan ziyade bireyin çevreye adaptasyonunu sağlayan bir yapı olarak düşünülürse bulgular ile yakınlık gösteren bir durum ortaya çıkmaktadır.

Travma sonrası büyüme ile mizah tarzları arasındaki ilişkide mizah tarzları arasında bir farklılık olup olmadığı incelendiğinde; kendini geliştirici mizah tarzının travma sonrası büyümenin üç alt boyutuyla da pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak kendini yıkıcı

mizah ile alt boyutlardan biri olan “yaşam felsefesinde değişim” arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı ve saldırgan mizah tarzlarının ise travma sonrası büyüme ile ilişkisine dair herhangi bir sonuca ulaşamamıştır. Araştırma bulguları özellikle kendini geliştirici mizah tarzının öznel iyi oluş, kaygı seviyesini düzenleme, yeniden çerçeleme ve başa çıkma ile pozitif yönlü ilişkisini ortaya koyan araştırmalar çerçevesinde düşünüldüğünde travma sonrası büyüme sürecine de katkılarının bulunacağı düşünülmektedir (Celso, Ebener ve Burkead, 2003; İlhan, 2005). Martin ve ark. (2003) uyumlu mizah tarzlarının (kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah) olumlu sonuçlara, uyumsuz mizah tarzlarının olumsuz sonuçlara gebe olduğunu düşünerek yaptıkları çalışmada katılımcı mizahın, iyi oluş ve benlik saygısı ölçümleriyle pozitif; kaygı ve depresyon ile negatif ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Kendini geliştirici mizahın ise bu değişkenlerle daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görmüşlerdir. Saldırgan mizahta ise böyle bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Kendini yıkıcı mizah tarzının da anksiyete, depresyon ve somatik durumlarla pozitif ilişkili; benlik saygısı ve iyi oluş ile negatif ilişkili olduğu kaydedilmiştir. Mizah tarzları ve yaşam doyumu ilişkisinin ortaya konduğu bir başka çalışmada da kendini geliştirici mizahın yaşam doyumu ile ilişkisi olduğu görülmüş ancak diğer mizah tarzlarında böyle bir ilişki saptanmamıştır (Öztürk, 2016). Mizah tarzlarının hayatın anlamı ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkinin incelendiği bir çalışmada da yine uyumlu mizah tarzlarının psikolojik dayanıklılık ve anlam düzeyi ile pozitif ilişkili olduğu ancak saldırgan ve kendini yıkıcı mizahın negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Arısoy, 2021). Uyumlu mizah tarzlarının olumlu yaşantılarla, uyumsuz mizah tarzlarının olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu üzerine yürütülen bu çalışmaların aksine kara mizah (gallows humour) olarak adlandırılan duyarsız ve incitici özellikleri itibariyle saldırgan ve kendini yıkıcı mizaha benzeyen mizah türünün travmatik yaşantılara karşı terapötik değeri olduğunu içeren çalışmalar da mevcuttur. Gallows humour, stresli, travmatik veya hayatı tehdit eden durumlardan kaynaklanan bir tür mizah olarak tanımlanmaktadır (Moran ve Massam, 1997). Paramedikler, polisler ve itfaiyecilerle yapılan çalışmalarda meslekleri dolayısıyla düzenli olarak travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerde kaba, karanlık ve incitici algılanabilen şakaların yoğun olduğu gözlenmiştir. (Rowe ve Regehr, 2010; Moran ve Massam, 1997; Felton, 1998; Maier, Berstein ve Musholt, 1989). Bu şekilde olay yerindeki duygusal ve görsel olarak rahatsız edici olaylardan uzaklaşmakta ve mizah başa çıkmaya yardımcı olan bilişsel bir yeniden yapılandırma mekanizması olarak kullanılmaktadır (Moran ve Massam, 1997). Soğukkanlılığın korunması gereken acil ortamlarında bu tür bir mizah, personelin rahatsız edici olayların üstesinden gelmesine ve yapılması gereken işe devam etmesine olanak tanımaktadır. Bireyler kendilerini yönetmek zorunda oldukları durumlarda olumsuzluklar tarafından felç edilmemek

için felaketleri kalan herkesten daha hızlı işlemek zorundadırlar. Kara mizahın işlevi de burada devreye girmektedir (Schwab, 2002). Dolayısıyla uyumsuz mizah olarak adlandırılan mizah tarzlarının daima olumsuz sonuçlar doğuracağı ihtimali de tartışmaya açık görünmektedir.

Literatürde mizah tarzları ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkiyi doğrudan araştıran bir çalışma bulunmuyor olsa da travma sonrası büyüme sürecinde etkili olduğu düşünülen kendini düzenleme stratejileri ile ilgili bir çalışma mevcuttur. Kendini düzenleme stratejileri, hedeflere yönelik davranış kalıplarıdır. Genel olarak engellerle ve durumsal kısıtlamalarla karşılaşıldığında bireysel hedefleri takip etme ve düzenleme eğilimleri şeklinde açıklanmaktadır (Brandtstädter ve Renner, 1990). Leist ve Müller (2013) yaptıkları çalışmada mizah tarzlarının kendini düzenleme ile ilişkilerini incelemek için farklı bir yol tercih ederek 3 grup oluşturmuştur. İlk grup mizah kullanımı bakımından dört mizah türünden de yüksek puan alan bireyleri içermektedir ve mizahı onaylayanlar olarak isimlendirilmiştir. Mizahı onaylayanlar grubu genel bir neşelilik halini yansıtmakta, hayatın "komik tarafını" görmekte ve hayatı çok ciddiye almamaktadır. Aynı zamanda kendine veya başkalarına zarar verici şakalar da yapabilmektedirler. Bu grup ortalama düzeyde öz düzenleme stratejileri ve iyi oluş düzeyleri göstermiştir. İkinci grup ise mizah kullanmayı reddeden gruptur. Tüm mizah tarzlarında ortalama altı seviye gösteren bireylerden oluşmuştur. Mizahı reddeden grupta kendini düzenleyici stratejiler ve iyi oluş en alt düzeyde seyretmiştir. Üçüncü grup ise kendini geliştirmek için mizah kullanan gruptur. Üyeleri saldırgan ve kendini yıkıcı mizahtan ortalama altı; katılımcı ve kendini geliştirici mizahtan ortalama üstü puan alan bireylerden oluşmaktadır. Bu grup kendini düzenleme stratejilerinin ve iyi olmanın tüm ölçümlerinde diğer gruplardan daha yüksek puanlar almıştır. Çalışma mizah tarzlarının tek boyutlu olarak ele alınmaması gerektiğini vurgulamıştır. Mizah tarzlarını iyi ve kötü olarak ayrıştırmak yerine kullanıldığı bağlama göre değerlendirilmesi gerektiği öne sürülmüştür. Bu durum literatürdeki karışıklığın anlamlandırılmasına yardımcı olmaktadır.

