

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ
(REHBER ÖĞRETMENLERİN) KULLANDIKLARI MİZAH
TARZLARINA GÖRE DUYGU YÖNETİMİ BECERİLERİNİN VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ İNCELENMESİ

Bahar AKÇA ERDOĞAN

BOLU – 2018

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ
(REHBER ÖĞRETMENLERİN) KULLANDIKLARI MİZAH
TARZLARINA GÖRE DUYGU YÖNETİMİ BECERİLERİNİN VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Bahar AKÇA ERDOĞAN

Danışman
Prof. Dr. Sefa BULUT

BOLU, HAZİRAN –2018

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Bahar AKÇA ERDOĞAN tarafından hazırlanan “Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Kullandıkları Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetim Becerilerinin ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi ” adlı çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. (15.05.2018)

Akademik Unvan ve Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) :Prof. Dr. Sefa BULUT

Üye :Doç. Dr. Tuncay AYAS

Üye :Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN

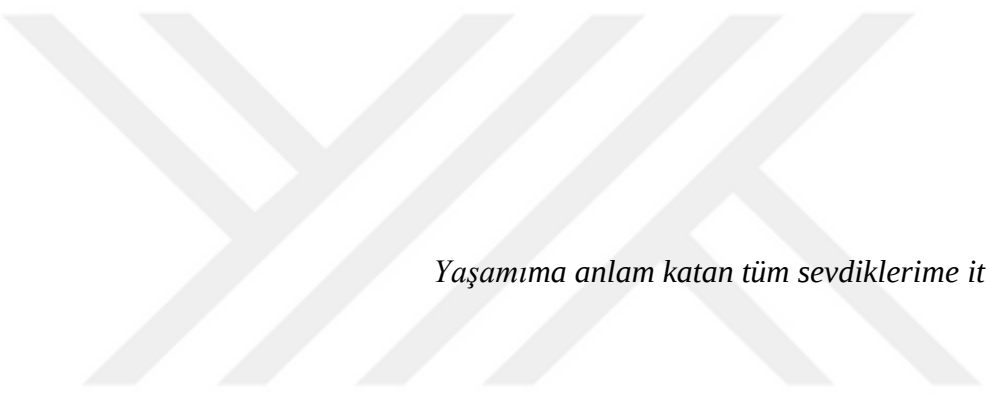
Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün Onayı

Prof. Dr. Türkan ARGON
Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum, **”Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Kullandıkları Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerinin ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi”** başlıklı çalışmanın yazılmasında bilimsel ve etik kurallara uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim. 11/06/2018

BAHAR AKÇA ERDOĞAN



Yaşamıma anlam katan tüm sevdiklerime ithaf ederim.

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın ilerlemesine katkı sağlayan, bilgisi ve tecrübesiyle her aşamada yanımda olan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Sefa BULUT'a katkıları için teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmamın gelişiminde sundukları katkılar ve değerli görüşleri için Dr. Öğretim Üyesi Ayten EREN ARTAN ve Doç Dr. Tuncay AYAS'a teşekkür ediyorum.

Yaşamım boyunca sevgi ve desteklerini hep hissettiğim sevgili aileme kardeşime, anneme, babama ve değerli eşime yanımda oldukları her an için teşekkür ediyorum.

BAHAR AKÇA ERDOĞAN

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN BEYAN.....	i
İTHAF.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	iv
TABLolar DİZİNİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xiii
I. BÖLÜM.....	1
1. Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç.....	13
1.2.1. Alt Amaçlar.....	14
1.3. Önem.....	14
1.4. Sayıtlılar.....	15
1.5. Sınırlılıklar.....	16
1.6. Tanımlar.....	16
II. BÖLÜM.....	19
2. Kuramsal Çerçeve Ve İlgili Literatür.....	19
2.1. Mizah.....	19
2.1.1. Mizah Kuramları.....	22

2.1.1.1.Üstünlük Kuramı.....	22
2.1.1.2.Uyuşmazlık Kuramı.....	23
2.1.1.3. Rahatlama Kuramı.....	24
2.1.1.4. Psikoanalitik Kuram.....	25
2.1.1.5. Morreall'in Kuramı.....	26
2.1.2.Mizah Tarzları.....	27
2.1.2.1.Katılımcı Mizah.....	27
2.1.2.2.Kendini Geliştirici Mizah.....	28
2.1.2.3.Saldırgan Mizah.....	29
2.1.2.4.Kendini Yıkıcı Mizah.....	29
2.2.Duygu Kavramı ve Duygu Yönetimi.....	30
2.2.1.Duyguların İşlevleri.....	30
2.2.2.Duyguların Sınıflandırılması.....	31
2.2.2.1.Olumsuz Duygular.....	32
2.2.1.1.1.Öfke.....	32
2.2.2.1.2.Üzüntü.....	33
2.2.2.1.3.Kaygı.....	33
2.2.2.1.4.Utanma.....	33
2.2.2.2. Olumlu Duygular.....	34
2.2.2.2.1.Mutluluk.....	34
2.2.2.2.2.Sevgi.....	34
2.2.3. Duyguları Yönetme.....	35

2.2.3.1.Duygu Yönetiminin Alt Alanları.....	37
2.2.3.1.1.Özdenetim.....	38
2.2.3.1.2.Özbilinç.....	39
2.2.3.1.3.Motivasyon.....	39
2.2.3.1.4.Empati.....	40
2.2.3.1.5.Sosyal Beceriler.....	41
2.2.3.1.6.İletişim.....	42
2.3. Psikolojik İyi Olma	43
2.3.1.Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları.....	47
2.3.1.1.Özerklik (Otonomi)	47
2.3.1.2.Çevresel Hakimiyet.....	48
2.3.1.3.Bireysel Gelişim (Kişisel Gelişim)	48
2.3.1.4.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	49
2.3.1.5.Yaşam Amaçları.....	49
2.3.1.6.Kendini Kabul (Öz-Kabul)	50
2.4. İlgili Araştırmalar.....	51
2.4.1.Yurt Dışı Araştırmaları.....	51
2.4.2.Yurt İçi Araştırmaları.....	54
III.BÖLÜM.....	58
3. Yöntem	58
3.1. Araştırmanın Modeli.....	58
3.2. Çalışma Grubu.....	59

3.3.	Veri Toplama Aracı.....	60
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	61
3.3.2.	Mizah Tarzları Ölçeği.....	61
3.3.3.	Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği.....	62
3.3.4.	Psikolojik İyi Olma Ölçekleri.....	63
3.4.	Verilerin Toplanması.....	64
3.5.	Verilerin Analizi.....	65
IV.	BÖLÜM.....	68
4.	Bulgular.....	68
4.1.	Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerine İlişkin Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi Sonuçları.....	68
4.2.	Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi Sonuçları.....	70
4.3.	Rehber Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Mizah Tarzlarına İlişkin Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi Sonuçları.....	72
4.4.	Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarının Görev Yaptıkları Öğrenim Kademesine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	74
4.5.	Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzları ile Duygu Yönetim Becerileri Arasındaki İlişki Sonuçları	76
4.6.	Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları.....	79
4.7.	Rehber Öğretmenlerin Duygu Yönetim Becerileri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları.....	82

V. BÖLÜM.....	85
5. Tartışma.....	85
5.1. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetme Becerileri Düzeylerinde Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması.....	85
5.2. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması.....	86
5.3. Rehber Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Mizah Tarzlarının Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması.....	88
5.4. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarının Görev Yaptıkları Öğrenim Kademesine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması.....	89
5.5. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzları ile Duygu Yönetim Becerileri Arasındaki İlişkiyi İncelemeye İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması.....	89
5.6. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi İncelemeye İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması.....	92
5.7. Rehber Öğretmenlerin Duygu Yönetimi Becerileri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi İncelemeye İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması.....	99
5.8. Sonuç ve Öneriler.....	106
KAYNAKÇA.....	113
EKLER.....	126
EK-1. Kişisel Bilgi Formu.....	126

EK-2. Mizah Tarzları Ölçeği.....	127
EK-3. Duygu Yönetimi Becerileri Ölçeği.....	131
EK-4. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formu	133
EK-5. Araştırma İzinleri.....	136
ÖZGEÇMİŞ.....	140



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 2.2.3.1. Duygusal Yeterlilik Çerçevesi.....	37
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikler.....	59
Tablo 4.1. Rehber öğretmenlerin mizah tarzlarına göre duygu yönetme becerilerine ilişkin bağımsız örneklem için t testi sonuçları.....	69
Tablo 4.2. Rehber öğretmenlerin mizah tarzlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin bağımsız örneklem için t testi sonuçları	71
Tablo 4.3. Rehber öğretmenlerin cinsiyetlerine göre mizah tarzlarına ilişkin bağımsız örneklem için t testi sonuçları	73
Tablo 4.4. Rehber öğretmenlerin görev yaptıkları öğrenim kademesine göre mizah tarzları ölçeği puanlarının ortalaması ve standart sapma sonuçları.....	74
Tablo 4.4.1. Rehber öğretmenlerin görev yaptıkları öğrenim kademesine göre ANOVA sonuçları.....	75
Tablo 4.5. Rehber öğretmenlerin mizah tarzları ile duygu yönetim becerileri arasındaki ilişki sonuçları.....	77
Tablo 4.6. Rehber öğretmenlerin mizah tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.....	79
Tablo 4.7. Rehber öğretmenlerin duygu yönetim becerileri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.....	82

ÖZET

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ (REHBER ÖĞRETMENLERİN) KULLANDIKLARI MİZAH TARZLARINA GÖRE DUYGU YÖNETİMİ BECERİLERİNİN VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ İNCELENMESİ

AKÇA ERDOĞAN, Bahar

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sefa BULUT

Haziran-2018 (xiv+140 Sayfa)

Bu araştırmanın amacı okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah tarzlarına göre duygu yönetim becerilerini ve psikolojik iyi oluşlarını incelemektir. Çalışma ilişkisel tarama modelindedir ve katılımcılarını Karabük ve Bolu illerinin farklı eğitim kurumlarında görev yapmakta olan 150 psikolojik danışman oluşturmaktadır.

Araştırma verileri araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu ile Mizah Tarzları Ölçeği (Yerlikaya, 2003), Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (Çeçen,2006) ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği Kısa Formu-42 (Akın, 2008) formlarından elde edilmiştir. Araştırmanın veri analizinde T Testi, ANOVA, Pearson Korelasyon Katsayısı ve bağımsız t testi varsayımlarının test edilmesi için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro- Wilk, betimsel istatistikler ve ANOVA varsayımlarının kontrolü için Levene ve Post- Hoc testlerinden Bonferroni testi kullanılmıştır.

Araştırma psikolojik danışmanların katılımcı ve kendini geliştirici olmak üzere sağlıklı kategoride yer alan mizah tarzlarına sahip olduklarını göstermiştir. Kendini geliştirici mizah tarzına sahip katılımcıların duygu yönetimi becerilerinden

olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanlarının, katılımcı mizah tarzına sahip olanların puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu ancak duygu yönetimi becerileri ile mizah tarzlarının diğer alt ölçekleri arasında anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

Kendini geliştirici mizah tarzına sahip olan katılımcıların psikolojik iyi oluş alt ölçeklerinden çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim puanları, katılımcı mizah tarzına sahip katılımcıların çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim puanlarından anlamlı olarak yüksektir ancak psikolojik iyi oluşun diğer alt ölçekleri ile mizah tarzının diğer alt ölçekleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Mizah Tarzları, Duygu Yönetimi, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT

**THE INVESTIGATION OF EMOTION MANAGEMENT SKILLS
AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEINGS OF SCHOOL
PSYCHOLOGICAL COUNSELORS WITH REGARD TO HUMOUR
STYLES, WHICH THEY USE**

AKÇA ERDOĞAN, Bahar

Master Thesis

Department of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Sefa BULUT

June-2018 (xiv +140 Pages)

The objective of this study is to examine the emotion management skills and psychological well-beings of school psychological counselors with regard to their humour styles that they use. The study is a relational scanning model and the participants are composed of 150 school psychological counselors (guidance teachers) who work in different educational institutions in Karabük and Bolu.

Personal Information Form prepared by the researcher, Humour Styles Questionnaire (Yerlikaya, 2003), Emotion Management Ability Scale (Çeçen, 2006) and Psychological Well-Being Scale Short Form-42 (Akın, 2008)” were used to obtain the data.

T test, ANOVA, Pearson Correlation Coefficient, Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk which is used for testing of independent t-test assumptions, descriptive statistics, Levene test which is used for controlling of ANOVA assumptions and Bonferroni test which is one of post-hoc tests were used in data

analysis of the research.

Results of the study showed that, school psychological counselors had self-enhancing humour and affiliative humour styles, which are healthy styles of humour. The study showed that the participants who have self enhancing humour style got significantly higher scores in being able to control the negative bodily reactions, which is one of the emotion control skills, than the participants who have affiliative humour style but there is no significant difference between emotional management skills and other subscales of humour styles.

Scores of participants who have self enhancing humour style in environmental control and personal evolution which are psychological well-being subscales are significantly higher than the environmental control and personal evolution scores of participants who have affiliative humour style. However, there is no significant difference between the other psychological well-being subscales and other humour styles subscales.

Key Words: Humour Styles, Emotion Management, Psychological Well-Being

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Geçmişten günümüze insanoğlunun temel isteği, kendini ifade etmek ve diğerleri tarafından anlaşılmak olmuştur. İnsanoğlunun anlaşılma isteğinin doyuma ulaşması, günümüzün hızla değişen ve gelişen dünyasında daha da güç bir hal almaktadır. Gelişen dünya, geçmişten daha hızlı bir yaşama adapte olmayı gerekli kılmakta, birey bu hızlı yaşamın bir parçası olarak kendi duygu dünyasına yeterli zaman ayıramamakta ve bütün bunlara eklenen stres faktörü yaşam içerisinde bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyler, bütün bu olumsuz etkilerin yaşam kalitesini düşürmesini engellemek için zaman zaman kendi kişisel çözüm yöntemleri ve sosyal desteğin dışında bir yardım sürecine katılmak istemektedir.

Bu aşamada bireye yardımcı olacak süreç olan psikolojik danışma; gerek bireyin kendine ilişkin farkındalığını arttırması gerekse yaşadığı sıkıntıları ifade edip bu sıkıntılara çözüm yolu üretmek için alternatif yollar üzerinde farkındalık geliştirmesi açısından en genel anlamıyla profesyonel bir yardım süreci olarak nitelendirilebilir. Psikolojik danışma sürecini gerçekleştiren meslek kollarından biri olan psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleği öncelikle Amerika'da ortaya çıkmış bir meslek iken,

Ülkemizde mesleğin gelişimi Amerika Birleşik Devletlerinden çok daha sonra gerçekleşmiştir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünün ülkemizde önem kazanmasının, Türk-Amerikan iş birliği kapsamında Türk eğitimcilerin uzmanlaşmak için Amerika'ya gitmesi ve Amerikalı uzmanların ülkemize, eğitim sistemi üzerinde araştırmalar yapmak için gelmesiyle birlikte 1950'li yılların başında gerçekleştiği görülmektedir (Kepçeoğlu, 1999). Ülkemizde psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğini icra eden bireyler, psikolojik danışma sürecini gerçekleştirmesinin yanı sıra mesleğin rehberlik boyutu ile eğitim kurumlarında eğitsel ve mesleki alanlarda da çalışmalar yürütmektedir. Eğitim alanında gerçekleşen gelişmeler, farklı kişisel niteliklere sahip öğrencilerin akademik başarısının yükseltilmesinin yanı sıra, eğitim-ğretim sürecinde bireysel ve sosyal gelişimlerine destek olacak psikolojik danışma hizmetlerinin sunulmasını da zorunlu hale getirmiştir (Gündüz ve elikkaleli, 2009).

Dünyada ve ülkemizde gelişimi hızla artan psikolojik danışmanlık ve rehberliğin tanımının yapılması ve çalışma alanlarının sınırlarının nitelenmesinin yanı sıra mesleğin verimliliğinin arttırılması için yapılabileceklerle ilişkin çalışmalar araştırmacılar tarafından ortaya konmaya başlamıştır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik mesleğinin çalışma koşullarının ve mesleğin tanımının, mesleği icra eden kişilerin verimliliğine yönelik yadsınamaz bir etkisi olduğu gibi, mesleği icra eden bireyin kişisel özellikleri de mesleğin etkin ve işlevsel bir şekilde gerçekleştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Psikolojik danışma sürecinin etkili olabilmesi için çok sayıda faktörden bahsedilmektedir; ancak bu faktörler arasında en önemli olan psikolojik danışma yardımı sağlayan kişinin özellikleridir (Arıioğlu ve Korkut-Owen, 2010). Psikolojik danışma yardımı veren kişinin kişisel özellikleri, yardımın verimliliği açısından oldukça önemli ve kritik bir noktadır. nemli olduğu düşünülen özellikler arasında kişisel farkındalık ve anlayış, psikolojik bakımdan sağlıklı olma, etnik köken ve kültürel unsurların kendisi ve başkaları üzerinde etkilerini anlama ve bunlara karşı duyarlı olma, açık fikirli olma, nesnel olma, yetkin olma, güvenilir olma ve kişilerarası ilişkilerde çekici olma yer almaktadır (Hackney ve Cormier, 2008).

Psikolojik danışmanların kişisel özelliklerinin danışma sürecindeki etkililiğini değerlendirmek açısından belirlenen bu unsurlar arasında son dönemde daha sıklıkla ifade edilenlerden biri de, mizahı kullanma becerisidir. Etkili psikolojik danışmanların özelliklerini niteleyen Corey (2008)'e göre; etkili psikolojik danışmanların ince bir mizah anlayışları vardır. Yaşanan olaylara farklı bakış açılarıyla yaklaşabilirler. Özellikle kendi zayıf yönlerini ve çelişkilerini alaya alarak gülmeyi ve kendilerini eleştirmeyi ihmal etmezler (Corey, 2008, 23).

Corey'in mizahın önemine ilişkin düşüncelerinin yanı sıra mizahı inceleyen ve bilinçdışı ile bağlantısını tanımlayan Freud ve Gerçeklik Terapisi danışma kuramının kurucusu Glasser kuramında psikolojik danışmanların mizahı etkin kullanmasının önemli olduğuna vurgu yapmıştır (Corey, 2008). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi yaklaşımının kurucusu olan Ellis ise duygusal rahatsızlıkların kişinin kendisini fazla ciddiye almasından, yaşamda karşılaştığı olaylar hakkında bakış açısı ve mizah duygularını kaybetmesinden kaynaklandığını öne sürmektedir (Corey, 2008, 307). Ellis; mizahın, danışanların kendilerini daha az ciddiye almalarında faydalı olacağını belirtir. Mizah, danışanların hiç taviz vermeden korudukları belli düşüncelerin anlamsızlığını ortaya koyar ve danışanların kendilerini daha az ciddiye almayı sağlamada yardımcı olur (Corey, 2008, 307). Corey'in etkili psikolojik danışmanların özelliklerinden biri olarak nitelediği mizah kullanma becerisi ve Ellis'in mizahı kullanan danışanların daha az duygusal problem yaşadıklarına yönelik görüşü, psikolojik danışmanların mizah kullanmaya ilişkin kişisel yeteneğinin önemine ve bu yeteneklerini danışma sürecine yansıtma sürecinin, danışma sürecinin verimliliği açısından gereğine vurgu yapmıştır.

Bireyin kendini keşfetmesinde büyük bir öneme sahip bu süreçte; yardım veren kişinin mizahı nasıl ve ne zaman kullandığı, mizahı kullanmadaki yeterliliği ve becerisi önemli unsurlar arasındadır. Mizahın danışma sürecinde danışman tarafından kullanılması ve mizahın danışmanlar tarafından bireysel farklılıklara dayalı olarak çeşitli şekillerde kullanılabileceği gerçeği, mizah kavramının tanımına ve mizahın

kullanımına ilişkin araştırmaların gerçekleştirilmesi ve incelenmesi gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu bakımdan mizah kavramının, danışmanın mizahı kullanmadaki yeterliliği ve mizahı nasıl kullandığının araştırmaya konu olması literatüre katkı sağlamak açısından önemli bir adımdır.

Mizah kavramı uzun yıllar boyunca edebiyattan sanata birçok alanda incelenmiş ve araştırma konusu olmuştur. Mizah kavramıyla ilgilenen çeşitli alanlardaki araştırmacılar mizah duygusunun (sense of humor) tam olarak tanımlamanın güçlüğünü ortaya koymakla birlikte, mizah duygusunun kişilik özelliğinin bir parçası olduğunu belirtmektedir (Aslan, 2006). Araştırmacıların ortak görüşüne göre; mizah duygusu sadece insanlara özgüdür ve bu duygu bir durumu ya da bir şeyi eğlenceli bulma, gülümseme ve kahkahalarla gülme şeklinde ortaya çıkmaktadır (Deckers ve Ruch, 1992).