Sosyoekonomik düzeyin travma sonrası büyüme ile ilişkisi incelendiğinde “yaşam felsefesinde değişim” alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak bildiren katılımcılar, sosyoekonomik düzeyini orta ve düşük bildiren katılımcı gruba göre daha yüksek travma sonrası büyüme göstermiştir. Literatürde de yüksek gelir düzeyinin travma sonrası büyüme ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalara rastlanılmaktadır (Cerit ve Kaplan, 2022; Wang, Liu, Wang, Chen ve Li, 2014; Altan, 2013). Kanseri hastaları ile yapılan çalışmada yüksek sosyoekonomik durumun tedavi ve rehabilitasyon için daha fazla zaman ve enerji harcayabilme şansı sunması ayrıca bazı

durumlarda haneye giren gelirin azalmasına duyulacak kaygıyı azaltması bakımından etkili bulunmuştur (Wang ve ark., 2014). Daha hafif bir maddi yük, bireylerin gelişim süreçlerine odaklanabilmelerine yardımcı olmaktadır.

Sosyoekonomik düzeyin mizah yoluyla başa çıkma ile ilişkisine bakıldığında ise düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeyler arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Literatürde doğrudan mizah yoluyla başa çıkma incelenmemiş olsa da gelir düzeyi ile mizah tarzları arasında yapılan çalışmalar mevcut bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada üst gelir grubundaki bireylerin alt gelir grubuna göre daha çok kendini geliştirici mizah kullandığı görülmüştür (Fındıklı, 2013). Başka bir çalışmada da görüldüğü üzere yüksek gelir seviyesindeki bireyler orta ve alt gruba nazaran daha çok kendini geliştirici ve katılımcı mizah tercih etmişlerdir. Yine aynı çalışmada alt gelir grubunun ise daha çok saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah kullandığı tespit edilmiştir (Arisoy, 2021). Sosyoekonomik düzeyin artışı, stres faktörlerini azaltarak başa çıkmayı kolaylaştıran bir faktör olarak değerlendirilebilmekte ve dolayısıyla bireyleri uyumlu başa çıkma tarzlarına yönlendirebileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri okudukları bölümlere göre travma sonrası büyüme açısından karşılaştırıldığında yalnızca sözel ve eşit ağırlık bölüm öğrencileri arasında benlik algısında değişim alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Eşit ağırlık öğrencilerinde sözel öğrencilerine göre travma sonrası büyümenin benlik algısında değişim boyutu daha fazla gözlenmiştir. Bununla birlikte yaşam felsefesinde değişim ve başkalarıyla olan ilişkilerde değişim açısından bölüm alanlarına göre travma sonrası büyüme açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Elde edilen bulgu travma sonrası büyümeyi varolan şemalar ile yaşanan olaylar arasındaki zıtlığı örtmek için gerçekleştirilen bir problem çözme süreci olarak değerlendiren görüşler ışığında değerlendirilebilmektedir (Martin ve Tesser, 1996; akt. Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bireylerin okudukları alanlara göre problem çözme becerileri arasında fark olup olmadığını gösteren çalışmalarda eşit ağırlık bölüm öğrencilerinin daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür (Cantav, 2016; Otacioğlu, 2007). Ancak bölüm alanlarına göre problem çözme becerileri arasında bir fark olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur ve bu bakımdan araştırmada elde edilen bulgular ile kısmen örtüşmektedirler (İnel, Evrekli ve Türkmen, 2011).

Katılımcı öğrencilerin okudukları bölüm alanları ile mizah yoluyla başa çıkma puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelendiğinde sayısal alan öğrencileri ile sözel alan öğrencileri arasında sayısal öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark olduğu keşfedilmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin okudukları bölümlere göre mizah tarzları da farklılaşmaktadır.

Sözel alan öğrencilerinin katılımcı mizahı TM öğrencilerine göre daha fazla tercih ettiği görülürken; sayısal alan öğrencilerinin TM öğrencilerine göre kendini yıkıcı mizahı daha fazla kullandığı tespit edilmiştir.

Çoklu zeka kuramı baz alınarak yapılan çalışmalarda sayısal alan öğrencilerinin mantıksal zeka; eşit ağırlık öğrencilerinin ise yoğunluklu olarak sözel ve dilsel olmak üzere mantıksal zeka türlerine de dahil olduğu görülmüştür (Hamurcu, Günay ve Özyılmaz, 2002; Oral, 2001). Göçet (2006) ise duygusal zekanın stresle baş etme yöntemi olduğunu tartıştığı çalışmasında duygusal zekanın ve duygulardan yararlanabilme yeteneğinin sözel alan öğrencilerinde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Duygusal zekanın yükselmesi ile uyumlu mizah tarzlarının (kendini geliştirici ve katılımcı mizah) kullanımının arttığı da görülmektedir (Gignac, Karatamoglou, Wee ve Palacios, 2004; Vernon, Martin, Schermer ve Mackie, 2008; Greven, Chamorro-Premuzic, Artech ve Furnham, 2008; Hugelshofer, Know, Reff ve Olson, 2006). Elde edilen bulgularda sayısal alan öğrencilerinin diğer öğrencilere göre daha fazla mizah yoluyla başa çıkma davranışı gösterirken daha çok uyumsuz mizah türleri kullanıyor olmaları literatür ışığında yorumlandığında daha düşük duygusal zeka ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Ancak duygusal zekanın uyumsuz mizah tarzları ile pozitif ilişki gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Öncü ve Uğurlular, 2021; Tümkiye, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek 2007; Steinberg ve Morris, 2001). Bu sebeple bireylerin okudukları bölüme ilişkin yordamalar yapabilmek için yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Mizah tarzları ve mizah yoluyla başa çıkmanın travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelendiği bu araştırmada mizah yoluyla başa çıkmanın travma sonrası büyümenin üç alt boyutuyla (benlik algısında değişim, yaşam felsefesinde değişim, başakalarıyla olan ilişkilerde değişim) da pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte kullanılan mizah tarzları arasında travma sonrası büyüme açısından farklılıklara ulaşılmıştır. Kendini geliştirici mizah tarzı travma sonrası büyüme ile pozitif yönlü ilişki gösterirken kendini yıkıcı mizah tarzı yaşam felsefesinde değişim alt boyutuyla negatif yönlü ilişki göstermiştir. Ek olarak kendini geliştirici mizah, kendini yıkıcı mizah ve saldırgan mizah tarzları ile mizah yoluyla başa çıkmanın ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır ancak katılımcı mizahta böyle bir ilişkisellik gözlenmemiştir.