Psikoloji alanının ünlü kuramcısı Freud ise konuyu, 1905 yılında üç başlıkta ele almış; espriler, komik durumlar ve mizah olarak kategorileştirerek bu kavramlar arasındaki farklılıkları incelemiştir (Freud, 1998). Freud, kategorileştirdiği bu üç boyut olan espri, komik durumlar ve mizahın; belli bir ruhsal durum için ayrılmış; ancak kullanmayarak işlevsiz hale gelmiş ruhsal enerjinin, gülme tepkisi olarak harcanması olarak ifade edilebileceğini belirtmiştir (Freud, 1928). Mizahın bu şekilde kategorileştirilmesi, mizahı açıklamaya çalışan diğer kuramların çeşitli odaklar oluşturması, araştırmacıları bireylerin kullandıkları mizah arasındaki farklılıkları incelemeye teşvik etmiştir. Mizahın psikolojik uyum açısından yararlı olduğu hipotezini savunan kuramsal yaklaşımların ve bu hipotezi destekleyen araştırmaların yanı sıra, mizahın olumsuz olarak kullanılabileceğine yönelik iddiaları barından kuramsal yaklaşımlar ve bu düşünceyi destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Martin, 1998; Martin 2007). Bütün bu sebeplerden ötürü mizah kavramı bilişsel, duygusal, davranışsal, psikolojik ve sosyal olarak karmaşık bir kavramdır (Martin, 2000).

Mizah kavramına ilişkin geliştirilmiş kuramlara ve yapılan araştırmaların sonuçlarına göre; mizah kavramının ve mizah duygusunun her durumda olumlu bir olgu olarak nitelendirilemeyeceği ve sadece bir boyutta incelenerek tamamen olumlu bir kişilik özelliği olarak değerlendirilemeyeceği ortaya çıkmaktadır (Yerlikaya, 2009). Araştırmacıların farklı görüşleri ve gerçekleştirilen araştırmaların mizahın olumlu ve olumsuz etkileri olabileceğini ortaya koymasıyla birlikte, mizahın bu olumlu ya da olumsuz etkisinin hangi durumlarda oluştuğuna ilişkin araştırmalar ve görüşler ortaya çıkmıştır.

Mizahın olumlu veya olumsuz olarak etki bırakmasından hareketle, mizah kavramı uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki farklı kategoriye ayrılmıştır (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003). Mizahın birey üzerinde olumlu veya olumsuz etkilerinin olması, mizah kullanımındaki farklılıklara dikkati çekmiş ve mizah kuramlarının da ortaya koyduğu mizaha ilişkin çeşitli bakış açıları neticesinde, mizahın oluşturduğu etki temel alınarak mizah tarzları kavramı oluşturulmuş ve tanımlanmıştır. Mizah kavramını ya da mizah duygusunu açıklamaya çalışan birçok teori, mizahı uyumlu ve uyumsuz mizah olarak iki temel kategoride toplamıştır (Martin ve diğerleri, 2003). Mizahın uyumlu kategorisinde yer alan mizah tarzları; katılımcı ve kendini geliştirici mizah olarak nitelendirilirken, uyumsuz kategorisinde saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzı olarak tanımlanmaktadır (Martin ve diğerleri, 2003).

Uyumlu mizah tarzları arasında ilk olarak, bireylerin kendini olumsuz durumlarda bile ruhsal anlamda korumasına dayanan kendini geliştirici mizah tarzı yer almaktadır. Mizahın bu şekilde kullanımı, yaşamdaki olaylara karşı genellikle mizahi bir bakış açısına sahip olmayı, yaşamda karşılaşılan uyuşmazlıklara yönelik olarak sıklıkla eğlenme eğilimini, yaşanan stres faktörlerine ve karşılaşılan olumsuz durumlara bile mizahi bir bakış açısıyla yaklaşma perspektifini korumayı içermektedir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Kişilerin başa çıkma amaçlı mizahı kullanmaları olarak nitelenebilecek bu mizah tarzı Martin ve diğerleri (2003)'e göre; bireyin yaşadığı olumsuz durumları azaltmasını, olumsuz durumlarla daha kolay başa çıkabilmesini,

yaşanan sorunlara ilişkin farklı bir bakış açısı geliştirerek strese karşı koymasını ve böylece hayatın daha kolay hale gelmesini sağlamaktadır (Martin ve diğerleri, 2003). Kendini geliştirici mizah, mizahın içsel ya da kişisel yönlerini kapsayan ve bireylerin hem kendi hem de diğerlerinin gereksinimlerini de dikkate alarak, stresle başa çıkmada, sorunlara ilişkin bakış açılarını değiştirmede veya olumsuz duyguları azaltmada kullandıkları içsel ve uyumlu mizah tarzıdır (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993).

Mizah tarzlarının uyumlu kategorisinde yer alan bir diğer mizah tarzı ise katılımcı mizah tarzıdır. Katılımcı mizah tarzını kullanan bireyler, başkalarını güldürmek, eğlendirmek ve rahatlamalarını sağlamak amacıyla zekice espriler ve şakalar yapmakta ya da komik şeyler söylemektedirler ve bu mizah tarzı, kişilerarası ve uyumlu kategoride yer alan bir mizah tarzıdır (Hampes, 2006; Kazarian ve Martin, 2004). İletişimi güçlü kılan bu mizah tarzı; sosyalleşme, bir gruba ait olma ve onaylanma gibi olumlu duyguları beslemesiyle birlikte; depresyon, kaygı, ciddiyet (seriousness), kötü ruh hali (badmood) ile olumsuz yönde ilişkilidir (Martin ve diğerleri, 2003).

Uyumsuz mizah tarzları kategorisinde ise saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları nitelenmektedir (Erickson ve Feildstein, 2007). Bu mizah tarzlarının uyumsuz kategoride yer almasının nedeni ise bu mizah tarzlarını kullanan bireylerin, kendilerine ya da bir başkalarına karşı yıpratıcı, kırıcı söylemlerle mizahı kullanmalarıdır (Martin ve diğerleri, 2003). Saldırgan mizah tarzına sahip bireyler, mizahı karşısındaki kişileri eleştirmek için bir yöntem olarak görebilirler. Bu mizah tarzına sahip bireyler, genellikle başkalarının ne derecede etkileneceğini dikkate almadan; mizahı aşağılayıcı, küçük düşürücü, alay edici ve dalga geçmeye yönelik olarak kullanmaktadırlar (Martin ve diğerleri, 2003).

Uyumsuz mizah tarzları kategorisinde yer alan bir diğer mizah tarzı ise kendini yıkıcı mizahtır (Martin ve diğerleri, 2003). Kendini yıkıcı mizah tarzı; bireyin, mizahı

kendi ihtiyaçlarını dikkate almaksızın kullanmasını ifade etmektedir. Bu mizah tarzını kullanan birey, başkalarını güldürmek ve iletişimini güçlendirmek için mizahı kullanarak, kendisini sürekli kötölemekte ve yermektedir (Martin ve diğerleri, 2003). Kendini yıkıcı mizah tarzına sahip bireyler, hem başkalarını eğlendirmek için mizahla kendini aşağılarken hem de diğerlerinin, kendisine ait olumsuz olarak algıladığı yönleriyle dalga geçme endişesiyle; bu durumu engellemek için önce kendisi konuyla ilgili espriler ve şakalar yaparak durumu alaya almaktadır (Satıcı, 2014). Mizahın nitelenen bu farklı tarzlarda kullanılmasının, bireyin ruhsal durumuna etkisi çeşitli araştırmalarla da desteklenmiştir.

Berk (2001)'e göre; mizahla birlikte ortaya çıkan gülme tepkisi, bireyin kaygısını ve gerginliğinin ortadan kalkmasını sağlarken, strese ve depresif tepkilere ilişkin belirtileri azaltmakta ve bireyin özsaygısını geliştirerek; umut duygusunu güçlendirmekte, enerjisini arttırmakta ve böylece bireyin yaşamında hissettiği kontrol ve hakimiyet duygularının güçlenmesini sağlamaktadır (Berk, 2001). Bu araştırmanın sonucu doğrultusunda; mizahın kullanımıyla, olumsuz duyguların azalmasının yanı sıra kişilerin yaşamları üzerinde kontrol sahibi olduklarını hissedebilecekleri ifade edilebilir. Bir diğer araştırmada da mizah anlayışı gelişmiş olan bireylerin, yaşamları üzerinde diğerlerine göre daha fazla kontrol sahibi oldukları ve kendilerini daha güçlü ve daha az kaygılı hissettikleri ifade edilmiştir (Kuiper ve Martin, 1993).

Mizahın olumlu kullanımında ortaya çıkan bu pozitif duygulanım ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalarda uyumlu mizah tarzı kategorisinde yer alan kendini geliştirici mizahın olumsuz duygular azaltma yönündeki etkisinin yanında; bu yönüyle kendini geliştirici mizah, bireylerin duygularını yönetme ya da baş etme mekanizmaları geliştirme davranışları ile ilişkilidir (Martin ve diğerleri, 1993). Mizah, bir baş etme mekanizması gibi bir işlevi gerçekleştirirken, stres yaratan duyguların olumlu ve istendik duygularla yer değiştirmesini sağlamakta ve bireyin davranışlarını da etkilemektedir; çünkü mizahı kullanan birey, daha fazla espri yaparak insanlarla göz teması kurarak daha fazla iletişime geçmektedir (Sultanoff, 2001). Mizahın bu olumlu

etkisi, katılımcı mizah tarzı üzerinde yapılan araştırmalarla da desteklenmektedir. Katılımcı mizah tarzına sahip bireyler; çevrelerindeki insanları eğlendirmeye, güldürmeye ve rahatlatmaya yönelik olarak espriler, şakalar yapmaktadırlar ve böylece insanlarla ilişkilerini kolaylaştırmakta ve kişilerarası gerilimleri azaltma davranışı sergilemektedirler (Martin ve diğerleri, 2003).

Gerçekleştirilen bazı çalışmalarda ise uyumsuz mizah tarzı kategorisinde yer alan saldırgan mizah yönü güçlü olan bireylerin, farklı bir bakış açısından bakabilme ve başkaları için endişelenme konularında yetersiz olduklarına ilişkin elde bulunan veriler dikkate alındığında, diğerleriyle empati kurmalarının zorlaştığı belirtilmektedir (Hampes, 2010). Ayrıca bu bilgilere ek olarak; saldırgan mizah tarzının; saldırganlık, öfke ve düşmanlıkla pozitif yönde; ilişki doyumu, vicdanlılık ve hoşnutsuzlukla negatif yönde ilişkili olması beklendiği (İlhan, 2005) araştırmacılar tarafından ifade edilmiştir. Yapılan çalışmalar ışığında; uyumsuz mizah tarzı kategorisinde yer alan bir diğer mizah tarzı olan kendini yıkıcı mizah tarzına sahip bireylerin, eğlendirici ve komik bireyler olmalarına rağmen; davranışlarının temelinde yatan nedenin duygusal ihtiyaçtan kaçınma ve düşük benlik saygısı olabileceği belirtilmiştir (Avcı, 2012).

Araştırmalar, mizah tarzlarının farklı boyutlarını tanımlamış ve bu mizah tarzlarını kullanan bireylerin bazılarının stresle, depresif duygularla başa çıkmada daha başarılı olduklarını kanıtlanmışken, bazı mizah tarzlarını kullanan bireylerin ise duygusal kaçınma yaşadıkları ve benlik saygılarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Gerçekleştirilmiş bu çalışmalar, bazı mizah tarzlarını kullanan bireylerin duyguları üzerinde, diğerlerinden daha fazla kontrol sahibi olduklarını ve bazı mizah tarzlarını kullananların olumlu duyguları daha fazla yaşarken; bazılarının ise olumsuz duygular ile daha fazla iç içe olduklarını ortaya koymuştur.

Bireylerin duygularının, kullandıkları mizah tarzları ile ilişkili olabileceğine yönelik çeşitli çalışmalarda yer alan bulgular dikkate alındığında; yaşadıkları bu olumlu

ya da olumsuz duyguların, kendilerini iyi hissetmelerine olan etkisi ve bu etkide, kullandıkları mizah tarzları ile ilişkisinin derinlemesine incelenmesi hususu akla getirmektedir. Bireylerin kullandıkları mizah tarzları ile yaşadıkları duyguların farklılaştığı çeşitli araştırmalardan elde edilen veriler olarak alan yazınında yer almaktadır. Bu çerçevede akla gelen bir diğer soru ise bireylerin kullandıkları mizah tarzlarına göre kendilerini iyi hissetmelerinin nasıl değişiklik gösterebileceği sorusudur. Nitekim yurtdışında ve yurt içinde yapılan bazı çalışmalar, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerinin psikoloji yazınında karşılığı olan psikolojik iyi oluş kavramının, mizah tarzlarına göre olumlu ya da olumsuz yönde değişebileceğine dikkat çekmişlerdir. Konuyla ilgili çalışmalardan bazılarında; uyumlu mizah tarzı olan kendini geliştirici mizah tarzına sahip bireyler, olumlu duygu ve davranışlara sahipken; ayrıca bu mizah tarzı, depresyon, kaygı, ciddiye (seriousness) ve kötü ruh hali (badmood) ile ise olumsuz yönde ilişkilidir (Martin ve diğerleri, 2003). Mizahi bakış açısına sahip bireylerin, olumsuz duyguları yönetebileceğine ilişkin yapılan vurgular dikkate alındığında; kendini geliştirici mizah tarzının, kaygı, üzüntü ve algılanan stres gibi olumsuz duygularla negatif yönde ilişkili olabileceği, benlik saygısı ve psikolojik iyi olma durumu ile pozitif yönde ilişkili olabileceği beklenen bir sonuç olarak ifade edilebilir (Yerlikaya, 2009).

Çalışmalarda yapılan bu yordamalar ışığında, araştırmanın sorunsal mizah tarzlarına göre duyguların nasıl değiştiği, mizah tarzlarına göre duygu yönetim becerilerinin nasıl farklılaştığı ve farklı mizah tarzlarını kullanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını incelemektir. Çalışmanın genel çerçevesi, psikolojik danışmanların kullandıkları mizah tarzlarına göre; duyguları üzerinde kontrol sağlayıp sağlamadıkları, yani duyguları üzerinde ne düzeyde yönetim sağlayabildikleri ve yine mizah tarzlarına göre psikolojik iyi olma durumlarını incelemek olarak belirlenmiştir. Belirlenen bu genel çerçeve doğrultusunda aşama aşama yol almak gerekirse; mizah kavramını ortaya koyduktan sonra duyguları tanımak, duyguların oluşumu ve işlevleriyle ilgili bilgi sahibi olup duygu yönetimi kavramını nitelemek, çalışmanın akışı açısından önemli bir aşamadır.

Frijda (1986) ‘ya göre duygu; “değişime hazır olma veya çevreye ve/veya içsel öğelere bağlı olarak ilişkileri sürdürmenin dâhil olduğu edilgen hareket hazırlığı ve doğal hareket kontrolü”dür. Duygular, yaşamda büyük bir öneme sahiptir. Duygular, bireyi hayata katan, bireyin enerjisini etkileyen bir faktördür. Zaman zaman duygusal iniş çıkışlarımızdan dolayı, iş ya da sosyal yaşamımızda sorun yaşayabildiğimiz yadsınamaz bir gerçektir. Duygularımızın, hayatımız üzerindeki etkisine ilişkin farkındalığımız geliştiği takdirde, duygularımızı yönetme sorunsalımız ortaya çıkacaktır.

Duygu yönetimi kavramı; duygusal zihnin, bireye egemen olmasıyla birlikte oluşabilecek, mantığın devre dışı kalmasına karşın gerekli önlemlerin alınmasıyla; beyni, akılcı zihnin yönetiminde tutmak; duyguları daha iyi tanıyıp bu duygularla akılcı yöntemlerle başa çıkmak amacıyla bilinçli bir çaba sergilemek bastırılmış bilinçaltında yer alan duyguların zararsız olmasını sağlamak ve anı yaşama yetisi kazanmayı içerir (Çeşitçioğlu, 2003). Duyguları yönetmenin, bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesi gerektiği ve duyguların yoğunluğuyla bu bilinçli başa çıkma yönteminin; kişiyi içinde bulunulan andan da koparmadığı ifade edilebilir. Duygu yoğunluklarının, bireyin hayatını olumsuz yönde etkilememesi için; duyguları yönetme becerisi oldukça gerekli ve önemli bir kavramdır.

Duygu yönetimi kavramının içeriğinde farklı alt boyutlar yer almaktadır. Duygu yönetiminin alt boyutları arasında özdenetim, özbilinç, iletişim, sosyal beceriler ve empatiye yer verilmiştir (Yaylacı, 2008). Bununla birlikte, bazı kuramcılar alt boyutlar arasına motivasyonu da eklemektedir. Goleman (2011)’ın yaptığı gruplandırmada; duygu yönetimi alt alanları arasında özbilinç, kendine çekidüzen verme, empati, sosyal beceriler ile birlikte motivasyon da yer almıştır (Goleman, 2011).

Özdenetim; en basit tanımıyla bireylerin kendini kontrol etmesi; *özbilinç*, kendine ve duygularına ilişkin farkındalık sahibi olması, *iletişim*, bireyin diğerleriyle

paylaşımında bulunması, *sosyal beceriler* bireylerin diğerleriyle etkileşimde olabilmek için gerekli kaynaklara sahip olabilmesi, *motivasyon* bireyi kendi istekleri hedefleri doğrultusunda eyleme geçiren içsel süreç ve *empati* ise karşıdaki kişilerin duygularını anlamak adına bireyin kendini başkasının yerine koyması olarak ifade edilebilir (Goleman, 2011).Bütün bu alt faktörler düşünüldüğünde, yaşamın büyük bir bölümünde etkili olan duygu yönetimi becerileri bireylerin kendini iyi ya da kötü hissetmesinde etkili bir faktör olarak nitelenebilir. Bireylerin sosyal gelişimlerini ve olumlu duygulanımlarını destekleyici bir etkiye sahip olan uyumlu kategoride yer alan mizah tarzlarıyla beraber, bireyleri olumsuz etkileyebilen ve iletişimi sekteye uğratan uyumsuz kategoride yer alan mizah tarzlarının da yer aldığı düşünüldüğünde kişilerin psikolojik iyi oluşları ile kullandıkları mizah tarzlarının arasında bir ilişki olabileceği akla gelmektedir. Duyguların ve duygu yönetiminin kişinin kendini iyi hissetmesine olan etkisi göz önünde bulundurulduğunda ve bu etkinin mizah tarzlarına göre farklılaştığını ifade eden araştırmaların sunduğu verilerin ışığında, kişinin kendini iyi hissetmesinin mizah tarzlarına göre değişip değişmediğini incelemek araştırmanın belirlenen problem alanındaki önemli olan bir diğer aşamadır. Araştırmanın sorunsallarından biri haline gelen bu nokta ise kuramsal çerçeve açısından bakıldığında pozitif psikoloji akımının kavramları arasında yer alan iyi oluş kavramının inceleme alanı haline gelmektedir.

Hefferon ve Boniwell (2014)'e göre; pozitif psikoloji; iyi oluş, mutluluk, akış, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü ile pozitif grup ve kurulların özelliklerine odaklanır. Dahası, bu odak sadece bireylerin nasıl daha mutlu edileceği ve dolayısıyla bencil ve narsistik bir yaklaşımı desteklemek değildir. Aksine, mutluluk ve de bunu grup düzeyinde geliştirilmesine yoğunlaşır (Hefferon ve Boniwell,2014,2). Hefferon ve Boniwell (2014), pozitif psikolojinin bu odaklarından biri olan, iyi oluş kavramı ile ilgili Hedonizm ve Eudemonizm olmak üzere iki temel bakış açısı bulunduğunu ifade etmektedirler.

Hedonik yaklaşımda iyi oluş, kişinin yaşamdan aldığı haz ve doyum olarak nitelenmesiyle birlikte, bu kişinin öznel değerlendirmesine dayanmaktadır (Hefferon ve

Boniwell, 2014). Eudemonik yaklaşımda iyi oluş ise bireyin tam olarak psikolojik fonksiyonda bulunması demektir ve psikolojideki kavramsal karşılığı “psikolojik iyi oluş” tur (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) .

Psikolojik iyi oluş, iyi oluşun arkasında insanın potansiyellerinin gerçekleştirilmesinin yattığını savunur. Psikolojik iyi oluş çerçevesinde araştırma yapan araştırmacılar, mutluluğun ve “iyi yaşamın” basit bir şekilde iyi hissetmeyi deneyimlemek olmadığını tartışmışlardır (Hefferon ve Boniwell, 2014, 77). İyi oluş kavramının psikolojideki karşılığı olan psikolojik iyi oluş, Deci ve Ryan (2008)’a göre; bireyin kendi doğasına uygun gereken içsel süreçlerle birlikte daha az sosyal ama daha fazla insan doğasından hareket eden olgulardan oluşmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi oluşun tek boyutlu ve basit bir kavram olmadığına ilişkin alan yazınında çok sayıda tanım bulunmaktadır.

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin kendini sınırlılıklarını bilmesine rağmen, kendini olumlu algılamasını ve kendinden memnun olmasını, başkalarıyla sıcak ve güven içerisinde ilişkiler kurabilmesini, geliştirebilmesini, kişisel ihtiyaçlarını, isteklerini karşılamaya yönelik çevresini şekillendirmesini, bağımsız ve özerk hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını içermektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Ryff’ın (1989) önerdiği çok boyutlu “Psikolojik İyi Oluş Modeli” temelde altı boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan bu boyutlardan her biri, bireyin olumlu ve sağlıklı yaşamaya çalışırken karşılaştığı zorluklarla ilişkilidir (Ryff, Keyes ve Shmotkin, 2002).

Tanımlanan bu boyutlar, bireylerin yaşantısında yer alan, bireyin etki edebileceği ve bireyi etkileyen alanlardan oluşmaktadır. Bu boyutlardan *diğerleriyle olumlu ilişkiler*; Ryff (1989)’a göre; “başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma, güçlü empati ve sevgi duyguları olarak ifade edilebilir. *Otonomi (Özerklik)*; Özerklik kişinin kendi hür iradesini kullanabilme yeteneği demektir (Ryff ve Keyes, 1995) ve öz-

belirleme, iç kontrol odağına sahip olma, özerk hareket edebilme, bireyselleşme ve özgür olma gibi psikolojik olarak sağlıklı bireylerin sahip olduğu özellikler, özerklik ile ilintilidir (Ryff, 1989). *Çevre Hâkimiyeti*: Bu kavramla kastedilen, bireyin kendi yaşamını ve çevresini yönetme kapasitesidir (Ryff ve Keyes, 1995). *Yaşam Amacı*: Psikolojik iyi olma alt boyutlarından biri olan yaşam amacı alt boyutu, bireyin yaşamının anlam ve amaç barındırmasından bahsetmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). *Kendini Kabul*: Ryff (1989)'a göre; olumlu psikolojik işlevin önemli özelliklerinden biri de kendini kabul yani; kişinin kendine ilişkin olumlu tutumlar geliştirilmesidir. *Bireysel Gelişim*: Ryff (1989)'a göre; kişisel gelişim bireyin kendisi olarak büyümesi ve gelişmesi için kendisine ait var olan potansiyellerini geliştirme becerisidir.

“Psikolojik iyi oluş” tanımlardan da anlaşılacağı üzere; bu kavram, bireyin hayatındaki çok sayıda alana vurgu yapmaktadır. Bireyin psikolojik iyi oluş düzeyine etki eden, hayatın önemli parçaları olarak ifade edebileceğimiz bu kavramlar yukarıda yer aldığı gibi en genel anlamıyla nitelenmiştir. Bireye yardım sürecinin temel taşlarından olan psikolojik danışmanların, yardım sürecinde kullanabilecekleri etkin bir yöntem olarak nitelenebilecek mizahı kullanma biçimlerini ve bu kullanım tarzlarına göre duygu yönetimi becerileri ile psikolojik iyi oluşları bu araştırmanın inceleme alanını oluşturmaktadır.

1.2.Amaç:

Araştırmada, psikolojik danışmanların (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah tarzlarına göre duygu yönetimi becerilerini ve psikolojik iyi oluşlarını incelemek amaçlanmaktadır. Bu temel amaçla beraber aşağıdaki sorulara cevap vermek de alt amaçlar arasında yer almaktadır.

1.2.1.Alt Amaçlar:

1. Rehber öğretmenlerin mizah tarzlarına göre duygu yönetimi becerileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2. Rehber öğretmenlerin mizah tarzlarına göre psikolojik iyi oluş alt boyutları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

3. Rehber öğretmenlerin cinsiyet özelliklerine göre mizah tarzlarında anlamlı farklılık var mıdır?

4. Rehber öğretmenlerin görev yaptıkları öğrenim kademesine göre mizah tarzları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

6.Rehber öğretmenlerin kullandıkları mizah tarzları ile duygu yönetimi becerileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

7. Rehber öğretmenlerin kullandıkları mizah tarzları ile psikolojik iyi oluş alt boyutları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

8. Rehber öğretmenlerin duygu yönetimi becerileri ile psikolojik iyi oluşları alt boyutları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3. Önem:

Araştırma, bireye yardım sürecinde aktif olarak yer alan mesleklerden olan psikolojik danışmanlara (rehber öğretmenlere) odaklanmasıyla birlikte; son yıllarda danışma sürecindeki yeri ve önemi daha da çok vurgulanan ve birçok çalışmaya konu olan mizah tarzlarına göre duygu yönetimi becerilerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini detaylı incelemesiyle literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Araştırma, profesyonel yardım sürecinin verimliliği için etkili görülen mizahı konu etmesi ve mizahı, yardım sürecini gerçekleştiren psikolojik danışmanların nasıl kullandıkları üzerine odaklanması

bakımından önemli olmasının yanı sıra, araştırmadan elde edilecek verilerin danışma sürecinin verimliliğini sağlanmasına dönük yapılacak diğer çalışmalar için katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma, psikolojik danışmanların danışma sürecinde inceledikleri temel argümanlardan olan duygu ve duygu yönetimi kavramını ve psikolojik danışmanların psikolojik iyi oluşlarının, psikolojik danışmanların yaşamda kullandıkları mizah tarzlarına göre kendi yaşamlarında ne düzeyde sağladıklarını incelemesi bakımından, mesleği icra eden bireylerin, kendilerine ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlayacaktır ve böylece psikolojik danışma sürecinin daha etkili olması için yapılması gerekenler noktasında alan yazınına veri sunacaktır.

Bütün bu incelemelerin yanında araştırmada mizah tarzları ile duygu yönetimi, mizah tarzları ile psikolojik iyi oluş ve duygu yönetimi ile psikolojik iyi oluş değişkenlerinin arasındaki ilişkinin incelenmesiyle konu derinlemesine ele alınmakta ve ileride yapılacak çalışmalar için oldukça geniş bir veri bankası oluşturmaktadır. Ülkemizde mizah tarzları konusunda yapılan çalışmaların (Akdur, 2014; Akyol, 2011; Aslan, 2006; İlhan, 2005 Öner, 2012; Sepetci, 2010; Şahin, 2016; Teker, 2015; Yerlikaya, 2003; Yerlikaya, 2007; Yerlikaya, 2009) hiçbirinde bu değişkenler bir arada ele alınmamıştır. Bu açıdan bilimsel alana önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar:

1.Katılımcıların uygulanan ölçeklere samimi cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar:

1. Bu araştırmada elde edilen verilen Karabük ve Bolu illerinin farklı kademelerindeki eğitim kurumlarında görev yapmakta olan 150 okul psikolojik danışmanın (rehber öğretmen) ölçeklere ilişkin cevaplarından elde edilmiştir.

2. Bu çalışmadan elde edilen veriler Martin, Puhlik- Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003 tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından gerçekleştirilmiş olan Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire) Türkçe Formu, Çeçen (2006) tarafından geliştirilmiş Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ) ve Türkçe uyarlaması Akın (2008) tarafından gerçekleştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçekleri Kısa Formu-42 nin ölçtükleri nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar:

Mizah: Sadece insanlara özgü olmakta ve bir durumu ya da bir şeyi eğlenceli bulma, gülümseme ve kahkahalarla gülme şeklinde ortaya çıkmaktadır (Deckers ve Ruch,1992).

Mizah Tarzı: Günlük hayatta mizah kullanımının uyumlu uyumsuz ya da kişilerarası veya intrapsişik olup olmamasına göre belirlenebilen değişen bireysel farklılıklara dayalı dört farklı mizahı kullanma biçimidir (Martin ve diğerleri, 2003).

Katılımcı Mizah Tarzı: Bireyin başkalarını güldürmek, eğlendirmek ve rahatlamalarını sağlamak amacıyla zekice espriler ve şakalar yapması ya da komik

şeyler söylemesi gibi davranışları sergileme yeteneğini içeren kişilerarası ve uyumlu kategoride yer alan bir mizah tarzıdır (Hampes, 2006; Kazarian ve Martin, 2004).

Kendini Geliştirici Mizah Tarzı: Kendini geliştirici mizah, mizahın içsel ya da kişisel yönlerini kapsayan ve bireylerin hem kendi hem de diğerlerinin gereksinimlerini de dikkate alarak, stresle başa çıkmada, sorunlara ilişkin bakış açılarını değiştirmede veya olumsuz duyguları azaltmada kullandıkları içsel ve uyumlu mizah tarzıdır (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993).

Saldırgan Mizah Tarzı: Bireyin günlük yaşamda mizahı başkalarının ihtiyaçlarını ve nasıl etkileyeceğini dikkate almadan kendi çıkarına kullanması, diğerlerini şaka yoluyla aşağılaması ve onlarla alay etmesi ya da dalga geçmesi eğilimidir (Martin ve diğerleri, 2003).

Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı: Bireyin gerçek duygularını dikkate almadan; başkalarını eğlendirmek, kabul görmek ya da gerçek duygularını gizlemek için mizahı kullanması ve kendisini mizah yoluyla aşağılaması, yermesi veya küçük düşürmesi eğilimidir (Martin ve diğerleri, 2003).

Duygu Yönetimi: Duygu yönetimi kavramı; duygusal zihnin bireye egemen olmasıyla birlikte oluşabilecek, mantığın devre dışı kalmasına karşı gerekli önlemlerin alınarak beyni akılcı zihnin yönetiminde tutmak, duyguları daha iyi tanıyarak, bu duygularla akılcı yöntemlerle başa çıkmak amacıyla bilinçli bir çaba sergilemek, bastırılmış bilinçaltında yer alan duyguların zararsız olmasını sağlamak ve anı yaşama yetisi kazanmayı içerir (Çeşitçioğlu,2003).

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin; kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ilişkiler geliştirmesini, kişisel istek ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde çevresini şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olarak kapasitesini geliştirmeye çalışmasını ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).



II. BÖLÜM

2. Kuramsal Çerçeve Ve İlgili Literatür

2.1.Mizah

Mizah; geçmişten günümüze, felsefeden, edebiyata, sanata kadar her alanda yer almış ve çalışma konusu olmuş bir kavramdır (Reisoğlu, 2014). Gündelik yaşamda, sıklıkla kullandığımız bir olgu olmanın yanında, nasıl oluştuğu ve nasıl kullanıldığına ilişkin birçok alanda araştırma konusu olmuştur. Mizahın oluşumunda; bilinçaltının etkisi, Freud'un psikoloji alanında oluşturduğu bir araştırma konusu olmakla birlikte (Freud, 1928); Glasser'ın Gerçeklik Terapisinde mizahı; danışmanın, danışma sürecinde sergilemesi gereken bir beceri olarak nitelenmesiyle (Corey, 2008), psikoloji alanında incelenmeye artarak devam eden bir konu haline gelmiştir. Mizah konusu, çeşitli alanlarda inceleme konusu olduğu için farklı tanımları mevcuttur.

Martin'e (2004) göre mizah; bilişsel, duyuşsal, davranışsal, fiziksel ve sosyal açıdan birçok farklı tanımı olan karmaşık bir kavramdır. Mizahın bu çok boyutlu yapısı mizahın net bir tanımla nitelenmesini güçleştirmektedir (Ruch, 1998). Mizah tanımları, çalışıldığı alanlara göre farklılık arz etmektedir. Aydın (2006) mizahın özelliklerini şu cümlelerle açıklamıştır. Mizah, bireye özgü bir konu olmasıyla birlikte toplumsal bir kavramdır. Mizah, gündelik yaşamda ortaya çıkabileceği gibi, sanatsal bir eser olarak da ortaya çıkabilmektedir. Sağlıklı gülme mizah olarak nitelenebilir. Mizah çoğu zaman gülme ile neticelenir. Mizahın doğasında sıradanlıktan sıra dışılığa ve olağan durumlardan olağanüstü durumlara geçiş vardır. Mizah bireyin beklentisi dışında olan hallerde ortaya çıkar. Mizah, bireylerin diğerlerinden üstün olma kaygısıyla ortaya

çıkabilir. Mizah; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir takım özellikler taşır. Mizah, çok boyutlu bir kavram olması nedeniyle sadece bir disiplinin ilgi alanı olmamaktadır (Aydın, 2006).

Mizahın genel olarak özellikleri yukarıdaki maddelere açıklanmakla birlikte psikoloji alanında farklı tanımlamalar gerçekleştirilmiştir. Martin (2007)'e göre; psikolojik açıdan mizah süreci, dört temel unsura ayrılabilir. Bunlar; sosyal bağlam, bilişsel algısal süreç, duygusal tepki, sesli ve davranışsal gülme ifadesi olarak tanımlanabilmektedir (Martin, 2007).

Mizahın psikolojik açıdan tanımlanmasında yer alan sosyal bağlam, sıklıkla iletişimde kullandığımız bir olgu olmanın yanında, mizah kullanmanın ve mizahı anlamının zekayla ilişkisine dikkat çekilmiş; mizahın davranışsal boyutuyla birlikte duygusal bir tepki olduğu ortaya konmuştur (Martin, 2007). Mizahın bir boyutunun da duygusal bir tepki olarak nitelenmesi, mizah duygusu kavramının tanımlanması sorununu beraberinde getirmiştir. Martin ve diğerleri (2003)'e göre; mizah kavramı gibi mizah duygusu da sadece psikologlar tarafından nitelenmiş bir kavram değildir. Bu yönüyle, kavramın araştırılması açısından araştırmacıların işi daha da zorlaşmıştır.

Eysenck (1972)'e göre; mizah duygusu üç farklı anlama gelebilir. İlk anlam olarak, karşımızdakinin bizim güldüğümüz şeylere gülmesi (uymacı anlam) söylenebilirken; ikinci olarak, o bireyin kolaylıkla gülebilmesi ve fazlaca eğlenmesi (niceliksel anlam) ve üçüncü olarak, bireyin komik ifadeler kullanarak diğerlerini fazlaca güldürmesi, diğerlerini eğlendirmek ve güldürmenin, bireyin yaşamında ve ruhunda önemli bir parça olduğu (üretici anlam) belirtilebilir (Martin, 1998).

Mizah duygusunu tanımlamanın zorluğu nedeniyle, Martin ve diğerleri (2003) yılında yaptıkları araştırmalara dayanarak, mizah duygusunun altı farklı boyutta ortaya çıkabileceğini ifade etmişlerdir:

1. Bilişsel bir beceri sahibi olarak (şakaları anlama, şaka üretebilme, oluşturabilme ve hatırlayabilme yeteneği),
2. Estetik bir tepki olarak (mizahı takdir etme, farklı türdeki mizah materyallerini beğenme),
3. Alışkanlık olmuş davranış kalıpları olarak (sıklıkla gülme eğilimi, espiri yapmak ve diğerlerini eğlendirmek, diğer bireylerin şakalarına gülmek)
4. Duyguyla ilintili bir kişilik özelliği olarak (neşeli olma alışkanlığı),
5. Bir tutum sergilemek davranış gerçekleştirmek olarak (mizaha karşı olumlu tutum sergilemek ve dünyaya merak ve ilgi duyarak bakmak)
6. Baş etme yöntemi ve savunma mekanizması (stres faktörlerine karşı mizah geliştirmeye eğilimli olmak) (Martin ve diğerleri, 2003).

Mizah duygusu ile ilgili bu açıklamaların yanı sıra, mizahın nasıl oluştuğuna ve bireysel farklılıklara ilişkin çeşitli durumları nitelemek de bir gereklilik haline gelmiştir. Filozoflar ve teorisyenler, farklı teoriler üretmiş olsa da, bu teorilerin çoğu mizah anlayışındaki bireysel çeşitliliğe değinmemiştir (Martin, 1998). Geliştirilen teoriler, bireyin belirli olayları komik algılaması ve gülme tepkisi geliştirmesinde etkili olan ve arka planda işleyen bilişsel, duygusal ve motivasyonel süreçleri, nitelemeye ve açıklamaya çalışmışlardır (Martin, 1998). Mizahın oluşumundaki bu bireysel farklılıkları tanımlama ve mizahın nasıl ortaya çıktığını anlamaya çalışma sorunu, mizah oluşumuna farklı açılardan odaklanmanın gereğini beraberinde getirmiştir. Bu nedenle, çalışmada mizah kuramlarına değinilmiştir.

2.1.1.Mizah Kuramları

Mizah konusunda çalışmaları bulunan Freud'un Psikoanalitik Kuramının yanı sıra, mizahın oluşumunu nitelemeye çalışan diğer kuramlar Üstünlük, Uyumsuzluk ve Rahatlama Kuramları olarak sıralanabilir (Aslan, 2006). Son dönemde ise mizah üzerine ortaya konmuş geleneksel kuramlar bütünleştirilerek daha geniş bir perspektifle çağdaş mizah kuramları oluşturulduğu göze çarpmaktadır (Aslan, 2006).

2.1.1.1.Üstünlük Kuramı

Üstünlük kuramı, mizah kuramları arasında en eski dönemde geliştirilmiş ve diğerlerine göre daha yaygın olan gülme kuramıdır (Aslan, 2006). Bu kuramın bakış açısına göre; mizah, bireyin kendisinin veya diğerlerinin geçmişte yaptığı istemsiz yanlışlarını küçümsemesiyle ortaya çıkan bir duygu olarak nitelenmiştir (Martin, 1998). Üstünlük kuramına göre; mizahın temelini, başkalarının saçma bulunan davranışları ile alay etmek ve gülme tepkisi vermek oluşturmaktadır (Keith-Spiegel, 1972). Üstünlük kuramına göre; bireyler kendilerini daha üstün gördükleri bir bireyin davranışları veya ona ait özellikler ile ilgili mizah gerçekleştirmektedirler. Bu mizah kuramı, mizahın gerçekleşmesi için mizahı gerçekleştiren bireyin, kendini daha üstün gördüğü birey ya da bireyler olması gerekliliğini ve bu üstünlük algısının neticesinde mizahın ortaya çıkabileceğini vurgulamaktadır.

Üstünlük kuramının mizaha ilişkin odak noktası, kişiler arası ilişkilerdeki üstünlük algısı olurken; mizahın bireyler üzerinde olumsuz bir etki yapabileceğini ortaya koyması bakımından önemli bir mizah kuramıdır. Mizahın nasıl oluştuğunu inceleyen bir diğer mizah kuramı ise Uyuşmazlık Kuramıdır.

2.1.1.2.Uyuşmazlık Kuramı

Uyuşmazlık teorilerinde mizahın oluşumunda; bilişsel süreçlere, algılanan karmaşık ve birbirinden farklı fikirlere dikkat çekilir (Fidanoğlu, 2006). Mizahı oluşturan etmenlerin, zihinde çelişki yaratan bu çeşitli fikirlerin uyumsuzluğu olduğunu ortaya koyar (Morreall, 2007). Fidanoğlu (2006) 'na göre; bu yaklaşım, mizahın ortaya çıkışını farklı durum veya fikirlerin beklenmedik ve şaşırtıcı bir biçimde bir araya gelmesiyle açıklar. Mizahı, bilişsel açıdan ele alır ve yaratıcılık yeteneği ve zeka ile ilişkilendirir. Mizahın oluşumuna ve kavranmasına dikkat çeken tanımlara yer verir ve mizah üzerine yapılan ölçümlerin, bireyin kendini değerlendirmesine yönelik olmasından daha çok; yeteneğin, sergilenen davranış ve performansın gözlenmesinin gerekliliği üzerinde durmaktadır. Uyuşmazlık kuramı, bireyin bilişsel süreçlerine daha fazla odaklanarak, bilişsel karmaşıklığa dayanan mizahı seven bireylerin bilişsel olarak daha karmaşık bir yapıda olduklarını; tam aksi türde mizahtan hoşlanan bireylerin ise daha somut bir bakış açısına sahip olduklarını ve daha az belirsizliğe dayanan mizahtan hoşlandıklarını ortaya koymaktadır. Bütün bu ortaya konan bilgiler ışığında; bu kuramın, mizahı bilişsel karmaşıklık, belirsizliğe karşı geliştirilen tolerans ve kesinlik ihtiyacı gibi kavramlarla ele aldığı ve bu nedenle mizah kavramını incelerken bireyin bilişsel süreçlerine odaklandığı göze çarpmaktadır (Fidanoğlu, 2006).

Mizahın oluşmasındaki temel etken olarak, bu kuramın görüşüne göre; birbirinden farklı olmasıyla diğerlerinden ayrılan fikirlerin ve durumların bir arada algılanması, mizahın altında yatan temel sebep olarak belirtilebilir. Bu farklılığın bir arada algılanması, uyuşmazlığa neden olmakta ve algılanan uyuşmazlık gülme tepkisini ortaya çıkarmaktadır (Oruç, 2006). Mizahın bilişsel sürecine odaklanmasıyla, farklılık oluşturan bu kuram ile ilgili Morreall (1997), mizahi gülme durumlarını dikkate alarak geliştirilen bakış açısına göre; kuramın işlevsel olduğunu; ancak gülmenin temelinde yatan sebep olarak gösterilen uyuşmazlığın olmadığı durumlarda da ortaya çıkan benzer tepkinin nedenlerini ortaya koymakta sınırlı olduğunu ifade etmiştir. Kuramın bu yönü,

eleştirilebilen önemli bir noktadır (Morreall, 1997). Mizah kuramlarından bir diğeri ise mizahın rahatlatıcı etkisine odaklanan Rahatlama Kuramıdır.