Öneriler

Mizah ve travma sonrası büyüme ilişkisini aydınlatmak üzere yapılacak ileri çalışmalar için söz konusu araştırma sonuçları doğrultusunda faydalı görülen öneriler aşağıda sıralanmıştır.

1. Balıkesir Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşen bu araştırmada 398 katılımcının kadın, 187 katılımcının erkek olduğu bilinmektedir. Çalışmanın cinsiyet özelliği bakımından daha dengeli dağıldığı bir örneklem grubu ile tekrarlanması yararlı görünmektedir.
2. Mevcut çalışmanın 18-25 yaş aralığını kapsamından dolayı benzer bir çalışmanın yaşamın daha erken yıllarını ve daha ileri yıllarını içerecek şekilde genişletilmesi bulguların genellenebilirliği açısından önem arz etmektedir.
3. Mizahın kültürel boyutu düşünüldüğünde yapılacak benzer bir araştırmanın Türkiye'nin tüm coğrafi bölgelerinden yeterli miktarda katılımcı içermesi önerilmektedir.
4. Mizah ve travma sonrası büyüme ilişkisinin inceleneceği ileri çalışmalarda spesifik bir travma türünü deneyimlemiş benzer gruplar ile gerçekleştirilmesi tavsiye edilmektedir.
5. Söz konusu çalışma nicel bir araştırma olup mizah ve travma hakkında nitel bir çalışmanın da ufuk açıcı sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abel, M. H. (1998). Interaction of humor and gender in moderating relationships between stress and outcomes. *The Journal of Psychology*, 132, 267–276.
- Abel, M. H. (2002). Humor, Stress and Coping Strategies, *Humor:International Journal of Humor Research*, 15 (4), 365-381.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Addyman, C. Addyman, I. (2013). The science of baby laughter. *Comedy Studies*, 4(2), 143-153.
- Akıl, A. M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Mizah Eğiliminin Saldırganlık Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Alay, O. (2019). Mizah Kavramı ve Mizahın Tarihsel Süreci. *Türk Dili*, 116(808). 26.
- Allen, J. G. (1995). *Coping with Trauma: A Guide to Self-Understanding*. Washington, DC: American Psychiatric Press, 14.
- Altan, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası gelişimi etkileyen faktörlerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Altınsoy, F. (2020). *Travmatik deneyimi olan bireyler için bir travma sonrası büyüme modeli* [Yüksek lisans Tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- American Psychological Association [APA], (2014). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Amstadter, A. B. ve Vernon, L. L. (2008). Emotional reactions during and after trauma: A comparison of trauma types. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 16(4), 391-408.
- Arısoy, A. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Varoluşçu Açıdan Hayatın Anlamı, Psikolojik Dayanıklılık ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Atkinson, R. F. (1993). *Humour and History*. *Humour and History* (1.baskı, 160). Intellect Books.
- Avcı, E. (2003). *Toplumsal Eleştiri Olarak Mizah ve Gülmece*. <https://birikimdergisi.com/> (Erişim tarihi: 15 Mart 2023)

- Augustine, Adam A. ve Scott H. Hemenover. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23, 1181 - 1220.
- Aydın A. (2005). Nurse and Humor. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9, 1- 5.
- Bahtin, M. (2014). Karnavalıdan Romana. (C. Soydemir, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. 90-105.
- Bardon, A. (2005). The philosophy of humor. *Comedy: A geographic and historical guide*, 2, 462-476.
- Başkaya, E. ve Demir, S. (2018). Sihirli gülüşlerle yaşama bir dokunuş: Mizah terapi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 5(3), 453-457.
- Baypınar, Y. (1978). Hiciv Kavramı Üzerine Bir İnceleme. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 29(1-4), 31-37.
- Baş, B. ve Ulu, E. (2020). Mizahın Sınırları:“Gülme” nin Memleketi Olur Mu?. *Millî Folklor*, 16(127), 143-155.
- Bayram, S., Duman, R. N. ve Demirtaş, B. (2018). Üç İnsan, bir olay, üç farklı travmatik deneyim süreci. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 165-182.
- Beermann, U. ve Ruch, W. (2009). How virtuous is humor? What we can learn from current instruments. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 528-539.
- Bolu, A., Erdem, M. ve Öznur, T. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2).
- Brandtstädter, J. ve Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5(1), 58-67.
- Bujalkova, M., Straka, S. ve Jureckova, A. (2001). Hippocrates' humoral pathology in nowadays reflections. *Bratislavske lekarske listy*, 102(10), 489-492.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (34.baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (22.baskı.). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Calhoun, L. G., ve Tedeschi, R. G. (1999). Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Cameron, K. (Ed.). (1993). *Humour and history* (cilt. 1). Intellect Books.

- Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., Triplett, K.N., Vishnevsky, T. ve Lindstrom, C.M., (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 24, 137-156.
- Cann, A. ve Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3).
- Cann, A. ve Etzel, K. C. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 157-178.
- Cann, A., Stilwell, K. ve Taku, K. (2010). Humor styles, positive personality and health. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 213-235.
- Cann, A., Watson, A. J. ve Bridgewater, E. A. (2014). Assessing humor at work: The Humor Climate Questionnaire. *Humor: International Journal of Humor Research*, 27(2), 307- 323.
- Cantav, E. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer üniversite öğrencilerinin problem çözme becerisi açısından karşılaştırılması*[Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Cardena, E. ve Spiegel, D. (1993). Dissociative reactions to the Bay Area earthquake. *American Journal of Psychiatry*, 150, 474-478.
- Celso, B.C., Ebener, D.J. ve Burkhead, H.(2003). Humor coping, health status, and life satisfaction among older adults residing in asisited living facilities. *Aging and Mental Health*, 7(6), 438–445.
- Center for Substance Abuse Treatment. (2014). *Understanding the impact of trauma. In Trauma-informed care in behavioral health services*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/?report=printable> (Erişim tarihi: 10.03.2023).
- Cerit, E. ve Kaplan, V. (2022). Post traumatic growth during COVID-19 outbreak and the affecting factors: Results of a cross-sectional study among Turkish nursing students. *Black Sea Journal of Health Science*, 5(2), 199-205.
- Christopher, S. (2015). An introduction to black humour as a coping mechanism for student paramedics. *Journal of paramedic practice*, 7(12), 610-617.