2.1.1.3. Rahatlama Kuramı

Mizahın, insanın içinde birikmiş olan enerjiyi boşaltması konusunda fayda sağlayan bir özelliği olduğundan hareketle oluşturulmuş olan rahatlama kuramı; mizah sürecini fizyolojik ve biyolojik açıdan ele almıştır. Rahatlama kuramı; mizaha bakış açısını, bireyin biriken sinirsel enerjisinin gülme tepkisiyle açığa çıkması ve bireyin rahatlama yaşaması ya da aynı tepkiyi başkalarında oluşturarak rahatlama sağlaması olarak açıklamaktadır (Kılınç, 2007). Üstünlük kuramı, gülme tepkisinin duygusal yönüne odaklanmasıyla diğer kuramlardan ayrılırken; uyumsuzluk kuramı, bu tepkinin ortaya çıkmasını sağlayan bilişsel faktörler ve nesneler üzerinde yoğunlaşmakta, rahatlama kuramı ise tüm bu kuramlardan farklı olarak, gülmenin neden girdiği fiziksel biçimi aldığı ve biyolojik işlevinin ne olduğu sorusu üzerinde durmaktadır (Morreall, 1997).

Morreall (1997)' e göre; bireyin rahatlama sürecinin, gülme tepkisi verdikten sonra oluşması noktasıyla ilgili iki biçiminden söz edilebilir. Birey, serbest kalan enerjiyle gülme tepkisi verebileceği gibi gülme tepkisini oluşturacak durumun kendisi, sinirsel enerjinin birikmesine neden olabilmektedir. Sinirsel enerji ise bireyin herhangi bir yasak ile karşı karşıya kalması durumunda, yasaklanan davranışı gerçekleştirme isteğinin artmasıyla ve yasak dolayısıyla isteğe ulaşamamış açığa çıkmayan bir durum olarak nitelenebilir (Morreall, 1997).

Rahatlama kuramı bu görüşü ile diğer kuramlardan ayrılmasının yanı sıra, rahatlama kuramı diğer kuramlar olan uyumsuzluk ve üstünlük kuramlarıyla ortak

paydada buluşabilmektedir (Aslan, 2006). Örneğin; tehlikenin ortadan kalkması ile duyulan rahatlama veya önceki durumdan daha iyi bir durumda bulunmanın verdiği duygu, gülme nedenidir diyen rahatlama kuramı ve üstünlük kuramı aynı alanda birleşmektedir (Aslan, 2006, 30). Rahatlama kuramında birey, mizahın sonucunda kendini daha iyi hissederken; üstünlük kuramında ise mizah duygusunu yaşayan birey, kendisine yönelik geliştirdiği üstünlük algısı ile kendini rahatlamış hissetmektedir. Bu kuramların yanında psikoloji alanında çok önemli bir yer tutan psikoanalitik kuramın temsilcisi Freud'un, mizaha ilişkin görüşleri bulunmaktadır.

2.1.1.4. Psikoanalitik Kuram

Psikoloji alanı için oldukça büyük bir önem arz eden Freud'un kuramında yer alan mizah kavramı, kuramda bireylerin ruhsal enerjilerini yönlendirdikleri ve sonucunda rahatladıkları bir kavram olarak nitelenmektedir. Freud'un mizahın rahatlatıcı etkisine vurgu yapması, rahatlama kuramıyla benzer nitelendirmeler taşımaktadır (Aslan, 2006). Freud'un mizah üzerine hazırladığı gülme kuramının temel taşları, *Jokes and Their Relation to the Unconscious* (Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri) isimli kitabında yer almaktadır (Aslan, 2006). Kitabında, Freud gülmenin üç türünü birbirinden ayrı olarak nitelemiş ve farklılıklarını ortaya koymuştur. Bunlar: komik durumlar, şakalar ve mizahtır. Freud, bireylerin gülme tepkisi oluşturan tüm durumlara ilişkin belli bir ruhsal enerji ayırdıklarını; bu enerjinin kullanılmadığı durumlarda gereksiz bir enerji olarak gülme tepkisi halinde ortaya çıktığını belirtmiştir (Freud, 1998).

Gülme tepkisi için kullanılan enerjiyi tanımlayan Freud, gülmenin üç türüne ilişkin kullandığımız enerjiyi ise şu şekilde açıklamıştır. Freud'a göre; insanlar espri yaparken yasaklanan veya bastırılan duygu ve düşünceler için ayrılmış enerjiyi kullanmaktayken; mizah için duygulara harcanması gereken; ancak harcanmamış

enerjiyi kullanmaktadırlar (Freud, 1998). Komik durumlar için ise düşünmek için ayrılan; ancak kullanılmayan fazla enerjinin harcandığı Freud tarafından ortaya koymuştur (Freud, 1998).

Freud kuramında, gülme tepkisine neden olacak durumları tanımladığı gibi, bu tepkinin oluşmasının altında yatan etmen olarak ruhsal enerjiyi işaret etmiş ve espri yaparken güç aldığımız kaynaklarla, mizahı gerçekleştirirken kullanılan kaynakları birbirinden ayırmıştır (Freud, 1998). Espri yaparken bastırılmış düşünce ve duygular için ayrılan enerjinin kullanıldığını belirtmesi (Freud, 1998), mizahın savunma mekanizması olarak kullanıldığına ilişkin görüşünün alt yapısını oluşturan önemli bir bilgidir. Bununla birlikte, mizahın rahatlatıcı etkisine vurgu yapmış ve bu görüşüyle rahatlama kuramının görüşüne benzer bir niteleme ortaya koymuştur (Aslan, 2006).

2.1.1.5. Morreall'in Kuramı

Morreall'e göre; gülme durumlarının genel özellikleri, üç başlık altında toplanabilir. Bunlar: psikolojik yapıdaki değişiklikler, psikolojik değişikliğin aniden gerçekleşmesi ve psikolojik değişimin memnuniyet verici, hoş bir durum olmasıdır (Morreall, 1997, 58). Morreall, gülme tepkisini sağlayan koşulların nasıl oluştuğuna ilişkin bir niteleme yaparak; gülmenin bireyin psikolojik durumunda değişiklikler ve bu değişikliklerin aniden ortaya çıkmasının yanında memnuniyet verici olması olarak açıklamıştır (Morreall, 1997). Mizahı açıklayan kuramlar, mizahın nasıl oluştuğunu farklı odaklar geliştirerek ortaya koymuşlardır. Mizahın bu detaylı incelemesi beraberinde, bireyin kullandıkları farklı şekilde vuku bulan mizahı çeşitlendirilmesini ve bu durumun da mizah tarzı olarak adlandırılmasını gerekli kılmıştır.

2.1.2.Mizah Tarzları

Mizah tarzları, bireyler arasındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Bireyler mizahı gerçekleştirirken, çeşitli içsel mekanizmaların etkisiyle farklı mizah tarzları kullanmaktadırlar. Mizahın bireyi olumlu etkileyebileceği gibi birey üzerinde olumsuz etkilerinin de olabileceği görüşünden hareketle mizah tarzları kavramı, temelde iki kategoriye ayrılmıştır. Mizah tarzlarının ikisi, psikolojik iyi olma açısından sağlıklı olan ve bireyi olumlu etkileyen kategoride yer alırken; diğer iki mizah tarzı ise bireyi olumsuz etkileyen ve psikolojik iyi olma düzeyi açısından olumsuz bir durumda olan mizah tarzlarıdır (Erickson ve Feildstein, 2007). Bu mizah tarzları, mizah veya mizah duygusu kavramlarına odaklanan ve bu kavramları açıklamaya çalışan kuramcılarının birçoğu tarafından uyumlu ve uyumsuz olarak iki ana kategoride toplanmıştır (Martin ve diğerleri, 2003).

2.1.2.1.Katılımcı Mizah

Katılımcı mizah tarzı; bireyin başkalarını güldürmek, eğlendirmek ve rahatlamalarını sağlamak amacıyla zekice espriler ve şakalar yapma ya da komik şeyler söyleme gibi davranışlar sergileme yeteneğini içeren, kişilerarası ve uyumlu kategoride yer alan bir mizah tarzıdır (Hampes, 2006; Kazarian ve Martin, 2004). Bu mizah tarzını kullanan bireyler; ilişkileri kolaylaştırmak, diğerlerini eğlendirmek, şaka yapmak ve sosyal ilişkilerdeki gerilimi azaltmak amacıyla eğlenceli söylemlerde bulunma eğilimine sahiptirler (Martin ve diğerleri, 2003). Katılımcı mizah tarzında bireyler, esprilerini olumlu yönde yaptıkları için bu durum sosyalleşmelerine katkı sağlaması beklenmektedir.

Temel olarak düşmanlık içermeyen, kişiler arası ilişkileri geliştirmek için mizahın tolerans aracı olarak kullanıldığı bir tarzdır. Bu mizah tarzı; öz saygı, samimiyet, neşeli olma, bireyin doyum sağladığı ilişkilerin sağladığı ruh halleriyle birlikte pozitif duyguların daha baskın olduğu psikolojik durum ile olumlu yönde ilişkilidir (İlhan, 2005). Bu mizah tarzına sahip olan bireyler, genel olarak neşeli, samimi olmalarıyla birlikte pozitif bir psikolojik ruh hali içerisindeyler (Yerlikaya, 2009). Pozitif bir ruh haline sahip olmaları sebebiyle katılımcı mizah tarzı, kendini gerçekleştirme ve psikolojik iyi olma ile olumlu yönde ilişkilirken; depresyon ve sinirlilik hali ile olumsuz yönde bir ilişki düzeyine sahiptir (Erickson ve Feildstein, 2007). Bu veriler ışığında; katılımcı mizah tarzını kullanan bireylerin, gergin ve üzgün bir ruh halinden ziyade mutlu ve uyumlu hissettiği ifade edilebilir. Nitekim Yerlikaya (2009)'a göre; katılımcı mizah tarzının dışadönüklükle, neşelilikle, benlik saygısıyla, yakınlıkla, ilişki doyumuyla ve çoğunlukla olumlu duygularla ilişkili olması beklenen bir sonuç olarak belirtilebilir.

2.1.2.2. Kendini Geliştirici Mizah

Mizah tarzlarının iki temel kategorilerinden biri olan, uyumlu mizah kategorisinde yer alan kendini geliştirici mizah tarzını kullanan bireyler; başkalarının ihtiyaçlarını önemserler ve stresle başa çıkmada, problemlere ilişkin farklı bakış açısı geliştirmede veya olumsuz duyguları azaltmada mizahı kullanırlar (Reisoğlu, 2014). Bu mizah tarzı, Freud'un savunma mekanizması olarak açıkladığı mizah kullanımına en yakın olan, bireyin algısına dayanan ve başkalarıyla da paylaşılması gerekmeyen mizah tarzıdır (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Bu mizah tarzını kullanan bireyler, genel olarak kendileri ile ilgili espri yapmaktadırlar. Espirilerini kendi özellikleri üzerinden yapmaktadırlar; ancak bu esprilerini, kendilerini aşağılayıcı ya da diğer bireylerin gözünde küçük düşmelerine neden olacak şekilde gerçekleşmemektedirler. Bu mizah tarzını kullanan bireyler, problemlerle başa çıkmada mizahın gücünden yararlanırlar.

Bireylerin mizah yoluyla başa çıkması, bu mizah tarzı tanımının kavramsal olarak ifadesidir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993).

2.1.2.3.Saldırgan Mizah

Saldırgan mizah tarzına sahip bireyler; mizahı alay etme, dalga geçme, küçük düşürme, iğneleme ve düşmanlık amacıyla uygun olmayan bir şekilde kullanmaktadırlar (Martin ve diğerleri, 2003). Bu mizah tarzını kullanan bireyler, mizahı cinsel ya da ırkçı esprilerle gerçekleştirerek karşısındaki bireylerle alay edebilmekte; onları eleştirebilmekte ve baskı altında tutabilmektedir. Saldırgan mizahın; düşmanlık, kırgınlık, nevrozizm ve saldırganlık ile pozitif yönde; yumuşak başlılık ve sorumluluk sahibi olma gibi kişilik özellikleriyle negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilebilir (İlhan, 2005). Saldırgan mizah tarzı, bu kullanım alanı ve ilişkili olduğu çeşitli olumsuz psikolojik haller nedeniyle, uyumsuz mizah kategorisinde yer almaktadır.

2.1.2.4.Kendini Yıkıcı Mizah

Bireylerin; diğerlerine yakın olmak, kendini kabul ettirmek amacıyla mizahı kendine yöneltmesi olarak gerçekleştirilen, uyumsuz kategoride yer alan bir mizah tarzıdır (Reisoğlu, 2014). Bu mizah tarzını kullanan birey, küçük düşme pahasına komik durumlardan bahseder, komiklikler yapar ve diğerleri kendisiyle alay ettiğinde ya da herhangi bir küçümseme ile karşılaştığında gülerek tepki verir (Hampes, 2006). Bu mizah tarzını kullanan bireyler; yaşadıkları ve sorun olarak gördükleri içsel problemleri, insanları güldürmek için kullanabilmektedirler. Mizahın bu kullanımı; bireyin kendisini rahatsız etmekte, üzmemekte olmasına rağmen tepki olarak gülmektedirler.

2.2.Duygu Kavramı ve Duygu Yönetimi

Yaşamda önemli bir yere sahip olan, kararlarımızı, kişiler arası ilişkilerimizi ve iletişim biçimimizi etkileyen önemli bir unsur olan duygular; ifade edilmediğinde ya da kontrol edilemediğinde, gerek iş yaşamında gerekse özel yaşamda büyük problemlere yol açabilmektedir. Buna rağmen, günümüz dünyasında duygular, gerektiği kadar irdelenmemekte ve duyguların, insanlar üzerinde etkisine yeterince odaklanılmamaktadır. Duygu kavramının, insan hayatındaki bu önemi ve incelenmemiş oluşu; çoğu teorisyeni duygu kavramı konusunda araştırma yapmaya sevk eden etmenlerden olmuştur.

Frijda (1986) ‘ya göre duygu; “değişime hazır olma veya çevreye ve/veya içsel öğelere bağlı olarak ilişkileri sürdürmenin dâhil olduğu, edilgen hareket hazırlığı ve doğal hareket kontrolü”dür. Bu tanımlama ile bireyin yaşamında duygu faktörünün, önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Duygu kavramının bir diğer tanımını yapan Barutçugil (2002) ise; duygunun, “hislerde ve zihinsel tutumda fizyolojik değişiklikler ve açıklayıcı davranışlarla birlikte ortaya çıkan bir hareket” olduğunu belirtmiştir. Hayatımızın büyük bir bölümünü etkileyen duygularımızın, yaşamdaki işlevleri üzerine odaklanmak ve bu konuyu anlamaya çalışmak; duygularımızı kontrol etmek konusunda bizlere önemli veriler sağlayacaktır.

2.2.1.Duyguların İşlevleri

Duygu üzerine yapılan tanımlar; duygunun, bireyi harekete geçiren bir etken olduğunu ortaya koymuştur ve bu nedenle, bireyin yaşam içerisinde uyum sağlayarak var olmasını gerçekleştirmektedir. Bireylerin hayatta kalmalarını ve yaşamlarını sürdürmelerini sağlayan duygular, bununla birlikte sosyal ilişkileri geliştirmeyi de

sağlamakta ve böylece hayatın içerisinde çok önemli bir yer tutmaktadırlar. Bütün bu özellikleri barındıran duygular; farklı açıdan değerlendirilmişler ve yapılan araştırmalarda, duyguların farklı biçimlerde sınıflamaya tabi olduğu gözlenmiştir (Kervancı, 2008).

2.2.2.Duyguların Sınıflandırılması

Duyguları anlamamızı sağlayan bir diğer yöntem ise sınıflandırmak olacaktır. Bu konuda farklı teoriler geliştirilmiştir. Sayan (2002) e göre; duygular, oluşma sürecine göre iki kategoriye ayrılmaktadır. Bunlar: birincil duygular ve ikincil duygulardır. Birincil duygular, bireyin üzerine düşünmeden, anlık olarak bir olay karşısında ifade ettiği duygularken; ikincil duygular ise bireyin düşünme süzgecinden geçirerek belirttiği duygulardır (Sayan, 2002). Birincil duygularımız, ani reaksiyonlarımız olarak da ifade edilebilirken; ikincil duygularımız ise daha çok zihinsel bir kontrole tabi olarak oluşmaktadır.

Duyguların oluşum süreçlerine göre ayrımının yapıldığı gibi, Adler (2003) tarafından ise duygular, kişilerarası ilişkiler açısından sınıflamaya tabi tutulmuş ve insanları, birbirinden uzaklaştıran ve birbirine yaklaştıran olmak üzere iki kategoride incelenmiştir. Duygulara ilişkin bir diğer sınıflama ise birey de yarattığı etkiye göre şekillenmiştir. Bu sınıflandırmada ise duygular, olumsuz duygular ve olumlu duygular olarak iki kategoride incelenmiştir (Kervancı, 2008). Duyguları, bireylerde oluşturduğu etkiye göre yapılan kategorileştirmeyi dikkate alarak incelemek gerekirse; olumsuz duyguların altında; öfke, üzüntü, kaygı ve utanma; olumlu duyguların altında ise mutluluk ve sevgi yer almaktadır (Kervancı, 2008).

2.2.2.1.Olumsuz Duygular

Kervancı (2008)' e göre; duygu, hareketli bir enerji olması nedeniyle bireyin yaşam kalitesi üzerinde etkili bir faktördür. Olumsuz duygular arasında yer alan; öfke, üzüntü, korku ve keder gibi duygular bireyde mutsuzluk ve özgüven eksikliği oluşturmaktadır ve bu yönüyle birey üzerinde etki oluşturmakta; bireyin, kendisine ve çevresine ilişkin algılarının olumsuz olmasına neden olmaktadır (Çeşitçioğlu, 2003). Duyguların birey üzerindeki bu etkisi nedeniyle; öfke, üzüntü, korku, keder ve utanma gibi duygular olumsuz duygular kategorisinde incelenecektir.

2.2.1.1.1.Öfke

Öfke; bireyin yaşadığı duygular içerisinde olumsuz duygular kategorisinde yer almaktadır. Öfke; bireylerin temel ama ne yazık ki, çoğunlukla uygun olmayan şekillerde ifade ettiği bir duygudur (Morganett, 2005). Öfke duygusunun içerisinde; içerleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, hakaret, kin, rahatsızlık, düşmanlık, alınganlık yer almaktadır (Avcı, 2014). Daha uç noktada bakılacak olursa; patolojik nefret ve şiddet bu duygu içerisinde sayılabilir. Bu duygu hissedildiğinde; bireyin kan akışı, karşısında düşman olarak algıladığı birine saldırmak amacıyla, ellerine doğru hareket etmekte, kalp atışları hızlanmakta, bireyin adrenalin seviyesi yükselmekte ve ortaya büyük bir enerji çıkmaktadır (Goleman, 2011b). Birçok insan öfkesini bastırarak ya da en küçük tahrikle patlayarak; sağlıksız bir şekilde ifade etmektedir (Morganett, 2005, 183). Öfke duygusunun doğru ifade edilmesi ve bu duygunun yönetilmesi oldukça önemli bir konudur.

2.2.2.1.2.Üzüntü

Tarhan (2006)'a göre; üzüntü hissi, bireyin yaşadığı zor durumlarda ortaya çıkan yaşam boyu sıklıkla rastladığımız bir duygudur. İnsanın psikolojik dengesini bozan bir olay yaşandığı zaman verdiği ilk tepki; kaygı ve üzüntü şeklindedir. Bu durum; iç ya da dış etkenler sonucunda otokontrolde zorlanma yaşandığının göstergesidir (Tarhan, 2006, 192). Bu tanıma dayalı olarak üzüntü duygusu, bireyin yaşadığı olumsuz duygular arasında yer almaktadır.

2.2.2.1.3.Kaygı

Goleman (2011b)' a göre; kaygı, bireyin olması muhtemel tehditlerle ya da tehlikelerle baş etme yoludur. Kaygılı bireyler, olması muhtemel sorunlara çözüm üretme yerine tehlike üzerinde düşünmektedirler ve kaygı hissini, yaşadıkları konuyla ilgili olarak duydukları korkuya odaklanarak; aynı düşünceyi tekrar tekrar zihinlerinde canlandırmaktadırlar (Goleman, 2011b). Kaygılı bireyler, olasılık dışı konularla ilgili endişe duyarlar ve diğerlerinin tehlike olarak algılamadığı birçok konu hakkında tehlike oluşma ihtimali ile ilgili endişe duyarlar (Goleman, 2011b).

2.2.2.1.4.Utanma

Bireye rahatsızlık hissi veren bir duygudur. Bu duygu başlığının altında; mahcubiyet, üzülmeye, suçluluk, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme yer almaktadır (Goleman, 2011b).

2.2.2.2. Olumlu Duygular

Kişilerin hayatlarında önemli bir yere sahip olmakla birlikte; istendik olan ve bireye canlılık hissi yaşatan duygular bu kategoride ele alınabilir. Bu duygular; mutluluk, sevgi, haz, güven ümit, sabır olarak nitelenebilir. Bu çalışma kapsamında, sevgi ve mutluluk bu kategoride ele alınacaktır.

2.2.2.2.1. Mutluluk

Tarhan (2006) ‘ a göre; mutluluk hissi, bireye ait birçok faktörden oluşmaktadır. Mutluluk; bireye ait zihinsel, duygusal, bedensel, sosyal ve mesleki boyutlara içeren bir kavramdır. Bireyin gerçek mutluluk hissini yakalaması, bütün bunlara dikkat etmesiyle oluşmaktadır (Tarhan, 2006).

2.2.2.2.2. Sevgi

Sevgi; kişiler arasında birbirlerine yaklaşmalarını sağlayan, görünmeyen bir bağ olarak nitelenebilecek bir duygudur ve bu duyguyla insanlar birbiriyle bir bağ oluşturarak, yaşamı daha büyük bir anlam içerisinde görebilirler (Tarhan, 2006). Duyguları yaşamının yanında, ifade edebilmek ve kontrolünü sağlamak gündelik yaşantımızı sağlıklı sürdürmek için en önemli ve sağlıklı yoldur. Araştırmanın bu kısmında, duyguları yönetme kavramı ve duyguları yönetebilmek için gereken nitelikler üzerinde durulacaktır.

Duyguların uzun süre denetim altına alınması, bunların bir süre sonra çarpıtılmış biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Öte yandan, duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması kişi ve toplum için en sağlıklı yoldur (Köknel, 1997).

2.2.3. Duyguları Yönetme

Yaşantıyı daha sağlıklı devam ettirmek ve duygusal iniş çıkışları kontrol ederek; duyguların yoğunluğundan zarar görmemek adına duyguları yönetmek oldukça önemli bir işlemdir. Duygu yönetimi kavramı; duygusal zihnin bireye egemen olmasıyla birlikte oluşabilecek, mantığın devre dışı kalmasına karşı gerekli önlemlerin alınarak beyni akılcı zihnin yönetiminde tutmak, duyguları daha iyi tanıyarak, bu duygularla akılcı yöntemlerle başa çıkmak amacıyla bilinçli bir çaba sergilemek, bastırılmış bilinçaltında yer alan duyguların zararsız olmasını sağlamak ve anı yaşama yetisi kazanmayı içerir (Çeşitçioğlu, 2003).

Duyguları yönetme; hem anı yaşama olanağı sağlarken, geçmişin tahribatını bastırmak yerine geçmişle yüzleşerek; bu duyguların farkında olmak, yaşanan duyguları kabul ederek, aktif bir başa çıkma çabası göstermek olarak yorumlanabilir. Duyguları yönetme, bilinçli bir çaba ile gerçekçi bir bakış açısı geliştirmeyi gerekli kılar. Duygularına bu perspektiften bakabilen kişi, hayatındaki duygusal reaksiyonlarını daha kontrollü hale getirebilir ve bu sayede kişiler arası ilişkilerini ya da çalışma ortamındaki iletişimini daha tutarlı ve sağlıklı bir zemine oturtabilir.

Duygu yönetme kavramından ilk kez Hochschild, kendisine ait 1979 yılında American Journal of Sociology tarafından yayınlanan “Emotion Work, Feeling Rules and Social Structure” başlıklı makalesinde “*duygu işi*” kavramıyla bahsetmiştir

(Hochschild, 1979). Hochschild, duygu işinde kavramının içerisinde kullanılan; *bilişsel*, *fiziksel* ve *ifadesel* olmak üzere üç farklı yoldan bahsetmektedir (Yaylacı, 2008).

Hochschild (1979)'a göre duyguların yönetilmesinde faydalanan bu teknikler, tek başlarına kullanılabileceği gibi ikisi veya hepsi bir arada da kullanılabilmektedir. Hissedilen duyguları hatırlatan; görüntü, fikir veya düşünceleri değiştirme çabası *bilişsel* yolu ifade etmekte iken, duyguların fiziksel belirtisinden kurtulmaya çalışmak için gerçekleştirilenler duygu yönetiminin *fiziksel* yolunu ve jest mimikleri değiştirerek içsel duyguyu yönetmeye çalışmak ise *ifadesel* yol da duyguların yönetilmesi anlamına gelmektedir (Hochschild, 1979).

Demir (2013)' e göre; bireyin iş yerinde bulunan arkadaşlarından hoşlanmamasına rağmen, beraber çalışmak zorunda olduğu için onların yaptığı esprilere ve şakalara gülmesi ifadesel yola örnek olarak gösterilebilir. Bireyin duygularını yönetmesi, her zaman, her şartta ve durumda başarılı bir sonuç ortaya çıkacağını garanti etmez; ancak duygu yönetimini sağlayan birey, duygularının farkında olarak, duygularını daha düzen içerisinde yaşamasına ilişkin tecrübe kazanmasına olanak sağlayacaktır (Demir, 2013).

Bireylerin yaşadıkları duruma uygun olarak duygularını sergilemeleri için duygu yönetimini etkin olarak gerçekleştirebilmeleri gerekmektedir. Başarılı bir duygu yönetimi süreci için kişinin kendisine ait nitelikleri bilmesi ve duygusal yeterliliklere sahip olması önem taşımaktadır (Demir, 2013). Duygu yönetimini sağlamak için bireylerde bulunması gereken özellikler olarak duygu yönetimi alt alanları belirlenmiştir. Duygu yönetiminin alt alanları olarak nitelenebilen özellikler; Goleman'ın “Duygusal Yeterlilik Çerçevesi”nde belirtilmiş Yaylacı tarafından ise aşağıdaki gibi tablolandırılmıştır (Yaylacı, 2008).

Tablo 2.2.3.1: Duygusal yeterlilik çerçevesi

Duygusal Yeterlilik Çerçevesi	
Özbilinç Kendi iç hallerini, tercihlerini, kaynaklarını ve sezgilerini bilmek	Empati Başkalarının hislerini, ihtiyaçlarını ve endişelerini anlamak
Kendine çekidüzen verme Kendi iç hallerini, dürtülerini ve kaynaklarını yönetmek	
Motivasyon usta olmak Hedeflere ulaşmayı sağlayan ya da kolaylaştıran duygusal eğilimler	Sosyal Beceriler Başkalarında istenen tepkileri uyandırmakta usta olmak

Duygu yönetimi konusunda bireylerin sahip olması gereken yeterliliklerin sınıflandırılması, bireylerin geliştirmeleri gereken alanları bilmeleri açısından önemli bir veri kaynağıdır. Araştırmanın bu bölümünde, duygu yönetiminin alt alanları incelenecektir.

2.2.3.1. Duygu Yönetiminin Alt Alanları

Goleman (2011a)'ın yaptığı duygu yönetiminin alt alanlarına ilişkin kategorileştirmede; özbilinç, kendine çekidüzen verme, motivasyon ve empati, sosyal beceriler duygu yönetiminin alt alanları şeklinde belirtilmiştir (Goleman, 2011a). Duygu yönetimi alt alanları ile ilgili diğer tanımlarda ise kendine çekidüzen verme kavramı yerine özdenetim kavramı kullanılmıştır. Duygu yönetiminin alt alanları arasında;

özdenetim, özbilinç, iletişim, sosyal beceriler ve empati yer almakta ve bu alt alanların bağlantılı olduğu kavramlar ise şu şekilde açıklanmaktadır (Yaylacı, 2008, 49).

2.2.3.1.1.Özdenetim

Goleman (2011)'a göre ise özdenetim kavramı; bireyin çok zor durumlarda baskı altında olsa bile dikkatini toplayarak sakin, soğukkanlı, olumlu davranabilmesini ve güdülerine ilişkin hislerini, kendisine sıkıntı veren duygularını yönetilmesini içeren bir kavramdır (Goleman, 2011a). Özdenetim; durumlar karşısında sakin kalabilmek, esnek bir bakış açısına sahip olabilmek ve davranışları olumlu bir biçimde sergilemek amacıyla duygusal farkındalığı kullanabilme becerisidir (Goleman, 2011). Özdenetim, durumlara ve insanlara karşı verilmesi muhtemel tepkilerle başa çıkma anlamına gelmektedir (Bradberry ve Greaves, 2009).

Özdenetim sahibi olan kişiler, başkalarının onayına bakmaksızın kararlı ve ilkeli bir tavır sergilemektedirler. Ayrıca, çalışmalarını düzenli ve dikkatli gerçekleştirmekte ve verdikleri sözleri tutmaktadırlar (Goleman, 2011a). Özdenetim; zor durumlar karşısında bile duygu yoğunluğunun, kişinin kontrolünü sağlamasını zorlaştıran etkisini kontrol altında tutabilmek ve böylece kişinin hayatında yaşayabileceği sorunları en aza indirmesini sağlamak açısından; kişiye oldukça avantaj sağlayan bir özelliktir (Cüceloğlu, 1998). Ancak, özdenetimli bireylerin davranışları; kurallara eleştirisiz bir şekilde uyma halini aldığı anda kişi esneklik özelliğini kaybederek daha sert bir disiplin sergileyebilmektedir. Ayrıca Goleman (2011a)'a göre; özdenetim kavramı; beklentilere kayıtsız, şartsız uyma şeklinde gerçekleştiğinde yaratıcılığa engel olabileceğini belirtmektedir (Goleman, 2011a). Yıkıcı duyguları kontrol altına alabilmek için gerekli olan özdenetim ile öz bilinç arasındaki ilişki, bireyin özdenetimi gerçekleştirmek için öz bilince sahip olması yönündedir (Kervancı, 2008). Öz denetimli bireyler, kendilerine ilişkin öz bilince sahip olanlardır.

2.2.3.1.2.Öz bilinç

Öz bilinç kavramı; bireyin kendi duygularını ve bu duygularının etkilerini kavramayı, içsel süreçlerini, tercihlerini, kaynaklarını ve sezgilerini tanımayı içeren bir kavramdır (Avcı, 2014). Öz bilinç, kişinin duygularını fark etmesi, doğru bir şekilde anlamlandırması olarak nitelenebilir (Kervancı, 2008). Duygularının farkında olan ve bu duyguların yarattığı etkiyi bilen bireyler, yüksek öz bilince sahip bireyler olarak ifade edilebilir (Kervancı, 2008).

Öz bilinç düzeyi yüksek olan bireyler, karşılaşacakları rahatsız edici durumlarda yaşayabilecekleri olumsuz duygulanımlara karşı gönüllü bir şekilde tolerans göstermektedirler (Goleman, 2011a). Öz bilinç yeterliliğine sahip bireyler, olumsuz yaşantılara rağmen bu yaşantılardan daha az etkilenecek sosyal uyumu gerçekleştirebilecek davranış sergileme eğiliminde olacaklardır (Kervancı, 2008). Duygularının, yaşadığı içsel süreçlerin farkında olan bireyler; sorunlara çözüm yolu geliştirerek toplumsal uyumu başarılı bir şekilde gerçekleştirmektedirler.

2.2.3.1.3.Motivasyon

Bireyleri eğitimde, sanatta, iş yaşamında, genel olarak hayatın her alanında daha fazla doyum almasını sağlayan motivasyon, Goleman (2011a)'a göre; bireyin hedeflerine ulaşmasını sağlayan veya kolaylaştıran duygusal eğilimlerdir” (Goleman,2011a). Motivasyon kavramı; bireyin özgüvenini yükseltmek, amaçlarına ulaşmak için kendini güdülemek, kendini kabul ettirmek, bilişsel olarak tutarsızlıklardan korunmak ve kendini gerçekleştirmek için kendi içinden gelen güdüler ve ihtiyaçlar olarak tanımlanabilir (Markus ve Kitayama, 1991).Goleman (2011)'a göre; üç tür motivasyon bulunmaktadır. Bunlar:

Başarma Dürtüsü: bireyin, gelişme veya mükemmel olmayı sağlamaya yönelik çalışmasına ilişkin dürtüdür. Kendini Adamak: Bireyin, bağlı hissettiği herhangi bir gruba ya da kuruma ilişkin var olan vizyon ve hedefleri benimsemesidir. İnisiyatif ve İyimserlik: İnsanları, çeşitli fırsatları yakalamak için harekete geçiren ve yaşadığı yenilgileri, engellemeleri göğüslemeleri sağlayan ikiz yeterlikler olarak nitelenebilecek bir motivasyon türüdür (Goleman, 2011a).

Duygu yönetiminin alt alanlarından olarak nitelenen motivasyon yeterliğine sahip bireyler, belirsizliği yok edecek bilgileri takip etme ve böylece olayların netleşmesini sağlama, daha iyisine ulaşmak için her zaman çaba içerisinde olma, kendilerini zorlayacak hedeflere risk alarak yönelme ve sonuca odaklı olma gibi eğilimlere sahiptirler. (Goleman, 2011a). Motivasyon sahibi bireyler, daha önce yaptıklarından daha iyisini yapma amacı gütmektedirler ve belirledikleri hedef doğrultusunda zorlanacak olsalar dahi bu konuyu problem olarak görmezler ve bu durum bir anlamda hesaplı risk olarak nitelenebilir (Goleman, 2011a). Motivasyonu yüksek olan bireyler, sebat ederek başarılarını aşmaya çalışmaktadırlar; ancak bu çaba düşüncesizce, mantığa dayanmadan atılmış bir adımdan ziyade, planlanarak gerçekleştirilmiş riski belirlenen ve amaca dayalı bir eylem olarak nitelenebilir. Bu yönüyle motivasyon sahibi bireyler, motive oldukları amaca yönelik hissettiklerini kontrol edebilirler; böylece duygu yönetimini gerçekleştirmiş olurlar.

2.2.3.1.4. Empati

Günümüzde sıkça karşılaştığımız empati kavramı ya da empatik davranabilme yeteneği, toplum tarafından sıkça dillendirilmesine rağmen, kavramın tanımı çoğu zaman yanlış ve eksik ifade edilebilmektedir. Empati; bireyin başkalarının duygularının farkında olmasını, bu duygularını anlayarak değer vermesini içeren bir kavramdır (Baltaş, 2013). Empati gösterebilen bir kişi; “başkalarının duygularıyla tanışık ve

barışık, duygusal ipuçlarına duyarlı davranan ve iyi dinleyen, başkalarının bakış açısını anlayan, başkalarının ihtiyaç ve duygularını anlayarak onlara yardımcı olan kişilerdir” (Baltaş, 2013, 24-25).

Empati yapabilmek için kişilerin düşünce ve duygularını anlamaya dönük bir ilgi olması gerekmekte; iletişim kurmak ve anlamaya çalışmak için etkin dinleme becerisine sahip olması gerekmektedir (Kervancı, 2008). Dökmen (2009)’a göre; empati, insanın karşısındaki insanın kişisel bakış açısının oluşturduğu fenomenal alanına girmesi, onun duygu ve düşüncelerini doğru anlayarak anladığını ona bildirmesi demektir. Empati; bireyin herhangi bir durum karşısında, kendisine ait dünyaya ilişkin kurulabilecek bağlantıların devreye girmesi ihtimalini ortadan kaldırarak kendini aşarak karşısındaki bireyi anlamasını kapsamaktadır (Baltaş, 2006).

2.2.3.1.5.Sosyal Beceriler

Sosyal beceriler; bireyin yeteneklerini sergilemesini, diğerlerinin yeteneklerini önemseyerek geliştirmeleri için çabalamasını ve bu gelişimi sağlamak için etkili iletişim yöntemlerini kullanabilme becerilerini içeren bir kavramdır (Kervancı, 2008).“ Sosyal beceri; etkili ikna taktikleri kullanabilme (etki), açık olarak dinleme ve inandırıcı mesajlar yollama (iletişim), anlaşmazlıklarda uzlaşma ve çözüm sağlama (çatışma yönetimi), gruplarda ve bireylerde ilham verme ve yol gösterme (liderlik), değişimi başlatma ve yönetme (değişim katalizörlüğü), amaca hizmet edebilecek ilişkileri geliştirme (bağ kurma) ortak hedefler doğrultusunda başkalarıyla çalışma (imece ve işbirliği), kolektif hedefleri izlerken grup sinerjisi yaratma (ekip yetileri) anlamına gelen başkalarında istenen tepkileri uyandırmakta usta olmak demektir” (Goleman, 2011a, 39).

Keskin, Akgün ve Yılmaz (2013)'a göre; bu bireyler; diğerleri üzerinde harika bir sosyal izlenim bırakmakta, kendisine ait duygusal tepkileri gözlemlemek konusunda başarılı, başkalarının verdikleri tepkilere hassas bir şekilde uyum sağlayabilen ve bütün bu yeteneklerini kullanarak istedikleri sonuçları elde etmek amacıyla sosyal davranışlarında sürekli bir düzenleme gerçekleştirmektedirler. Mükemmel sosyal izlenim bırakan bu kişiler, kendi duygusal ifadelerini gözlemlemekte becerikli, diğerlerinin tepki gösterme şekillerine hassasiyetle uyum gösteren ve böylece istenen sonuçları elde etmek için sosyal performanslarında sürekli ince ayar yapan kişilerdir (Keskin ve diğerleri, 2013).

“ Yüksek sosyal beceriye sahip olan kişiler, diğer insanlarla kolay ilişki kurabilmekte, onların hislerini doğru okuyabilmekte, onları amaçları doğrultusunda yönlendirebilmekte ve olası çatışmaları iyi yönlendirebilmektedirler. Bir topluluğun ortak düşüncelerini iyi okuyup onları amaçları doğrultusunda yönlendirebilirler. Duygusal olarak besleyici oldukları için bu insanlarla olmak keyif verir. İnsanları, iyi bir ruh haline sokarlar” (Keskin ve diğerleri, 2013, 62).

2.2.3.1.6. İletişim

İletişim; duyguların, düşüncelerin ya da sahip olunan bilgilerin, diğerlerine düşünebildiğimiz her türlü yöntemle aktarılmasıdır. Kişilerarası iletişim, temelde duygu ve düşünce paylaşımını yürütme düzenidir. İletişimde ana öge, anlamaktır. İletişimi başlatan ve kuran birey; kendi duygu düşünce dünyasını, bir birey olarak kendisini, kurduğu ilişkileri ve bu ilişkilerinin kendisinde karşılığını açıklamak ve iletişim kurduğu kişiye tüm bunları aktarmak ister (Baltaş, 2006).

Bireylerin yaşamdaki duygularını, bu duyguların işlevlerini anlamak bu duyguları tanıyarak kontrol etmesini sağlamakla ilgili becerileri arttırmak, bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlamada etkin bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Bireyin kendini iyi hissetmesi ve bu olumlu hissi sağlamakta bireyin güçlü yönlerini geliştireceği ile ilgili kavramsal bir tanımlama pozitif psikoloji kuramsal bakış açısının psikolojik iyi olma kavramıyla tanımlanmıştır. Bu kavrama odaklanmakla birlikte, pozitif psikoloji kuramsal bakış açısının temel görüşleriyle ilgili bilgi vermek yerinde olacaktır.

2.3. Psikolojik İyi Olma

Hefferon ve Boniwell (2014) ‘ e göre pozitif psikoloji; iyi oluş, mutluluk, akış, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü ile pozitif grup ve kurumların özelliklerine odaklanır. Dahası, bu odak sadece bireylerin nasıl daha mutlu edileceği ve dolayısıyla bencil ve narsistik bir yaklaşımı desteklemek değildir. Aksine, mutluluk ve de bunu grup düzeyinde geliştirilmesine yoğunlaşır (Hefferon ve Boniwell, 2014, 2). İkinci Dünya Savaşı öncesine kadar psikologlara göre psikoloji alanında bilinmeyen ve öğrenilmesi için çalışılan üç temel amaç vardı. Bunlar:

1. Ruhsal hastalıkları tedavi etmek
2. İnsanların yaşamlarını geliştirmek/iyileştirmek
3. Üstün yetenekleri/zekâyı araştırmak.

İkinci dünya savaşının bir sonucu olarak; araştırmacılar psikolojisi bozulmuş askerlere odaklanarak diğer iki amacı göz ardı ederek birinci görevlerine odaklanmışlardır (Linley, 2009). Bununla birlikte, Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), İkinci Dünya Savaşından sonra psikoloji alanında çalışanların, sağlık uzmanları

gibi görev yapmaya başladıklarını belirtmektedir. Bu psikologlar, çoğunlukla bireylerin bozulan alışkanlık, dürtü ve beynin tamir edilmesi üzerinde durmuşlardır. Ancak gerçekleştirilen bu çalışmalar, patolojik odaklı çalışmalar olarak, insanların yaşama yönelik işlevselliğini açıklamada yetersiz kalmıştır (Terjesen, Jacofsky, Froh ve Diguseppe, 2004). Bu yetersiz olarak nitelenen bakış açısına karşın yeni bir bakış açısı doğmuştur.

Bu yeni bakış açısı; insanların içinde bulundukları durumları daha olumluya götürmek, yaşamlarını daha anlamlı kılmak, insanın yetenekleri olan bir varlık olduğu görüşünden hareketle, insanların var olan bu yetenekleri geliştirmelerini sağlamak, olumsuz yaşam koşullarına karşı güçlü durabilen ve bunlarla başa çıkabilen bir varlık oldukları iddiasıyla farklı bir bakış açısı olarak nitelenmiştir (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). Bu yeni bakış açısı, pozitif psikoloji kuramının bakış açısıdır.