- Corrado, A. M. ve Molinaro, M. L. (2017). Post-traumatic growth following breast cancer treatment. *University of Western Ontario Medical Journal*, 86(1), 14-15.
- Cozolino, L. (2016). *Why therapy works. Using our minds to change our brains*. NewYork: Norton Company.
- Critchley, S. (2020). *Mizah üzerine* (1. Baskı) Monokl Yayınları.
- Çolak, B., Kokurcan, A. ve Hüseyin, H. Ö. (2010). DSM’ler boyunca travma kavramının seyri. *Kriz Dergisi*, 18(3), 19-26.
- Çüçen, K. (2013). Batı Aydınlanmasının Düşünsel Kökenleri ve Eleştirisi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25-34.
- Daly, E. (2021). *The subversive power of laughter: Plato and Aristotle on humour* [Doctoral dissertation]. University of Oxford.
- Davis. M.H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *J Pers Soc Psychol*, 44,113-126.
- Day, L. (2012). The science of laughter. *Early Years Educator*, 14(2), 35-37.
- Deen, P. (2018). Senses of humor as political virtues. *Connecting Virtues: Advances in Ethics, Epistemology, and Political Philosophy*, 169-186.
- Demirci, H. O. (2016). *Kocaeli Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi sağlık çalışanlarında mesleki yorgunluk ve travma tepkilerine bağlı ruhsal belirtilerle baş etme biçimi olarak mizahın kullanımı* [Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Demirel, G. (2007). Klasik Türk Edebiyatı Geleneğinde Hiciv. *Türkiye Araştırmaları Literatür Dergisi*, (10), 131-154.
- Dezecache, G. ve Dunbar, R. I. (2012). Sharing the joke: the size of natural laughter groups. *Evolution and Human Behavior*, 33(6), 775-779.
- Dilek, A. ve Erden, S. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 61-72.
- Dixon, Norman F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress. In Spielberger, C. D. and I. G. Sarason (ed.), *Anxiety and Stress*, cilt. 7. Washington, DC: Hemisphere, 281–289.

- Dozois, R. Martin, A. ve Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor and aggression. *Humor*; 26(1): 50 – 116.
- Dunmore, E., Clark, D., ve Ehlers, A. (1999). Cognitive factors involved in the onset and maintenance of posttraumatic stress disorder (PTSD) after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 809-829.
- Eagleton, T. (2020). *Kültür* (4.baskı, 15-16). Can Yayınları.
- Erickson, S. J. ve Feldstein, S. W. (2007). Adolescent Humor And Its Relationship To Coping, Defense Strategies, Psychological Distress And Well-Being. *Child Psychiatry And Human Development*. 37. 3, 255-271.
- Erkek, F. (2017). Henri Bergsonun Gülme; Kahkaha toplumdan yana: Henri Bergson'un gülme yorumu. *Dört Öge*, 11, 1-16.
- Escarpit, R. (2016). *Mizah* (1.Baskı). (M. Yalçın, Çev.) İmge Kitabevi.
- Falkenberg, I., Buchkremer, G., Bartels, M. ve Wild, B. (2011). Implementation of a manual-based training of humor abilities in patients with depression: A pilot study. *Psychiatry Research*, 186(2-3), 454-457.
- Felton, J. (1998) Burnout as a clinical entity—its importance in health care workers. *Occup Med* 48(4): 237–50.
- Fındıklı, E. B. (2013). Okul yöneticilerinin mizah tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. Yeditepe Üniversitesi.
- Fischer, G. ve Riedesser P (1999). *Lehrbuch der Psychotraumatologie* (Textbook of psychotraumatology). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Foa, E.B. ve Jaycox, L.H. (1999). Cognitive-behavioral theory and treatment of posttraumatic stress disorder. Efficacy and cost-effectiveness of psychotherapy: clinical practice. ed. Spiegel, D. 45, 23-61.
- Ford, T. E., McCreight, K. A. ve Richardson, K. (2014). Affective style, humor styles and happiness. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 451-463.
- Frazier, P., Conlon, A. ve Glaser, T. (2001). Positive and negative changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 1048–1055
- Freud, S. (1928). Humor, *International Journal of Psycho-Analysis*, 9, 1-6.

- Fry, P.S. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 121, 213–245.
- Gignac, G. E., Karatamoglou, A., Wee, S. ve Palacios, G. (2014). Emotional intelligence as a unique predictor of individual differences in humour styles and humour appreciation. *Personality and Individual Differences*, 56, 34-39.
- Goldstein, J. ve Ruch, W. (2018). *Paul McGhee and humor research. HUMOR*, 31(2), 169–181.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Gökahmetoğlu, G. (2021). *Algılanan sosyal destek ve yaşam amacının travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Göker, C. (1969). Espri Hakkında. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 27(1-2), 1-8.
- Graber, R., Pichon, F. ve Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*.
- Greven, C., Chamorro-Premuzic, T., Arteché, A. ve Furnham, A. (2008). A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The Big Five, trait emotional intelligence and humour styles. *Personality and Individual Differences*, 44, 1562–1573.
- Gün, M. (2021). *Ölüme Bağlı Kayıp Yaşantısı Olan Kişilerde Travma Sonrası Büyümeyi Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi: Temel İnançlar, Ruminasyonlar Ve Öz-Şefkat*. [Yüksek Lisans Tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Halliwell, S. (1991). The uses of laughter in Greek culture. *The Classical Quarterly*, 41(2), 287.
- Hampes, W. P. (2010). The relation between humor styles and empathy. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 34-45.
- Hamurcu, H., Günay, Y. ve Özyılmaz, G. (2002). *Buca Eğitim Fakültesi Fen Bilgisi ve Sınıf Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Çoklu Zeka Kuramına Dayalı Profilleri*. (<http://www.fedu.metu.tr/ufbmek-5/özetler/d113.pdf>)

- Hatano, Y., Fujimoto, S., Hosokawa, T. ve Fukui, K. (2015). Association between “good death” of cancer patients and post-traumatic growth in bereaved caregivers. *Journal of pain and symptom management*, 50(2).
- Hofmann, J., Platt, T., Lau, C. ve Torres-Marín, J. (2020). Gender differences in humor-related traits, humor appreciation, production, comprehension,(neural) responses, use, and correlates: A systematic review. *Current Psychology*, 1-14.
- Hugelshofer, D. S., Kwon, P., Reff, R. C. ve Olson, M.L. (2006). Humour’s role in the realltion between attributional style and dysphoria. *European Journal of Personality*, 20, 325-336.
- Hughes, L. W. (2008). A correlational study of the relationship between sense of humor and positive psychological capacities. *Economics and Business Journal: Inquiries and Perspectives*. (46-49)
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi].Gazi Üniversitesi.
- İnel, D., Evrekli, E. ve Türkmen, L. (2011). Sınıf öğretmeni adaylarının problem çözme becerilerinin araştırılması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (29), 167-178.
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social cognition*, 7(2), 113-136.
- Johnsen, I. ve Afgun, K. (2020). Complicated grief and post-traumatic growth in traumatically bereaved siblings and close friends. *J Loss and Trauma*, 26(3), 246-259.
- Jones, E. ve Wessely, S. (2006). Psychological trauma: A historical perspective. *Psychiatry*, 5(7), 217-220.
- Joseph, S. ve Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of general psychology*, 9(3), 262-280.
- Joseph, S., Williams, A. ve Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6, 271–280.
- Karabulut, M. (2022). Psikanaliz ve Mizah. *Klasik Türk Edebiyatında Gülmece ve Mizah*, Ankara: İKSAD Global Yayıncılık, ss. 11-16.

- Kağan, M., Güleç, M., Boysan, M. ve Çavuş, H. (2012). Travma Sonrası Büyüme Envanteri'nin Türkçe Versiyonunun Normal Toplumda Hiyerarşik Faktör Yapısı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(5).
- Karakaş, S. (2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veritabanı - www.psikolojisozlugu.com (Erişim tarihi: 15.03.2023).
- Karaman, Ö., ve Tarım, B. (2018). Travma Sonrası Büyüme, Sosyal Problem Çözme ve İyimserlik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 190-198.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler* (2.baskı). Nobel Yayınevi.
- Kasapoğlu, A. (2008). Gülme Davranışıyla İlgili Ayetler Hakkında Psikolojik Bir Değerlendirme. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 1(2), 61-76.
- Keith-Spiegel P. (1972). *Early conceptions of humor: Varieties and issues*. (Ed: J.H. Goldstein ve E. P.McGhee) *The Psychology of Humor*. London: Academic Press.
- Kelly, G., Morris, R. ve Shetty, H. (2018). Predictors of post-traumatic growth in stroke survivors. *Disability and Rehabilitation*, 40(24), 2916-2924.
- Kılıç, C., Magruder, K. M. ve Koryürek, M. M. (2016). Does trauma type relate to posttraumatic growth after war? A pilot study of young Iraqi war survivors living in Turkey. *Transcultural psychiatry*, 53(1), 110-123.
- Kierkegaard, S. (2009). İroni kavramı Sokrates'e yoğun göndermelerle (S. Okur, Çev.). İstanbul: İmge Kitabevi. (sayfa 270-271).
- Kira, I. A. (2001). Taxonomy of trauma and trauma assessment. *Traumatology*, 7(2), 73-86
- Koestler, A. (1997). Mizah Yaratma Eylemi. (Çev. S. Kabakçıoğlu, Ö. Kabakçıoğlu). İris Yayıncılık.
- Kosenko, K. A. ve Rintamaki, L. S. (2010). Forms, functions, and foibles of humor used in AIDS service organizations. *The Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 21, 25-35.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. ve Dance, K. A. (1992). Sense of humour and enhanced quality of life. *Personality and individual differences*, 13(12), 1273-1283.

- Kuiper, N. A., Martin, R. A. ve Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 25(1), 81-96.
- Kuiper, N. A., McKenzie, S. D. ve Belanger, K. A. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Personality and individual differences*, 19(3), 359-372.
- Kuiper, N. A. ve Martin, R. A. (1998). Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect. *Motivation and emotion*, 22, 133-153.
- Kuiper, N.A. ve Olinger, L.J. (1998), Humor and Mental Health, (Ed: H.S. Firedman) Encyclopedia of mental health. San Diego, CA: Academic Press.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C. ve Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 135-168
- Kuiper, N. A. (2012). Humor and resiliency: Towards a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3).
- Kurudirek, F. (2016). *Kemoterapi sırasında palyaço ile uygulanan terapötik mizahın ağrı ve anksiyeteye etkisi* [Doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Kustermann, P. (2003). *Developmental Stages of Humor in Children* [http://www.rotenasen.de/files/wissenschaft/Humor_dev_Children-\(english\)](http://www.rotenasen.de/files/wissenschaft/Humor_dev_Children-(english))
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K. ve Mills, D. (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(4), 373-391.
- Leist, A. K. ve Müller, D. (2013). Humor types show different patterns of self-regulation, self-esteem, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 551-569.
- Lenz, A. S., Ho, C. M., Rocha, L. ve Aras, Y. (2021). Reliability generalization of scores on the Post-Traumatic Growth Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 54(2), 106-119.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21.

- Li Y, Bai H, Lou F, Cao F. 2019. A conceptual model of posttraumatic growth of nursing students with a disabled parent. *Int J Nurs Sci*, 6(4): 406-413.
- Long, D. L. ve Graesser, A. C. (1988). Wit and humor in discourse processing. *Discourse Processes*, 11(1), 35–60.
- Maier G, Berstein M, Musholt E (1989) Personal coping for prison clinicians: toward transformation. *Journal of Prison and Jail Health* 8(1): 29–39.
- Mark, K. M., Stevelink, S. A., Choi, J. ve Fear, N. T. (2018). Post-traumatic growth in the military: a systematic review. *Occupational and environmental medicine*, 75(12), 904-915.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: *A historical review*. 15-60.
- Martin, R. (2007). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*, London: Elsevier Academic Press.
- Martin R. A., Kuiper ,N.A., Olinger, J. L. ve Dance, K. A. (1993). Humor, Coping With Stress, Self-Concept and Psychological Well-Being, *Humor:International Journal of Humor Research*, 6 ,89-104.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin* ,127, 504–519.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of research in personality*, 37(1), 48-75.
- Martin, R.A. ve Dutrizac, G. (2004). *Humor styles, social skills, and quality of interactions with close others: a prospective daily diary study*. Paper presented at the annual conference of the International Society for Humor Studies.
- McAdams, D.P. (1993), *The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self*. New York: W. Morrow.
- McCann, I. L., Sakheim, D. K. ve Abrahamson, D. J. (1988). Trauma and victimization: A model of psychological adaptation. *The Counseling Psychologist*, 16(4), 531-594.
- McDonald, P. (2013). *The philosophy of humour*. Humanities-Ebooks. 21-29.
- McGhee, P. E. (1979). *Humor: Its origin and Development*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