Pozitif psikoloji hareketinin mesajı, psikoloji alanının deforme olduğunu hatırlatmakla birlikte psikolojinin sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenmesi olmadığını ortaya koymakta; bireyin güçlü yanlarını ve iyi özelliklerini de (erdemini) incelenmesi gerektiğini belirtmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Tedavi süreci sadece yanlış olanı onarmak değil; doğru olanı inşa etmek, sadece hastalık veya sağlık ile ilgilenmek değil; iş, eğitim, iç görü, sevgi, gelişim ve oyun ile ilgili olmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Aslında pozitif psikoloji alanı bireyleri ve toplulukları nelerin güçsüzleştirdiği yerine, nelerin geliştirdiğine odaklanır (Hefferon ve Boniwell, 2014, 2). Bu yeni bakış açısının oluşumu ise 1940'lı yıllardan itibaren gerçekleşmiştir.

1940'lı yıllardan itibaren psikoloji üzerine yapılan çalışmalarda, odak, patolojiden pozitif insan özelliklerine doğru bir evrim yaşamış; Abraham Maslow, Carl Rogers ve diğer hümanistik yaklaşımın psikologları bu noktada kayda değer görüşler ortaya koymuşlardır (Eryılmaz, 2013). Bu görüşlerden sonra, Pozitif Psikoterapi

1960'ların sonlarından itibaren Prof. Nossrat Peseschkian ve arkadaşları tarafından Almanya'da geliştirilmiştir (Peseschkian, 1970). Pozitif psikoloji, birçok yönden 1970'li yıllarda Maslow (1971) tarafından ortaya konan hümanistik (insancıl) psikolojiye benzerlik gösterse de bu yaklaşımdan çeşitli açılardan farklılıkları mevcuttur (Eryılmaz,2013). Pozitif psikoloji; sağlık, etik, prososyal davranış (fedakarlığı içinde barındıran olumlu kişilerarası ilişkiler), din ve maneviyat gibi konularla da ilgilenmesiyle insancıl psikolojiden farklılık göstermektedir (Linley ve diğerleri, 2006). Pozitif psikoloji, çeşitli kuramlara benzerlikleri ve farklılıklarıyla yeni bir bakış açısı olarak dikkat çekmektedir. Bu bakımdan Pozitif Psikoterapinin (PPT); psikodinamik yaklaşımlar, varoluşçu-hümanistik yaklaşımlar, davranışçı yaklaşımlar ve kültürel terapi yaklaşımlarının etkileriyle oluşan bütüncül bir yaklaşım olduğu ifade edilebilir (Sarı, 2016). Doksanlı yıllara gelindiğinde ise, bireyin güçlü yanlarını inceleyen, insanın kendi organizmasına ve çevresine zarar vermeyecek şekilde, işlevsel yönlerini açıklayan yeni bir psikoloji akımı olarak pozitif psikoloji yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Linley ve diğerleri, 2006; Sheldon ve King, 2001).

Alanda yeni ortaya çıkan bu psikoloji akımı, çeşitli varsayımları barındırmaktadır. Bu varsayımlardan ilki, bireylerin kendi kişisel gelişimlerine yön verebilecek düzeyde aktif varlıklar olduğu; ikincisi, bireylerin davranışlarını değiştirmek ve tekrardan düzenlemek için içsel bir güç taşıdıkları ve sonuncusu ise bu psikoloji akımına göre gerçekleştirilen davranış değiştirmenin bireylerde yaşama bağlanmaya yönelik motivasyon oluşturduğudur (Akın-Little ve Little, 2004).

Bu bağlamda Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikoloji yaklaşımının üç önemli alanda araştırmalar yaptığını belirtmektedir. Bunlar:

- a) Bireylerin pozitif deneyimlerinin neler olduğu üzerinde çalışmak,
- b) Bireylerin pozitif özelliklerinin neler olduğu üzerinde çalışmak,
- c) Pozitif kurumlar üzerinde çalışmak. Bu noktada kastedilen pozitif kurumlar üzerinde çalışmak konusu açıklanmaya muhtaç bir durumdur. Pozitif kurumların içeriğini;

bireylere ve topluma yarar sağlayan kurumlar oluşturarak bu kurumları geliştirmek gibi çalışmalar oluşturmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif kurumlar oluşturmak boyutunda en önemli nokta ise; iyi vatandaş olma, sorumluluk, özgecilik, sivilleşme, modernleşme, tolerans ve çalışma etiği gibi konulardır (Akın-Little ve Little, 2004; Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2006). Pozitif psikoloji, pozitif kurumlar oluşturma amacının yanı sıra, bireye ilişkin çok sayıda pozitif özelliği nitelemeyi de amaç edinmiştir. Bu konu üzerinde çalışmalar ortaya koyan Peterson ve Seligman, (2004)'a göre; insanı güçlendiren altı alanın kapsamında yer alan yirmi dört özellik mevcuttur. Bu altı alan; erdem ve bilgi, cesaret, insanlık, adalet, ılımlılık ve kendini aşma olarak ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2013, 4).

Bireylerin yaşamda olumlu bir ruh haliyle var olmasına yönelik geliştirilen pozitif psikolojinin kavramlarından biri olan psikolojik iyi olma, insanların sağlıklı ve güçlü yönlerinin geliştirilmesine yönelik bir bakış açısıyla nitelenmiştir. Psikolojik iyi oluş kavramı içeriğinde; bireyin tam olarak işlevde bulunabilmesi için kapasitesini ve yeteneklerini geliştirmesi gerekliliği yer almaktadır (Ryff, 1989). Bu bireyin kendi kapasitesini ve yeteneklerini geliştirme durumu bir süreç olarak ele alındığında; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak, özerklik, yetkinlik, kişisel büyüme ve yaşama anlam yükleme gibi faktörler bu sürecin önemli parçaları arasında görünmektedir (Keyes, 2005).

Öte yandan Ryff (1989) , “psikolojik olarak iyi olmanın gerçekte ne anlama geldiği” sorusunu yanıtlamada bir başarısızlık yaşandığını belirtmiştir. Bu başarısızlığın, dengeli bir iyi oluş duygusu için çok önemli görünen anlam ve amaç kavramlarının görmezden gelinmesi olduğu ifade edilebilir (King ve Napa, 1998; McGregor ve Little, 1998). Psikolojik iyi oluş modeli; Maslow'un bireyin kendini gerçekleştirme yönelik görüşleri ile Allport'un olgunlaşma kavramından; bunun

yanı sıra, Rogers'ın tam fonksiyonel insan kavramı ile Jung'un bireyselleşme, fert olma, Erikson'un kişilik gelişimi, Buhler'in temel yaşam eğilimleri ile Neugarten'in tanımladığı kişiliğin değişimsel özellikleri, Jahoda'nın ruhsal sağlık görüşleri ile Victor Frankl'ın insanın anlam arayışına ilişkin (logoterapi) görüşlerinden faydalanılarak oluşturulmuştur (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Ryff (1989), psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal bir yaklaşım olmadığı düşüncesi ile “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş” modelini oluşturmuştur. Ryff, psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan alt boyutlarını, bu alt boyutların tanımlamalarını ve ölçekteki karşılıklarını şu şekilde açıklamıştır (Ryff ve Essex, 1992).

2.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

2.3.1.1. Özerklik (Otonomi)

Ryff, Magee, King ve Wing (1999)'na göre; özerk bir birey, toplumsal korkulara sahip olmamakla birlikte toplumsal inanç ve kanunlardan etkilenmemektedir. Birey için önemli olan kendi değer yargıları ve bu değer yargıları doğrultusunda karar verebilmesidir. Christopher (1999) ise Ryff'in otonomiye (özerklik); kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramını oluştururken, çok sayıda kuramsal temelli yaklaşımdan faydalanan Ryff, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı için otonominin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü kendini gerçekleştirme kavramı içinde bağımsız tepkiler verme ve kültürel baskıya direnme gibi nitelikler yer almaktadır (Ryff ve Essex, 1994). Bunun yanı sıra, Rogers' a göre otonomi; tam fonksiyonel insan kavramında olması gereken onay aramayan ve kendi kişisel ölçütleri ile değerlendirme yapan bireyin bir özelliği iken; Jung, çok sayıda bireyin kişilik gelişimi boyunca takılıp kaldığı kural, inanç ve korkulardan kurtulma çabası olarak nitelediği otonomiye kuramında yer vermektedir. Johada ise otonomiye;

akıl sağlığının bir ölçütü olarak nitelemiştir (Ryff, 1989). Özerkliğe (otonomi) yapılan bu vurgular psikolojik iyi oluşun alt boyutu olarak ele alınmasını sağlamıştır.

2.3.1.2.Çevresel Hakimiyet

Çevresel hakimiyet, psikolojik iyi oluşun bir diğer alt boyutudur. Bu kavram ile kastedilen; bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme becerisi olarak ifade edilebilir (Ryff, 1989). Cooper, Okamura ve Mcneil'e (1995) göre ise birey, çevresini zihinsel veya fiziksel etkinliklerle değiştirmeyi başardığında, kendi etkileşim ortamlarını da kontrol ederek çevresine hakim olabilmekte ve çevresine hâkim olan bu kişi; sürekli değişen çevreyle başa çıkabilen, çevreye uyum sağlayabilen ve çevreyle etkileşim içinde olabilen biri haline gelmektedir. Ryff (1989)'a göre; bireylerin, yaşamları süresince kişisel psikolojik ihtiyaçlarına uygun bir çevre oluşturabilmeleri ve bu çevreyi kontrol edebilmeleri ruh sağlıkları için oldukça önemli bir özelliktir. Bu nedenle, psikolojik iyi oluşun alt boyutu olarak ele alınmıştır.

2.3.1.3.Bireysel Gelişim (Kişisel Gelişim)

Ryff'ın psikolojik iyi oluşun alt boyutların biri olarak nitelediği; bireysel gelişim, bireyin kendisinin gelişmek ve büyümek için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi" olarak tanımlamaktadır (Ryff, 1989). Rogers'a göre; bu içsel bir güdüdür ve en üst düzeyde psikolojik işlevsellik için önemlidir (Ryff ve diğerleri, 1999). Bireyin yaşamdaki zorluklarla başa çıkabilmesi için var olan potansiyelini geliştirme gerekliliği mevcuttur. Kendini geliştirebilen, değiştirebilen bir birey; psikolojisini kontrol etmede daha işlevsel olacaktır. Nitekim Ryff ve Essex (1994)' e

göre; birey en üst düzeyde psikolojik işlevde olmak için gelişme ve büyüme ile ilgili potansiyelini geliştirmeye devam etmelidir.

2.3.1.4.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu Ryff (1989)'a göre; başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları olarak tanımlanırken; bu kavramdan, psikolojik iyi oluşun alt boyutları oluşturulurken görüşlerinden faydalanan diğer kuramcılar da bahsetmişlerdir. Maslow'un kendini gerçekleştirmiş birey kavramının nitelikleri arasında diğer insanlara karşı güçlü bir sevgi geliştirebilmek ve derin dostluklar kurabilmek, insanlarla samimi ve çikarsız ilişkiler kurabilmek, empati becerisine sahip olmak yer almakta iken; Allport'un olgunlaşma kavramında bahsettiği olgun kişi; çevreye yoğun ilgisi olan ve çevresiyle ilişki halinde olan kişidir (Halisdemir, 2013). Erikson ise yetişkinlik dönemi ikilemlerinin yakın ilişkiler kurma noktasında odaklandığını belirtmiştir (Ryff ve Essex, 1992). Johada ise kuramında bireylerin sevme kapasitesi ve başkalarıyla yeterli ilişkiler geliştirebilme durumunu vurgulamıştır (Ryff, 1989). Bütün kuramcılar yer verdiği bu kavram psikolojik iyi oluşun bir alt boyutu halini almıştır.

2.3.1.5.Yaşam Amaçları

Bu boyut; bireyin yaşamının belli amaç, hedef ve anlam barındırmasıyla ilgilidir (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989)'a göre; yaşam amacının var olması bireyin psikolojik olarak sağlıklı sayılması niteliklerinden biridir. Ryff ve Singer'e (2008) göre; yaşam amaçları düzeyi yüksek olan bireylerin, bir yaşamda belli bir amacı vardır ve

yaşamlarını bu amaca göre sürdürmektedirler, yaşadıkları anın ve geçmiş yaşantıların bir anlamı ve amacı olduğunu düşünürler. Yaşamın anlamı ve amacı ile ilgili görüş bildiren Viktor Frankl (2009) ise yaşamı anlamlı ve amaçlı kılan şeyin; insanın elinden alınamayan ruhsal (tinsel) özgürlük olduğunu belirtmektedir. Yaşam amacını en genel anlamda bu şekilde niteleyen Frankl, insanların yaşama ilişkin amaçlarının farklı farklı olabileceğini ifade etmiştir. Frankl'a göre; yaşamın anlamlı olması, acı duygusunu dahi anlamlı kılabilir. Frankl'ın bu görüşü; bireyin üzüntü ya da keder içerisinde olduğunda dahi belli bir yaşam amacı taşıdığı takdirde ruh halindeki olumsuzlara karşı koruyucu bir faktör barındırmış olacağını ortaya koymaktadır. Nitekim, kendi terapi yöntemi olan logoterapide; kişinin kendi yaşamında bir anlam bulma arayışı, insandaki temel güdülendirici güç olarak tanımlanmıştır (Frankl, 2009).

2.3.1.6.Kendini Kabul (Öz Kabul)

Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan kendini kabul; Ryff (1989) tarafından kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak nitelenmiş ve olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak vurgulanmıştır (Ryff, 1989). Ryff ve Singer (2008)'e göre; kendini kabul, uzun dönemli bir kendini değerlendirme ile farkındalık gerektiren ve kişiliğin hem güçlü ve hem de zayıf yönlerinin de kabulünü içeren bir durumdur. Bireyin, yaşam serüveninde doğru yol alabilmesi için kendini tanımasının potansiyelinin farkında olabilmesinin yanında bütün bu nitelikleriyle, eksikleriyle, geçmişiyse kendine ilişkin olumlu bir bakış açısı geliştirmesi; yani, kendini kabul etmesi oldukça büyük bir önem taşımaktadır. Nitekim Ryff (1989) 'a göre; bu boyut, hem ruh sağlığı için hem de kendini gerçekleştirme, işlevsellik ve olgunluk için temel bir özellik olarak ifade edilmektedir.

2.4. İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde mizah tarzları, duygu yönetme becerileri ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin yer aldığı yurt dışı ve yurt içinde yapılmış araştırmalara değinilecektir.

2.4.1. Yurt Dışı Araştırmaları

Çalışmanın bu bölümünde, yurt dışında yapılan çalışmalarda araştırmaya konu olan mizah tarzları, duygu yönetimi ve psikolojik iyi oluş kavramlarının çeşitli değişkenlerle birlikte ele alındığı araştırmalara yer verilmiştir.

Mizah ve mizah tarzları ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmaları inceleyecek olursak; Hodel, Brenner, Merlo ve Teuber (1998) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duygusal yönetim terapisi (EMT), şizofrenide duygusal stresin ele alınmasını geliştirmeyi amaçladığı ve birincisi gevşeme teknikleri, ikincisi stres başa çıkma becerileri olmak üzere iki alt programdan oluşmaktadır. Erken psikozlu 19 hastada duygusal yönetim terapisi pilot çalışması pozitif sonuç verdikten sonra 16 hastanın post-hoc (çoklu karşılaştırma testi) çalışması yapılmıştır. Duygusal yönetim terapisi, pozitif sonuçlar vermiştir ve sonuçta kronik hastaların erken psikozlu hastalardan daha fazla iyileşme gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Yip ve Martin (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, mizah duygusu, duygusal zeka ve sosyal beceri değişkenlerinin bir arada test edilmesi için Western Ontario Üniversitesinde öğrenim gören 111 lisans öğrenciden (45 erkek, 65 kadın) örneklem oluşturulmuştur. Araştırmanın sonucunda, duygu yönetimi becerileri ile

kendini geliştirici mizah tarzı ve olumlu ruh hali özelliklerinin birbirleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu; ancak duygu yönetimi becerileri ile kötü(olumsuz) ruh halinin birbirleriyle negatif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı araştırma sonucunda duyguları doğru algılama yeteneğinin, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzı ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Uyumlu mizah tarzlarıyla olumlu ruh hali özellikleri ile sosyal becerinin çeşitli alt boyutları, pozitif yönde ilişkili iken; uyumsuz mizah tarzları ve olumsuz ruh hali özellikleri sosyal beceri alt boyutları ile negatif yönde ilişkili bulunmuş ve duygusal zekanın alt boyutu olan duygu yönetimi alanı ile sosyal becerinin birkaç alanı arasında pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Depresyonda mizah tarzları ve kişisel hassasiyet konusuna odaklanan Frewen, Brinker, Martin ve Dozois, (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Western Ontario üniversitesindeki Kafkas etnik kökenine sahip olan psikoloji öğrencilerinden oluşan kümülatif örnekleme grubu oluşturulmuştur. Sosyotropik ve otonomik kişilik tipleri depresyon için hassasiyeti temsil eden kişilik boyutları olarak çalışmada yer almıştır ve araştırmada sosyotropik ve otonomik bireylerin sosyal etkileşim kalıplarını karakterize etmenin bir yolu olarak, kişilik, hassasiyet boyutları, depresif belirtiler ve lisans öğrencilerinde pozitif ve negatif mizah tarzları arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda sosyotropi, kendini yıkıcı mizah tarzıyla ilişkili iken Kontrol İhtiyacı (otonomik kişilik tipi boyutu), saldırgan mizah tarzının kullanımı ile ilgili olarak bulunmuştur. Kendini yıkıcı mizah tarzının artmış kullanımı ve kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzlarının kullanımının azaltılması depresif belirtilerin artması ile ilişkili bulunmuştur.

Kuiper ve McHale (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, kendini değerlendirme standartları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ara değişken olarak mizah tarzları incelenmiştir. Araştırmada Western Ontario Üniversitesinde, psikoloji bölümünde öğrenim gören 137 lisans öğrencisi (93 kadın 44 erkek) örneklem olarak seçilmiştir. Örneklem grubuna, Mizah Tarzları Ölçeği, Kendini Değerlendirme Standartları Ölçeği, Epidemiyolojik Çalışmalar Depresyon Ölçeği Merkezi Ölçeği ve

Sosyal Benlik Saygısı Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, pozitif kendi kendini değerlendirme standartlarının daha fazla onaylanması, daha fazla katılımcı mizah tarzının kullanımına, yüksek düzeyde sosyal benlik saygısına ve daha düşük düzeydeki depresyona yol açmıştır. Olumsuz kendi değerlendirmeyeyle ilgili standartların daha fazla onaylanması kendini yıkıcı mizah tarzının daha fazla kullanımına yol açmış ve bu da daha düşük sosyal benlik saygısı ve daha yüksek düzeyde depresyona neden olmuştur. Katılımcı mizah tarzının, olumsuz kendi kendini değerlendirme standartları ile iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada, olumsuz kendi kendini değerlendirme standartlarının daha fazla onaylanması, daha az katılımcı mizah tarzının kullanılmasına yol açtığı ve toplumsal benlik saygısında azalmaya neden olduğu görülmüştür. Yapılan araştırma sonucunda bu katılımcı ve kendini yıkıcı mizah stiliyle tarzları ile ilgili spesifik özelliklerin bir bireyin iyi oluş seviyesine bir şekilde katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

Fabrizio, Lam Hirschmann, Pang, Yu, Wang, Stewart (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada; araştırmanın amacı olarak duygusal yönetim stratejilerinin kullanımını artırmak ve ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmek için Ebeveynlik Programı'nın (EPP) etkinliğini test etmek belirtilmiştir. Örneklem grubu olarak 6 ve 8 yaşındaki çocukların orta ve düşük gelir grubundaki annelerinden oluşan 206'sı ebeveynlik programında, 206'sı kontrol grubunda olmak üzere 412 Hong Kong'lu randomize olarak seçilmiştir. Araştırmanın sonucunda programın duyguları kontrol etmeye yardımcı olabileceği ortaya konulmuştur. Yurt dışında yapılan çalışmalarda, araştırmaya konu olan değişkenlerin hem deneysel hem de betimsel araştırma modellerinde incelendiği görülmektedir.

2.4.2.Yurt İçi Araştırmaları

Mizah tarzları, duygu yönetme becerileri ve psikolojik iyi oluş ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar ise farklı örneklem grupları üzerinde çeşitli değişkenlerle incelenmiştir.