- McGhee, P.E. (2002). *The Development of Young Children's Humor* 3
http://www.humor.ch/mcghee/mcghee_03_03.htm
- McGhee, P. E. (2002). *Understanding and promoting the development of children's humor*. United States of America: Kendall/Hunt Publishing Company.
- McGhee, Paul E. 2010. *Humor as survival training for a stressed-out world: The 7 Humor Habits Program*. Bloomington, IN: Author House.
- McGhee, P. E. (2011). *Head, shoulders, knees and peanut butter : What makes young children laugh?*
www.LaughterRemedy.com
- Miczo, N., Averbek, J. M., ve Mariani, T. (2009). Affiliative and aggressive humor, attachment dimensions, and interaction goals. *Communication Studies*, 60(5), 443-459
- Mirowsky, John and Catherine E. Ross (1995). Sex differences in distress: Real or artifact? *American Sociological Review* 60, 449-468.
- Mora, R.R. ve García, M.R. (2008). Therapeutical value of laughter in medicine. *Medicina clinica*, 131(18), 694-698.
- Moran, C. C. ve Hughes, L. P. (2006). Coping with stress: Social work students and humour. *Social Work Education*, 25(5), 501-517.
- Moran, C. ve Massam, M. (1997). An evaluation of humour in emergency work. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 3.
- Morreall, J. (1997). Gülmeyi Ciddiye Almak.(Ş. Soyer, K. Aysevener, Çev.) İstanbul
- Morreall, J. (2009). *Humor as cognitive play*.
<https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/JLT.2009.014/html> (Erişim Tarihi: 20.02.2023).
- Myers, D.G. (1978). Polarizing Effect of Social Comparison, *Journal of Experimental Social Psychology*, 14 , 554-563.
- Nezlek, J. B. ve Derks, P. (2001), Use Of Humor As A Coping Mechanism, Psychological Adjustment and Social Interaction, *Humor:International Journal of Humor*, 14 (4), 395-413.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. ve Blissett, S. E. (1988), Sense of Humor As A Moderator of the Relation Between Stressful Events and Psychological Distress: A Prospective Analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 3, 520-525.

- Norman, M. (1989). *These Good Men: Friendships Forged From War*, New York, 139- 141.
- Obrdlık, A. J. (1942). Gallows humor -a sociological phenomenon. *American Journal of Sociology*, 47, 709-716.
- Oral, B. (2001). *Branşlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin Zeka Alanlarının İncelenmesi*. (<http://www.fedu.metu.tr/ufbmek-5/özetler/d118.pdf>).
- Otacıoğlu, S. G. (2007). Eğitim fakültelerinin farklı branşlarında eğitim alan öğrencilerin problem çözme beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Eurasian Journal of Educational Research*, (29), 73-83.
- Overholser, J. C. (1992), Sense of Humor When Coping With Life Stress, Personality and Individual Differences, 13, 799-804.
- Owren, M. J. ve Bachorowski, J. A. (2003). Reconsidering the evolution of nonlinguistic communication: The case of laughter. *Journal of nonverbal Behavior*, 27, 183-200.
- Öncel, Ç. (2012). SVH'nin Tarihçesi: İbn-İ Şerif ve Balzac'tan iki Tedavi Örneği. *Türk Beyin Damar Hastalıkları Dergisi*, 18(2), 31-34
- Öncü, E. Ç. ve Uğurlular, Ş. (2021). Ergenlerin Duygusal Zekaları ile Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 388-411.
- Öngören, F. (1998). *Türk Mizahı* (11-17), İş Bankası Yayınları.
- Özcan, Ö. (2002). *Başlangıcından Günümüze Türk Edebiyatında Hiciv ve Mizah (Yergi ve Gülmece)*(21). İnkılâp kitabevi.
- Özdemir, N. (2000). *Dünya Tiyatro Tarihi 1* (15), Mitos Boyut Yayınları, İstanbul.
- Özenç, S. (1998). *Algılanan anne-baba tutumlarının durumluk mizah tepki düzeyine etkisi* [yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1, 34-41.
- Özmen, İ. (1994). *Dünya Fıkra Antolojisi* (15). Saypa Yayınları, Ankara.
- Öztürk, S. (2016). *15-18 yaş grubu öğrencilerinin mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarına ve kaygı düzeylerine etkisi* [yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Özünlü, Ü. (1999). *Gülmecenin Dilleri*. Ankara: Doruk Yayınları.

- Özyağlı, S. (2016). *Bağlanma ve mizah anlayışı arasındaki ilişki* [yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Panksepp, J. (2005). Beyond a joke: from animal laughter to human joy. *Science*, 308(5718), 62-63.
- Papousek, I. ve Günter, S. (2010). Don't take an X for a U. Why laughter is not the best medicine, but being more cheerful has many benefits. In I.E. Wells (ed.), *Psychological well-being*, 1–75. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Papousek, I. (2018). Humor and well-being: A little less is quite enough. *Humor*, 31(2), 311-327.
- Parkes, C.M. (1971). Psycho-social transitions: A field for study. *Social Science and Medicine* 5(2), 101-115.
- Pearlman, L. A. ve Saakvitne, K. W. (1995). *Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors* (60). WW Norton and Co.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W. ve Seligman, M. (2008). Strength of character and post-traumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 214-217.
- Porterfield, A. L. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being?. *Journal of Research in Personality*, 21(3), 306-317.
- Rowe, A. ve Regehr, C. (2010). Whatever gets you through today: An examination of cynical humor among emergency service professionals. *Journal of Loss and Trauma*, 15, 448-464.
- Ruch, W. ve Paul E. McGhee. (2014). Humor intervention programs. In Acacia C. Parks and Stephen Schueller (eds), *Wiley-Blackwell handbook of positive psychological interventions*, 179–194. London: Wiley-Blackwell.
- Ruch, W. ve Heintz, S. (2016). The German version of the Humor Styles Questionnaire: Psychometric properties and overlap with other styles of humor. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 434-455.
- Ruch, W., Heintz, S., Platt, T., Wagner, L. ve Proyer, R. T. (2018). Broadening humor: Comic styles differentially tap into temperament, character, and ability. *Frontiers in Psychology*, 9, 6.
- Ruch, W. ve Hofmann, J. (2017). Fostering humor. In C. Proctor (Ed.). *Positive psychology interventions in practice* (pp. 65–80). New York, NY: Springer
- Ruch, W. (Ed.). (2010). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (cilt. 3). 10-61.