Türkiye’de mizah ve mizah tarzları konusunda yapılacak çalışmalara odaklanmak gerekirse; Fidanoğlu (2006) evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yaptığı çalışmada, örneklem olarak resmi ve özel kurumlarda çalışan, evliliği 1 ile 10 yıl arasındaki 225 gönüllü birey ve onların eşlerinden oluşturulmuştur ve katılımcılara bilgi formu, Çift Uyum Ölçeği, Mizah Tarzı Ölçeği ve Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, olumlu mizah özelliklerinin yüksek olduğu çiftlerde, evlilik uyum düzeyinin de yüksek olduğu bulunmakla birlikte; kadın ve erkek verilerinin ayrılmış olduğu, korelasyon analizleri sonucunda kadının evlilik uyumunu etkileyen değişkenlerin evlilik süresince ayrı kalınan süre ve mizah tarzı olarak ortaya konmuştur. Erkeklerin evlilik uyumu üzerine ise yaş grupları ve kaygı durumunun anlamlı etkisi olduğu ve mizah gruplarının erkeklerin evlilik uyumu üzerine etkisi anlamlı bulunmamakla birlikte; anlamlılık seviyesine yakın olarak ifade edilmiştir. Araştırmadaki çiftlerde, mizahi özelliklerinin yüksek olmasının evlilik uyumunu olumlu etkilediği belirtilebilirken; mizahi özelliklerinin olmamasının ise olumsuz etki ortaya çıkarmadığının belirtilebileceği ifade edilmiştir.

Satıcı (2014) tarafından psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesine ilişkin gerçekleştirilen çalışmada, farklı üniversitelerde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında öğrenim gören 285 üniversite öğrencisinden (207 kadın, 79 erkek) oluşan örneklem grubuna “Psikolojik Danışma Öz-Yeterlik Ölçeği”, “Mizah Tarzları Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; mizah düzeyleri yüksek olan psikolojik danışman adaylarının, psikolojik danışma öz-yeterliklerinin, mizah düzeyleri düşük olan psikolojik danışman adaylarına göre

anlamlı biçimde daha yüksek; oturum sayısına göre ise psikolojik danışma öz-yeterliği incelendiğinde de oturum sayısı arttıkça psikolojik danışma öz-yeterliğinin de yükseldiği görülmüştür. Süpervizyon niceliğinden duyulan memnuniyet açısından incelendiğinde alınan süpervizyon sayısından duyulan memnuniyet arttıkça psikolojik danışma öz-yeterliğinin de anlamlı derecede yüksek; süpervizyon niteliğinden duyulan memnuniyet arttıkça da psikolojik danışma öz-yeterliğinin anlamlı derecede yüksek görülmüştür. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliği ile kişisel mesleki gelişim deneyimleri arasındaki ilişki de anlamlı bulunmuş; ancak danışan olarak bulundukları psikolojik danışma yaşantısı, cinsiyet ve akademik başarı değişkenlerine göre psikolojik danışma öz-yeterlikleri arasında ise anlamlı farklılıklar görülmemiştir.

Satıcı (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikolojik danışman adaylarının mizah tarzları cinsiyete ve akademik başarıya göre incelendiğinde ise sadece saldırgan mizah tarzında erkek psikolojik danışman adaylarının lehine anlamlı farklılaştığı, erkek psikolojik danışman adaylarının kadınlara göre saldırgan mizah tarzını kullanma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve akademik başarıya göre kendini geliştirici, katılımcı ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının; akademik başarıya göre ise saldırgan mizah tarzının anlamlı olarak farklılaşmadığı ifade edilmiş ve süpervizyon niceliğinden duyulan memnuniyetin, mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah tarzının ve kişisel-mesleki gelişim deneyiminin psikolojik danışma öz-yeterliğinin anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, oturum sayısı, süpervizyon niteliğinden duyulan memnuniyet, danışan olarak bulunulan psikolojik danışma yaşantısı, cinsiyet ve akademik başarı değişkenlerinin psikolojik danışma öz-yeterliğini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de duygu kavramını ele alan ve derinlemesine inceleyen araştırmalarda yer alan terimler genellikle “duygulanım”, “duygusal farkındalık”, “duyguları ifade etme”, “duygu dışavurumu”, “duygu sosyalizasyonu”, “duygusal zeka”, “duygu düzenleme” ve “duygu yönetimi” olarak alan yazınında yer almaktadır.

Araştırmanın konularından biri olan duygu yönetimi ile ilgili yapılan çalışmalar incelenecek olursa; büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisini incelemeye yönelik Kervancı (2008) tarafından yapılan araştırmada, örneklem olarak gönüllülük ilkesine bağlı olarak seçilen 17 si kadın 7 si erkek toplamda 23 büro çalışanına seçilmiştir. Eğitimden önce öntest uygulanmış ve deney grubuna 6 hafta süreyle ve 12 oturumdan oluşan ve her bir oturumun 1,5-2 saat sürdüğü beceri eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda ise grup yaşantısı yoluyla uygulanan Duygu Yönetimi Eğitimi Programının deney grubu üzerinde “duyguları yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade edebilme”, “duyguları olduğu gibi gösterebilme”, “bedensel tepkileri kontrol edebilme” üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu; ancak Duygu Yönetimi Eğitimi Programının “başça çıkma” ve “öfke yönetimi” yeterlilikleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı gözlenmiştir.

Türkiye’de psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalara odaklanmak gerekirse; duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisine yönelik Kuzucu tarafından 2006 yılında gerçekleştirilen araştırmada, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği olmak üzere üç ayrı bölümden yapılan değerlendirmeler sonucu; duygusal farkındalık düzeyi, duyguları ifade eğilimi, psikolojik iyi oluşu ve öznel iyi oluşu ortalamanın altında olan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir (Kuzucu, 2006).

Kuzucu (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversitenin ikinci ve üçüncü sınıflarında eğitim gören toplam 34 öğrencinin, 11 tanesi deney, 11 tanesi plasebo, 12 tanesi kontrol grubuna tesadüfi yöntemle atanmıştır. Dört bağımlı değişkenden üç tanesi, kendini değerlendirme ölçekleri ile ölçülmüştür. Kullanılan bu ölçekler; Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği, Duyguları ifade Ölçeği, Pozitif Negatif

Duygu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olmakla birlikte bir tane de performans ölçeği ile yer almıştır. Bu dört ölçek deney, plasebo ve kontrol grubuna ön test olarak verilmiş ve deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 12 oturumluk duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Plasebo grubuna ise 10 oturum plasebo uygulaması yapılmış; kontrol grubuna ise hiçbir çalışma yapılmamıştır. Son test, deney grubunun uygulaması bittikten sonra gerçekleştirilmiştir. İzleme ölçümü, deneysel uygulama bitiminden dört ay sonra dört ölçek içinde alınmıştır. Bağımlı değişkenlerin ayrı ayrı incelenmesi ile gruplar arasında sadece duygusal farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Kuzucu, 2006).



III. BÖLÜM

3. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecelemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2009, 81). Araştırmada katılımcılara araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu ile Mizah Tarzları Ölçeği (Yerlikaya, 2003), Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (Çeçen, 2006) ve Psikolojik iyi Olma Ölçeği Kısa Formu-42 (Akın, 2008) uygulanmış; katılımcıların mizah tarzları kategorik hali getirilerek bu mizah tarzlarına göre duyguları yönetme becerileri ve psikolojik iyi oluş alt boyutları incelenmiş; ayrıca duygu yönetimi ve mizah tarzları, mizah tarzları ve psikolojik iyi oluş, duygu yönetimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki alt boyutları ile detaylı olarak analiz edilmiştir. Araştırma bu iki yönüyle ilişkisel tarama modelinin özelliklerini taşımaktadır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Karabük ve Bolu illerinin çeşitli öğretim kademelerinde görev yapmakta olan rehber öğretmenler oluşturmuştur. Tablo 3. 1.' de araştırmaya katılan rehber öğretmenlerin demografik bilgilerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 3. 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kadın	95	63,3
	Erkek	55	36,7
	Toplam	150	100,0
Yaş	22-30	91	60,7
	31-40	31	20,7
	41-45	14	9,3
	46 ve üzeri	14	9,3
	Toplam	150	100,0
Görev yapılan yer	Şehir merkezi	85	56,6
	İlçe	52	34,7
	Belde	6	4,0
	Köy	7	4,7
	Toplam	150	100,0
Görev yapılan okul türü	Ana okul	5	3,3
	İlkokul	39	26,0
	Ortaokul	50	33,3
	Lise	56	37,3
	Toplam	150	100,0

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırmaya katılan rehber öğretmenlerin %63,3'nün (95 kişi) kadın, %36,7'sinin (55 kişi) erkek olduğu görülmektedir. Rehber öğretmenlerin yaş dağılımları incelendiğinde; %60,7'sinin (91 kişi) 22-30 yaş arasında, %20,7'sinin (31 kişi) 31-40 yaş arasında, %9,3'nün (14 kişi) 41-45 yaş arasında ve yine %9,3'nün (14 kişi) 46 yaş ve üzerinde oldukları görülmektedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu 22-30 yaş arasındadır. Rehber öğretmenlerin görev yaptıkları yere göre dağılımları incelendiğinde; 56,6'sının (85 kişi) şehir merkezi, %34,7'sinin (52 kişi) ilçe, %4,7'sinin köy (7 kişi) ve %4'ü (6 kişi) belde de görev yaptıkları görülmektedir. Katılımcıların görev yaptıkları okul türü dağılımları incelendiğinde ise; %37,3'nün (56 kişi) lise, %33,3'nün (50 kişi) ortaokul, %26'sının (39 kişi) ilkokul ve %3,3'nün (5 kişi) ana okulda görev yaptığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan rehber öğretmenlerin çoğunun lisede göre yaptığı görülmektedir. Araştırmanın örnekleme modeli, seçkisiz olmayan örnekleme modelinde yer alan uygun örnekleme modelidir. Uygun örnekleme modeli; zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2009).

3.3. Veri Toplama Aracı

Katılımcılara, araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu ile Mizah Tarzları Ölçeği (Yerlikaya, 2003), Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (Çeçen, 2006) ve Psikolojik iyi Olma Ölçeği Kısa Formu-42 (Akın, 2008) uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, araştırmanın amacına ilişkin ifadenin ve katılımcıların ad soyad bilgilerinin belirtilmemesinin yanı sıra katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, çalışılan kurumun bulunduğu yerleşim yerini nitelemeye dönük seçeneleştirilmiş soru (şehir merkezi, ilçe, belde, köy), görev yapılan okul türünü öğrenim kademesini belirlemeye dönük seçeneleştirilmiş ifade (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise) ve meslekte görev süresi yer almaktadır.

3.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği

Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ), mizahın günlük kullanımında ortaya çıkabilen bireysel farklılıklara ilişkin dört farklı boyutu ölçmek amacıyla geliştirilen (Martin, Puhlik- Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003) ve Türkçe'ye uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından gerçekleştirilen, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz kategoride olmak üzere dört farklı mizah tarzını ölçmeyi hedefleyen dört alt ölçek yer almaktadır. Bu alt ölçekler; *Katılımcı Mizah*, *Kendini Geliştirici Mizah*, *Saldırgan Mizah* ve *Kendini Yıkıcı Mizah* olarak tanımlanmaktadır. Ölçekteki her bir madde “Kesinlikle Katılmıyorum” ile “Tamamıyla Katılıyorum” arasında değişen yedili Likert tipi bir derecelendirme ile değerlendirilmektedir.

Ölçekte yer alan alt ölçeklerin her biri 8'er maddeden oluşmakta ve ölçekte ters yönde puanlanan on bir madde bulunmaktadır. Her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 7 ile 56 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği, bireyin o mizah tarzını kullanım sıklığına işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında her bir alt ölçeğe ilişkin elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; Katılımcı Mizah için, .74, Kendini Geliştirici Mizah için, .78, Saldırgan Mizah için. 69 ve Kendini Yıkıcı Mizah için. 67 olarak hesaplanmış, alt ölçeklerin zamana karşı güvenirlik katsayıları ise sırasıyla; .88, .82, .85, .85 olarak belirtilmiştir (Yerlikaya, 2003). Yerlikaya (2007) tarafından çalışma grubu olarak lise öğrencilerinin seçildiği bir başka araştırmada ise alt ölçeklere ilişkin Cronbach alfa katsayılarının. 63 ila. 75 arasında değiştiği görülmüştür (Yerlikaya, 2009).

Yapılan bu araştırmada ölçeğin; katılımcı (sosyal) mizah alt boyutu için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .76, kendini geliştirici alt boyutu için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .78, saldırgan mizah alt boyutu için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .63, Cronbach Alpha kendini yıkıcı mizah alt boyutu için güvenirlik katsayısı .77 ve ölçeğin tamamı için elde edilen Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu güvenirlik katsayılarına göre ölçekten elde edilen puanların güvenilir olduğu sonucuna ulaşılabilir.

3.3.3. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, 8 olumlu 20 olumsuz ifadeden oluşmuş 28 maddeli, 5'li likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin geliştirilmesi için gerçekleştirilen araştırmanın örneklemini Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan toplam 567 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada yapılan faktör analizi sonucunda ilk olarak maddelerin 6 faktörde toplandığı görülmüş; ancak ikinci alt ölçek puanlarının dördüncü ve altıncı alt ölçeklerle korelasyonunun anlamlı ilişkiler göstermemesi nedeniyle bu maddeler serbest maddeler olarak ölçekte yer almıştır. Bu nedenle 12, 8, 10 ve 19. maddeler alt ölçek şeklinde puanlamada yer almamaktadır (Çeçen,2006).

Ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: Sözel olarak ifade edebilme duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, başa çıkma ve öfke yönetimidir. Güvenirlik çalışmalarında ise iç tutarlık katsayıları tüm ölçek için. 83, alt ölçekler için sırasıyla. 79, .67, .65, .64 ve. 62; test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise üç hafta ara ile. 81. olarak hesaplanmıştır. Bulgular ölçeğin geçerli ve güvenilir bir şekilde üniversite öğrencilerinin duygularını yönetme becerilerine ilişkin algılamalarını ölçebileceğini göstermektedir (Çeçen, 2006, 101).

Yapılan bu araştırmada ölçeğin; duyguları sözel olarak ifade etme alt boyutu için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .75, duyguları olduğu gibi gösterebilme alt boyutu için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .55, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme alt boyutu için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .64, başa çıkma alt boyutu için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .64, öfke yönetimi alt boyutu için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .76 ve ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu güvenirlik katsayılarına göre ölçekten elde edilen puanların güvenilir olduğu sonucuna ulaşılabilir.

3.3.4. Psikolojik İyi Olma Ölçeği Kısa Formu-42

Psikolojik iyi olma ölçeği kısa formu, Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akın (2008) tarafından gerçekleştirilen 42 maddeden oluşan 6'lı likert tipinde özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul olmak üzere 6 alt boyuta sahip dereceleme bir ölçektir.

Psikolojik iyi olma ölçeğinin Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonlar, özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim

için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amaçları için .96 ve öz-kabul için .95 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizinde toplam varyansın % 68'inin açıklandığı ve maddelerin altı faktörde toplandığı görülmüştür. Faktör yükleri. 30 ile. 94 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=.072, NFI=.97, IFI=.98, RFI=.97, CFI=.98, GFI=.93 ve SRMR=.062 olarak bulunmuştur. PİÖÖ'nün alfa iç tutarlılık kat sayılarının. 87 ile. 96, test tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise. 78 ile. 97 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2008, 721).

Yapılan bu araştırmada ise ölçeğin; özerklik alt boyutu için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .65, çevresel hakimiyet alt boyutu için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .49, bireysel gelişim alt boyutu için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .73, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .62, yaşam amaçları alt boyutu için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .53, öz kabul alt boyutu için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .67 ve ölçeğin tamamı için elde edilen Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu güvenilirlik katsayılarına göre ölçekten elde edilen puanların güvenilir olduğu sonucuna ulaşılabilir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma, kullanılan ölçeklerin uyarlamasını yapan ve ölçeği geliştiren akademisyenlerden izin alındıktan sonra araştırmanın uygulanabilirliği ile ilgili Abant İzzet Baysal Üniversitesinden etik onay alınarak başlamıştır. Abant İzzet Baysal Üniversitesinden etik onayın alınmasından sonra gerekli izinler Karabük ve Bolu İl Milli Eğitim Müdürlüklerinden alınmış ve Karabük ve Bolu illerindeki okul psikolojik danışmanlarına (rehber öğretmenlere) ölçekler araştırma öncesinde gerekli açıklamalar yapılarak gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanmıştır. Katılımcıların isimleri

araştırma sorusu olarak yer almamıştır ve cevapların araştırma dışında kullanılmayacağı katılımcılara ifade edilmiştir.

3.5.Verilerin Analizi

Araştırmada veriler toplandıktan sonra, elde edilen bilgiler IBM SPSS Statistics 20 paket programına girilmiş ve analizler bu paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Araştırmanın, araştırma sorularının çözümüne uygun olan istatistiksel teknikler seçilerek verilerin analizi gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sahip oldukları mizah tarzına göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterip göstermedikleri ve mizah tarzlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterip göstermedikleri bağımsız örneklem için t testi ile rehber öğretmenlerin mizah tarzlarının görev yaptıkları öğrenim kademesine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak değişip değişmediğini Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA-ANOVA) teknikleri ile belirlenmiştir.

Ayrıca rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle duygu yönetim becerileri arasında, rehber öğretmenlerin duygu yönetim becerileriyle mizah tarzları arasında ve rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle mizah tarzları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Bu katsayıların yorumlanmasında; 0.00-.30 arasında düşük, .30-.70 arası orta ve .70-1.00 arası yüksek düzeyde ilişki ölçütleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde kullanılan bağımsız örneklem için t testi ve ANOVA testi teknikleri parametrik testler olup karşılanması gereken varsayımları vardır.

Büyüköztürk (2009)'e göre; bağımsız örneklem için t testinin varsayımları; bağımlı değişkene ait ölçümler en az aralık ölçeğinde, ortalama puanları karşılaştırılacak örneklem ilişkisiz ve bağımlı değişkene ilişkin ölçümler her iki grupta normal dağılımlı olacak şekildedir.

Varsayımlardan ilk ikisi veri yapısı gereği sağlanmıştır. Normallik varsayımı için normallik testi yapılmıştır. Normallik testi sonuçlarında kişi sayısının 50'den büyük olduğu durumlarda Kolmogorov-Smirnov manidarlık düzeyine, 50'den küçük olduğu durumlarda Shapiro-Wilk manidarlık düzeyine bakılmaktadır (Büyüköztürk, Bököçle ve Köklü, 2009). Manidarlığın anlamlı çıkmaması ($p > .05$) puanların evrendeki dağılımı normal dağılımdan farklılık göstermemesi anlamına gelir.

Normallik testi sonuçlarında puanların evrendeki dağılımı normal dağılımdan farklılık gösterdiği durumlarda betimsel istatistikler incelenmiştir. Betimsel istatistiklere göre ortalama ve medyanın birbirlerine yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının da -1 ve 1 arasında olması verilerin normalden aşırı sapmadığının bir göstergesi olarak sunulabilir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009). Yapılan incelemelerde yukarıda sunulan bilgilerden faydalanılmış ve verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Verilerin analizinde araştırmada kullanılan diğer parametrik test olan ANOVA'nın da kontrol edilmesi gereken varsayımları vardır. Bu varsayımlar Büyüköztürk (2009)'e göre; bağımlı değişkene ait ölçümler en az aralık ölçeğinde, ortalamaları karşılaştırılacak örneklem ilişkisiz, puanlar bağımlı değişkende etkisi araştırılan faktörün her bir düzeyinde normal dağılımlı ve bağımlı değişkene ilişkin varyanslar her bir örneklem için eşit/homojen olmalı şeklindedir.

Varyansların homojenliğinin kontrolü Levene testi ile belirlenmiştir. Bu araştırmada varyans analizi için gerekli varsayımların sağlandığı görülmüştür.

İstatistiksel olarak manidar çıkan varyans analizi sonuçlarında, farkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Post-Hoc testlerden Bonferroni testi kullanılmıştır. Kayri (2009)'a göre; varyansların homojen olduğu ve örneklem büyüklüklerinin eşit olmadığı durumlarda Bonferroni testi kullanılabilir.



IV. BÖLÜM

4. Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, amaç bölümündeki araştırma sorularının sırası ile verilmiştir.