- Samson, A. C. ve Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and emotion*, 26(2), 375-384.
- Sanders, B. (2001). *Kahkahanın Zaferi: Yıkıcı Bir Tarih Olarak Gülme*. (K. Atakay, Çev.) Ayrıntı Yayınları.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stressrelated diseases, and coping-now revised and updated*. Macmillan.
- Sarisoy, G. (2012). *Travma sonrası büyümenin derecesinin ve travma sonrası büyümeyi yordayan etkenlerin meme kanseri hastalarında incelenmesi*. Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Saroglou, V. ve Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and college students. *European Journal of Personality*, 16(1), 43-54.
- Schwab, P. (2002). Humor's Role in Tragedy. (www.fundamentallyspeaking.com)
- Senemoğlu, N. (2020). *Gelişim öğrenme ve öğretim* (27.baskı). Anı Yayıncılık.
- Sevim, B. (2011). *Roles Of Attachment Styles On Personality Traits, and Anger On Relationship and Life Satisfaction: Mediator Roles of Humor, Intimacy, and Psychological Problems* [Doktora tezi]. Orta doğu Teknik Üniversitesi.
- Sevindik, A. (2017). *Türk halk kültüründe mizah ekolojisi* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Shultz, T. R. (1976). A cognitive-developmental analysis of humor, in A. J. Chapman and H. C. Foot (eds), *Humor and Laughter: Theory, Research and Applications*, London: Wiley, pp. 11–36.
- Simione, L. ve Gnagnarella, C. (2023). Humor Coping Reduces the Positive Relationship between Avoidance Coping Strategies and Perceived Stress: A Moderation Analysis. *Behavioral Sciences*, 13(2), 179.
- Sloan, P. (1988). Post-traumatic stress in survivors of an airplane crash landing: A clinical and exploratory research intervention. *Journal of Traumatic Stress*, 1, 21 1-229.
- Southwick, S. M. ve Charney, D. S. (2012). The science of resilience: implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338(6103), 79-82.
- Soyaldın, S. Z. (2007). *Ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

- Steinberg, L. ve Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110.
- Stieger, S., Formann, A. K. ve Burger, C. (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747-750.
- Stutts, L. A. ve Stanaland, A. W. (2016). Posttraumatic growth in individuals with amputations. *Disability and Health Journal*, 9(1), 167 – 171.
- Suls, J. M. (1972). A two-stage model for the appreciation of jokes and cartoons: An information-processing analysis. *The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues*, 1, 81-100.
- Suna, H. T. (2018). *Ergenlerde duygu düzenlemesi ve cinsiyete göre mizah tarzlarındaki farklılaşmanın incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Susa, A. (2002). Humor Type, Orgnizational Climate And Outcomes; The Shortest Distance Between An Organizations Environment And The BottomLine is Laughter, [Unpublished Doctoral Dissertation].University of Nebraska.
- Şahin, Z., Kalkan, Ö. F., ve Aktaş, O. (2022). Gülmenin fizyolojisi: Beyin lezyonlarından gülme ile ilişkili yapıları anlama. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 4(2), 242-251.
- Şar, V. (2010). DSM-5 taslak tanı ölçütlerine genel bir bakış: “Batı cephesinde yeni bir şey yok” mu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13, 196-208.
- Tanrıbuyurdu, E. (2007). Temel Fıkralarında Toplumsal Eleştiri, *Millî Folklor*, 75, 104-107.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L. ve Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Positive change in the aftermath of crisis. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
- Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. (2004). Posttraumatic growth: A new perspective on psychotraumatology. *Psychiatric times*, 21(4), 58-60.

- Terr, L. C. (1991). Childhood Traumas: An outline and overview. *American Journal Of Psychiatry*, 148:1, 10-20.
- Tian, L. ve Wang, T. (2023). The Effect of College Students' Self-Efficacy on Post-Traumatic Growth Based on SPSS Data Analysis: The Mediating Role of Social Support.
- Turnbull, G. (1998). A review of posttraumatic stres disorder. Part 1: historical development and classification, *Injury*, 29, 87-91.
- Tümkiye, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Emotional intelligence, humor style and life satisfaction: A study on university academic staff. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(30), 1-18.
- Ulutaş, A., Aksoy, A. B. ve Çalışkan, Z. (2016). Anne-bebek etkileşimi. *Annals of Health Sciences Research*, 5(1), 38-44.
- Van Wormer K, Boes M (1997) Humor in the emergency room: a social work perspective. *Health Soc Work*, 22(2), 87–92.
- Vernon, P. A., Martin, R. A., Schermer, J. A., ve Mackie, A. (2008). A behavioral genetic investigation of humour styles and their correlations with the Big-5 personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, 44, 1116–1125.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. ve Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: a meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(2010), 110 – 120
- Jankélévitch, V. (2020). *İroni* (1.baskı). Metis Yayınları.
- Wang, M. L., Liu, J. E., Wang, H. Y., Chen, J. ve Li, Y. Y. (2014). Posttraumatic growth and associated socio-demographic and clinical factors in Chinese breast cancer survivors. *European Journal of Oncology Nursing*, 18(5), 478-483.
- Winterheld, H. A., Simpson, J. A. ve Oriña, M. M. (2013). It's in the way that you use it: Attachment and the dyadic nature of humor during conflict negotiation in romantic couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(4), 496-508.
- Wooten, P. (1996). Humor: An antidote for stress. *Holistic nursing practice*, 10(2), 49-56.
- Yardımcı, İ. (2010). Mizah kavramı ve sanattaki yeri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 1- 41.

- Yerlikaya E.E. (2003). *Mizah Tarzları Ölçeği'nin (The Humor Styles Questionnaire) Uyarlama Çalışması* [yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [yayınlanmamış doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yılmaz, B., ve Şahin, N. H. (2007). Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 119.
- Yoltaş, N. (1984). Karikatür Sanatı, *Varlık Dergisi*, 921, 7 – 10.
- Yue, X. D., Hao, X. ve Goldman, G. L. (2010). Humor styles, dispositional optimism, and mental health among undergraduates in Hong Kong and China. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 11, 81-96.
- Zhang, J. (2016). James Thurber's humor represents typical American humor. *Sino-US English Teaching*, 5(13), 395-400.
- Zillman, D. (1983). Disparagement humor. *Handbook of humor research*, 1, 85-107.
- Ziv, A. (1984). *Personality and sense of humor*. Springer.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU VE AYDINLATILMIŞ ONAM

Değerli katılımcı, sizi Mizah ve Travma Sonrası Büyüme konulu araştırmaya katılmaya davet ediyoruz.

Söz konusu çalışma, **İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı** kapsamında **Dr. Öğr. Üyesi Elvan Kiremitçi Canıöz** danışmanlığında yürütülmektedir.

Açıklamalar:

Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde 15 dakikanızı alacak bir anketi cevaplamanız istenecektir. Elde edilecek tüm veriler anonim olup, tamamen gizli kalacaktır. Hiçbir veri başka bir formatta başka bir amaçla yayınlanmayacaktır. Veriler güvenli bir ortamda saklanacak ve sadece araştırmacı erişime sahip olacaktır. Çalışma sonlandırıldığında veriler de yok edilecektir. Eğer katılmaya karar vererseniz, istediğiniz zaman ayrılma hakkına sahip olup tüm verilerinizin imha edilmesini talep edebilirsiniz.

Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır.

İlginiz için teşekkür ederim

Rıza Beyanı

Araştırmacı: **Emine Sila Çetin**

Yukarıdaki bilgileri okudum ve aydınlatıldım. ☐

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum. ☐

Ek 2: Mizah Tarzları Ölçeği

MTÖ

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

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

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

Ek 3: Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği

MYBÇÖ

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

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

Ek 4: Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Travma Sonrası Büyüme Envanteri

Sizden öğrenmek istediğimiz, yaşamınızda önemli yer tutan travmatik yaşam olaylarının, hayatınızda ne ölçüde pozitif değişikliklere sebep olduğudur. Geçmişte yaşadığınız krizden/krizlerden sonra yaşamınızda ve düşüncelerinizde meydana gelen değişimleri lütfen aşağıda verilen puanlama ölçütlerine göre 0 ve 5 arasında değerlendiriniz.

0	1	2	3	4	5
Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi hiçbir şekilde yaşamadım.	Çok az bir düzeyde	Bir miktar	Orta düzeyde	Oldukça fazla	Stresli olay(lar) sonucu bu değişimi çok büyük ölçüde yaşadım.

1. Yaşamda önem verdiğim şeylerin öncelik sırası değişti. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
2. Kendi hayatıma verdiğim değerde büyük bir artış oldu. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
3. Yeni ilgi alanları keşfettim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
4. Kendime güven hissinde artış oldu. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
5. Manevi konuları daha iyi anlamaya başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
6. Başım sıkıştığında insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
7. Yaşamım için yeni bir yön belirledim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
8. Kendimi diğer insanlarla çok daha yakın hissetmeye başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
9. Duygularımı ifade etmeye daha çok istekliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
10. Zorlukları göğüsleyebileceğimi daha iyi anladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
11. Yaşamımda daha iyi şeyler yapabiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
12. Her şeyi olduğu gibi, daha çok kabullenebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
13. Her günümü daha iyi değerlendirebiliyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
14. Daha önce var olmayan yeni olanaklara kavuştum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
15. Diğer insanlara karşı daha şefkatliyim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
16. İlişkilerime daha çok emek sarf etmeye başladım. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
17. Değişmesi gereken şeyleri değiştirebilmek için daha çok çaba harcıyorum. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
18. Daha güçlü bir inanca sahibim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
19. Düşündüğümden çok daha güçlü olduğumu keşfettim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
20. İnsanların ne kadar mükemmel olabildiklerine dair çok şey öğrendim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)
21. Başkalarına ihtiyaç duyuyor olmayı daha çok kabullendim. (0) (1) (2) (3) (4) (5)

Türkçe Forma İlişkin Puanlama Yönergesi

Benlik algısında değişim = Madde 5 + Madde 10 + Madde 11 + Madde 12 + Madde 13 + Madde 15 + Madde 16 + Madde 17 + Madde 18 + Madde 19

Yaşam felsefesinde değişim = Madde 1 + Madde 2 + Madde 3 + Madde 4 + Madde 7 + Madde 14

Başkalarıyla ilişkilerde değişim = Madde 6 + Madde 8 + Madde 9 + Madde 20 + Madde 21

Orijinal Forma İlişkin Puanlama Yönergesi

Başkalarıyla ilişkiler = Madde 6 + Madde 8 + Madde 9 + Madde 15 + Madde 16 + Madde 20 + Madde 21

Yeni olanaklar = Madde 3 + Madde 7 + Madde 11 + Madde 14 + Madde 17

Kişisel dayanıklılık = Madde 4 + Madde 10 + Madde 12 + Madde 19

Manevi değişim = Madde 5 + Madde 18

Hayata değer verme = Madde 1 + Madde 2 + Madde 13

Ek 5: Sosyodemografik Bilgi Formu

Cinsiyet

Kadın ☐

Erkek ☐

Diğer ☐

Yaş _____

Devam Etmekte Olan Üniversite Bölüm Alanı

Sayısal Alan Bölümü ☐

Sözel Alan Bölümü ☐

Eşit Ağırlık Alan Bölümü ☐

Gelir Düzeyi

Düşük ☐

Orta ☐

Yüksek ☐

ÖZ GEÇMİŞ

Emine Sıla Çetin 2020 yılında Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi psikoloji bölümünden mezun olmuştur. Bayrampaşa Belediyesi'nde yürütülen Yaş Alanların İyilik Halinin Arttırılması Projesi kapsamında lisans stajını tamamlamıştır. 2020-2021 Güz döneminde İstanbul Kent Üniversitesi klinik psikoloji programında eğitime başlamıştır. Bu süreçte Doktor Öğretim Üyesi Deniz Şarlak editörlüğünde hazırlanan Covid - 19 Pandemi Psikolojisi çalışmasında “Sonuçlar ve Öneriler: psikolojik olarak rahatlama mümkün mü?” bölümünü yazarak esere katkı sağlamıştır. 2022 yılında Marmara Üniversitesi Pedagojik Formasyon eğitimini tamamlayarak sertifika almaya hak kazanmıştır. Halen eğitim sürecinde gönüllü olarak yer aldığı dernek ve öğrenci topluluklarındaki görevlerini sürdürmeye devam etmektedir.