4.1. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerine İlişkin Bağımsız Örneklem İçin T Testi Sonuçları

Yapılan bu araştırmada araştırmanın ilk sorusu, rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinin, sahip oldukları mizah tarzına göre istatistiksel açıdan manidar olarak değişip değişmediğinin belirlenmesidir. Araştırmaya katılan rehber öğretmenlerin mizah tarzları olumlu mizah tarzlarından katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah olarak çıkmıştır. Buna göre duygu yönetme becerileri ölçeğinden elde edilen puanlar sürekli, sahip olunan mizah tarzları katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah olacak şekilde kategorik olduğundan araştırmanın bu sorusu içi bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Parametrik testlerden biri olan bağımsız örneklem için t testi çeşitli varsayımlara sahiptir. Yapılan bu araştırmada, varsayımların kontrolü yapılmış ve varsayımların sağladığı görülmüştür. Tablo 4.1.'de rehber öğretmenlerin mizah tarzlarına göre duygu yönetme becerilerinin bağımsız örneklem için t testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4. 1. Rehber öğretmenlerin mizah tarzlarına göre duygu yönetme becerilerine ilişkin t testi sonuçları

Gruplar		N	$\bar{X}$	S	sd	t	P
Sözel olarak ifade	Katılımcı mizah	116	27,10	4,21	148	.70	.49
	Kendini geliştirici mizah	34	26,50	4,83			
Duyguları olduğu gibi gösterebilme	Katılımcı mizah	116	22,79	3,05	148	-1,57	.12
	Kendini geliştirici mizah	34	23,71	2,91			
Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme	Katılımcı mizah	116	11,95	2,92	148	-.27	.03*
	Kendini geliştirici mizah	34	13,24	2,88			
Başa çıkma	Katılımcı mizah	116	14,01	2,19	148	-1,40	.16
	Kendini geliştirici mizah	34	14,65	2,77			
Öfke yönetimi	Katılımcı mizah	116	11,22	2,40	148	-.58	.56
	Kendini geliştirici mizah	34	11,50	2,53			

*p<.05

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre rehber öğretmenlerin duygu yönetim biçimleri sözel olarak ifade alt boyutunda ($t_{(148)}=0,70$; $p>.05$), duyguları olduğu gibi gösterebilme alt boyutunda ($t_{(148)}=-1,57$; $p>.05$), başa çıkma alt boyutunda ($t_{(148)}=-$

1,40; $p > .05$) ve öfke yönetimi alt boyutunda ($t_{(148)} = -0,58$; $p > .05$) mizah tarzlarına göre istatistiksel açıdan manidar farklılık göstermemektedir. Ancak rehber öğretmenlerin duygu yönetim becerileri olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutunda mizah tarzlarına göre istatistiksel açıdan manidar farklılık göstermektedir ($t_{(148)} = -0,27$; $p < .05$). Araştırmanın bu bulgusuna göre; kendini geliştirici mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanları ($\bar{X} = 13,24$), katılımcı mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanlarından ($\bar{X} = 11,95$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir.

4.2. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi Sonuçları

Yapılan bu araştırmada, araştırmanın diğer sorusu rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sahip oldukları mizah tarzına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak değişip değişmediğinin belirlenmesidir. Araştırmaya katılan rehber öğretmenlerin mizah tarzları olumlu mizah tarzlarından katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah olarak çıkmıştır. Buna göre psikolojik iyi olma ölçeğinden elde edilen puanlar sürekli, sahip olunan mizah tarzları katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah olacak şekilde kategorik olduğundan araştırmanın bu sorusu için bağımsız örneklemeler için t testi yapılmıştır. Parametrik testlerden biri olan bağımsız örneklemeler için t testi çeşitli varsayımlara sahiptir. Yapılan bu araştırmada varsayımların kontrolü yapılmış ve varsayımların sağlandığı görülmüştür. Tablo 4.2.'de rehber öğretmenlerin mizah tarzlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin bağımsız örneklemeler için t testi sonuçları sunulmuştur

Tablo 4. 2. Rehber öğretmenlerin mizah tarzlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin t testi sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}$	S	sd	t	P
Özerklik	Katılımcı mizah	116	32,23	5,32	42,83	-.72	.47
	Kendini geliştirici mizah	34	33,27	7,79			
Çevresel hakimiyet	Katılımcı mizah	116	35,18	5,03	148	-2.20	.03*
	Kendini geliştirici mizah	34	37,29	4,57			
Bireysel gelişim	Katılımcı mizah	116	36,85	6,38	83,52	-3.43	.00*
	Kendini geliştirici mizah	34	40,03	4,14			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Katılımcı mizah	116	39,44	5,29	148	-.91	.37
	Kendini geliştirici mizah	34	40,35	4,75			
Yaşam amaçları	Katılımcı mizah	116	37,05	5,11	148	-.90	.93
	Kendini geliştirici mizah	34	37,15	5,51			
Öz kabul	Katılımcı mizah	116	36,89	5,42	148	-.75	.43
	Kendini geliştirici mizah	34	37,68	5,21			

*p<.05

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri; özerklik alt boyutunda ($t_{(42.83)}=-0,72$; $p>.05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunda ($t_{(148)}=-0,91$; $p>.05$), yaşam amaçları alt boyutunda ($t_{(148)}=-0,90$; $p>.05$) ve öz kabul alt boyutunda ($t_{(148)}=-0,75$; $p>.05$) mizah tarzlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak, rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri çevresel hakimiyet alt boyutunda ($t_{(148)}=-2,20$; $p<.05$) ve bireysel gelişim alt boyutunda ($t_{(83.52)}=-3,43$; $p<.05$) istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırmanın bu bulgusuna göre; kendini geliştirici mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin çevresel hakimiyet puanları ($\bar{X}=37,29$), katılımcı mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin çevresel hakimiyet puanlarından ($\bar{X}=35,18$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Yine kendini geliştirici mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin bireysel gelişim puanları ($\bar{X}=40,03$), katılımcı mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin bireysel gelişim puanlarından ($\bar{X}=36,85$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir.

4.3. Rehber Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Mizah Tarzlarına İlişkin Bağımsız Örneklem İçin T Testi Sonuçları

Yapılan bu araştırmada araştırmanın diğer sorusu rehber öğretmenlerin mizah tarzlarının cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak değişip değişmediğinin belirlenmesidir. Cinsiyet değişkeni kategorik mizah tarzları ölçeğinden alınan puanlar sürekli olduğundan araştırmanın bu sorusu için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Parametrik testlerden biri olan bağımsız örneklem t testi çeşitli varsayımlara sahiptir. Yapılan bu araştırmada varsayımların kontrolü yapılmış ve varsayımların sağladığı görülmüştür. Tablo 4.3’de rehber öğretmenlerin mizah tarzlarının cinsiyetlerine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4. 3. Rehber öğretmenlerin cinsiyete göre mizah tarzlarına ilişkin t testi sonuçları

Gruplar		N	$\bar{X}$	S	sd	t	P
Katılımcı mizah	Kadın	95	42,60	6,63	148	-.13	89
	Erkek	55	42,75	8,02			
Kendini geliştirici mizah	Kadın	95	37,00	8,02	148	.59	56
	Erkek	55	36,20	8,02			
Saldırgan mizah	Kadın	95	17,54	6,25	148	-2,44	.02*
	Erkek	55	20,21	6,86			
Kendini yıkıcı mizah	Kadın	95	23,60	8,34	148	-.83	.41
	Erkek	55	24,78	8,491			

*p<.05

Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre rehber öğretmenlerin mizah tarzları; katılımcı mizah alt boyutunda ($t_{(148)}=-0.13$; $p>.05$), kendini geliştirici mizah alt boyutunda ($t_{(148)}=0.59$; $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah alt boyutunda ($t_{(148)}=-0.83$; $p>.05$) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak rehber öğretmenlerin mizah tarzlarından saldırgan mizah tarzları, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($t_{(148)}=-2,44$; $p<.05$). Buna göre erkek rehber öğretmenlerin saldırgan mizah tarzı puanları ($\bar{X}=20,21$), kadın rehber öğretmenlerin saldırgan mizah tarzı puanlarından ($\bar{X}=17,54$) daha yüksektir.

4.4. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarının Görev Yaptıkları Öğrenim Kademesine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Araştırmanın diğer bir araştırma sorusu rehber öğretmenlerin mizah tarzlarının görev yaptıkları öğrenim kademesine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak değişip değişmediğinin belirlenmesidir. Rehber öğretmenlerin görev yaptıkları öğrenim kademesi; lise, ortaokul, ilkokul ve ana okul olmak üzere dört kategoriden oluşan bağımsız değişkendir. Mizah tarzları ölçeğinden elde edilen puanlar sürekli olduğundan, araştırmanın bu sorusu için veriler ANOVA ile çözümlenmiştir. Parametrik testlerden biri olan ANOVA çeşitli varsayımlara sahiptir. Yapılan bu çalışmada varsayımların kontrolü yapılmış ve varsayımların sağladığı görülmüştür. Tablo 4.4.'de rehber öğretmenlerin görev yaptıkları öğrenim kademesine göre mizah tarzları ölçeği puanlarının ortalaması ve standart sapması verilmiş, daha sonra Tablo 4.4.1.'de ANOVA sonuçları sunulmuştur

Tablo 4. 4. Rehber öğretmenlerin görev yaptıkları öğrenim kademesine göre mizah tarzları ölçeğinin puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri

		Katılımcı Mizah		Kendini Geliştirici Mizah		Saldırgan Mizah		Kendini Yıkıcı Mizah	
Görev Kademesi	N	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Anaokul ¹	5	41,00	7,17	37,40	11,06	20,40	3,78	25,00	8,91
İlkokul ²	39	42,62	6,93	33,85	6,71	18,10	6,99	22,28	7,50
Ortaokul ³	50	43,42	7,56	39,06	8,18	17,80	6,18	25,18	9,26
Lise ⁴	56	42,13	7,02	36,54	7,93	19,28	6,87	24,14	8,13

Tablo 4. 4. incelediğinde; katılımcı mizah tarzı alt boyutunda en yüksek puana ortaokulda ($\bar{X}=43,42$) görev yapan rehber öğretmenlerden ulaşıldığı, kendini geliştirici mizah tarzı alt boyutunda en yüksek puana ortaokulda ($\bar{X}=39,06$) görev yapan rehber öğretmenlerden ulaşıldığı, saldırgan mizah tarzı alt boyutunda en yüksek puana ana okulda ($\bar{X}=20,40$) görev yapan rehber öğretmenlerden ulaşıldığı ve kendini yıkıcı mizah tarzı alt boyutunda en yüksek puana ortaokulda ($\bar{X}=25,18$) görev yapan rehber öğretmenlerden ulaşıldığı belirlenmiştir. Puanlar arası farkların istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığının belirlenmesi için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 4.4.1.'de 'da sunulmuştur.

Tablo 4.4.1. Rehber öğretmenlerin görev yaptıkları öğrenim kademesine göre anova sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalama ası	F	P	Anlamlı Fark
Katılımcı Mizah	Gruplararası	58,74	3	19,58	.38	.77	
	Gruplariçi	7541,54	146	51,65			
	Toplam	7600,27	149				
Kendini Geliştirici Mizah	Gruplararası	600,07	3	200,02	3,27	.02*	2-3
	Gruplariçi	8937,03	146	61,21			
	Toplam	9537,09	149				
Saldırgan Mizah	Gruplararası	83,22	3	27,74	.63	.59	
	Gruplariçi	6386,22	146	43,74			
	Toplam	6469,44	149				
Kendini Yıkıcı Mizah	Gruplararası	190,70	3	63,57	.90	.44	
	Gruplariçi	10296,14	146	70,52			
	Toplam	10486,83	149				

*p<0.05

Yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre rehber öğretmenlerin mizah tarzları; katılımcı mizah tarzı alt boyutunda ($F_{(3-146)}=0,38$; $p>.05$), saldırgan mizah tarzı alt boyutunda ($F_{(3-146)}=3,27$; $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah tarzı alt boyutunda ($F_{(3-146)}=0,90$; $p>.05$) görev yaptıkları öğrenim kademesine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemiştir. Ancak rehber öğretmenlerin mizah tarzları kendini geliştirici mizah tarzı alt boyutunda, görev yaptıkları öğrenim kademesine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir ($F_{(3-146)}=3,27$; $p<.05$).

Var olan bu farklılıkların hangi gruplarda olduğunu belirlemek için post hoc testlerden Bonferroni testi yapılmıştır. Bonferroni testi sonuçlarına göre ortaokulda görev yapan rehber öğretmenlerin kendini geliştirici mizah tarzı puanları ($\bar{X}=39,06$), ilkokulda görev yapan rehber öğretmenlerin kendini geliştirici mizah tarzı puanlarından ($\bar{X}=33,85$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir.

4.5. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzları ile Duygu Yönetim Becerileri Arasındaki İlişki Sonuçları

Araştırmanın diğer bir araştırma sorusu rehber öğretmenlerin duygu yönetim becerileriyle mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Belirlenen amaç doğrultusunda rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerileri ölçeğinden aldıkları puanlarla, mizah tarzları ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.5.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 5. Rehber öğretmenlerin mizah tarzları ile duygu yönetim becerileri arasındaki ilişki

	Sözel olarak ifade	Duyguları olduğu gibi gösterebilme	Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme	Başa çıkma	Öfke yönetimi
Katılımcı Mizah	.21*	.07	-.08	.08	.03
Kendini Geliştirici Mizah	.19*	.17*	.22**	.33**	.17*
Saldırgan Mizah	-.06	-.18*	-.02	-.16	-.25**
Kendini Yıkıcı Mizah	-.10	-.32**	-.10	-.13	-.16

**p<.01; *p<.05

Tablo 4. 5. incelendiğinde, rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını sözel olarak ifade etme alt boyutuyla mizah tarzlarından katılımcı mizah alt boyutu ($r=.21$; $p<.05$) ve kendini geliştirici mizah alt boyutu ($r=.19$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını sözel olarak ifade etme alt boyutuyla mizah tarzlarından saldırgan mizah alt boyutu ($r=-.06$; $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah alt boyutu ($r=-.10$; $p>.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını olduğu gibi gösterebilme alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah alt boyutu ($r=-.32$; $p<.01$) arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını olduğu gibi gösterebilme alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah ($r=.17$; $p<.05$) ve saldırgan mizah alt boyutu ($r=-.18$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca rehber öğretmenlerin

duygu yönetme becerilerinden duygularını olduğu gibi gösterebilme alt boyutuyla mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzı alt boyutu arasında ($r=.07$; $p>.05$) istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah tarzı alt boyutu arasında ($r=.22$; $p<.01$) düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutuyla mizah tarzlarından; katılımcı mizah ($r=-.08$; $p>.05$), saldırgan mizah ($r=-.02$; $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah ($r=-.10$; $p>.05$) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden başa çıkma alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah tarzı alt boyutu arasında ($r=.33$; $p<.01$) orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden başa çıkma alt boyutuyla mizah tarzlarından; katılımcı mizah ($r=.08$; $p>.05$), saldırgan mizah ($r=-.16$; $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah ($r=-.13$; $p>.05$) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden öfke yönetimi alt boyutuyla mizah tarzlarından saldırgan mizah alt boyutu ($r=-.25$; $p<.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden öfke yönetimi alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah alt boyutu arasında ($r=.17$; $p<.05$) düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden öfke yönetimi alt boyutuyla mizah tarzlarından katılımcı mizah ($r=.03$; $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah tarz alt boyutu ($r=-.16$; $p>.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

4.6. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları

Araştırmanın diğer bir araştırma sorusu rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Belirlenen amaç doğrultusunda rehber öğretmenlerin psikolojik iyi olma ölçeğinden aldıkları puanlarla, mizah tarzları ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.6. 'sunulmuştur.

Tablo 4. 6. Rehber öğretmenlerin mizah tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki

	Özerklik	Çevresel hakimiyet	Bireysel gelişim	Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Yaşam amaçları	Öz kabul
Katılımcı Mizah	.12	.08	.16*	.33**	.18*	.13
Kendini Geliştirici Mizah	.25**	.19*	.31**	.22**	.15	.20*
Saldırgan Mizah	.07	-.19*	-.19*	-.23**	-.32**	-.24**
Kendini Yıkıcı Mizah	-.12	-.16	-.15	-.05	-.25**	-.20*

**p<.01; *p<.05

Tablo 4.6. incelendiğinde, rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden özerklik alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah alt boyutu ($r=.25$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden özerklik alt boyutuyla mizah tarzlarından katılımcı mizah alt boyutu ($r=.12$; $p>.05$), saldırgan mizah ($r=.07$; $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah alt boyutu ($r=-.12$; $p>.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden çevresel hakimiyet alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah alt boyutu ($r=.19$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde, saldırgan mizah alt boyutu ($r=-.19$; $p<.05$) arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden çevresel hakimiyet alt boyutuyla mizah tarzlarından katılımcı mizah ($r=.08$; $p>.05$) ve kendini yıkıcı mizah ($r=-.16$; $p>.05$) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden bireysel gelişim alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah alt boyutu ($r=.31$; $p<.01$) orta düzeyde, katılımcı mizah alt boyutu ($r=.16$; $p<.01$) düşük düzeyde ve saldırgan mizah alt boyutu ($r=-.19$; $p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden bireysel gelişim alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah ($r=-.15$; $p>.05$) alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır. Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutuyla mizah tarzlarından katılımcı mizah alt boyutu ($r=.33$; $p<.01$) arasında orta düzeyde, kendini geliştirici mizah alt boyutu ($r=.22$; $p<.01$) arasında düşük düzeyde ve saldırgan mizah alt boyutuyla ($r=-.23$; $p<.01$) negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini yıkıcı mizah tarzı ($r=-.15$; $p>.05$) alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden yaşam amaçları alt boyutuyla mizah tarzlarından katılımcı mizah alt boyutu ($r=.18$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde, kendini yıkıcı mizah tarzı alt boyutu ($r=-.25$; $p<.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde ve saldırgan mizah tarzı alt boyutu ($r=-.32$; $p<.01$) arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden yaşam amaçları alt boyutuyla

mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah tarzı alt boyutu ($r=.15$; $p>.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden öz kabul alt boyutuyla mizah tarzlarından kendini geliştirici mizah alt boyutu ($r=.20$; $p<.05$) arasında düşük düzeyde, saldırgan mizah alt boyutu ($r=-.24$; $p<.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde ve kendini yıkıcı mizah alt boyutu ($r=-.20$; $p<.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden öz kabul alt boyutuyla mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzı alt boyutu ($r=.13$; $p>.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

4.7. Rehber Öğretmenlerin Duygu Yönetim Becerileri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki Sonuçları

Araştırmanın diğer bir araştırma sorusu, rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle duygu yönetim becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Belirlenen amaç doğrultusunda rehber öğretmenlerin psikolojik iyi olma ölçeğinden aldıkları puanlarla, duygu yönetme becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4. 7.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 7. Rehber öğretmenlerin duygu yönetim becerileri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki

	Özerklik	Çevresel hakimiyet	Bireysel gelişim	Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Yaşam amaçları	Öz kabul
Sözel olarak ifade	.37**	.27**	.40**	.29**	.36**	.43**
Duyguları olduğu gibi gösterebilme	.36**	.27**	.32**	.25**	.28**	.40**
Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme	.35**	.25**	.07	-.04	.12	.28
Başa çıkma	.45**	.29**	.26**	.29**	.20*	.33**
Öfke yönetimi	.15	.22**	.16*	.21**	.35**	.22**

**p<.01; *p<.0

Tablo 4.7. incelendiğinde rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını sözel olarak ifade etme alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından; özerklik ($r=.37$; $p<.01$), bireysel gelişim ($r=.40$; $p<.01$), yaşam amaçları ($r=.36$; $p<.01$) ve öz kabul ($r=.43$; $p<.01$) alt boyutları arasında orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını sözel olarak ifade etme alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından çevresel hakimiyet ($r=.27$; $p<.01$) ve diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=.29$; $p<.01$) alt boyutuyla düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını olduğu gibi gösterebilme alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından; özerklik ($r=.36$; $p<.01$), bireysel gelişim ($r=.32$; $p<.01$) ve öz kabul ($r=.40$; $p<.01$) alt boyutları arasında orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını olduğu gibi gösterebilme alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından; çevresel

hakimiyet ($r=.27$; $p<.01$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=.25$; $p<.01$) ve yaşam amaçları ($r=.28$; $p<.01$) alt boyutları arasında düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından özerklik ($r=.35$; $p<.01$) alt boyutu arasında orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından çevresel hakimiyet alt boyutu arasında ($r=.25$; $p<.01$) düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından; bireysel gelişim ($r=.07$; $p>.05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=-.04$; $p>.05$), yaşam amaçları ($r=.12$; $p>.05$) ve öz kabul ($r=.28$; $p>.05$) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden başa çıkma alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından; özerklik ($r=.45$; $p<.01$) ve öz kabul ($r=.33$; $p<.01$) alt boyutları arasında orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden başa çıkma alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından; çevresel hakimiyet ($r=.29$; $p<.01$), bireysel gelişim ($r=.26$; $p<.01$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=.29$; $p<.01$) ve yaşam amaçları ($r=.20$; $p<.05$) alt boyutları arasında düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur.

Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden öfke yönetimi alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından yaşam amaçları alt boyutu arasında ($r=.35$; $p<.01$) arasında orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden öfke

yönetimi alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından; çevresel hakimiyet ($r=.22$; $p<.01$), bireysel gelişim ($r=.16$; $p<.05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r=.21$; $p<.01$) ve öz kabul ($r=.22$; $p<.01$) alt boyutları arasında düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden öfke yönetimi alt boyutuyla psikolojik iyi oluş düzeyleri alt boyutlarından özerklik ($r=.15$; $p>.05$) alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır.



V. BÖLÜM

5. Tartışma

Bu bölümde, araştırmada incelenen değişkenlerle ilgili yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak gerçekleştirilen tartışma kısmına yer verilmiştir. Araştırmada yer alan alt amaçlara göre rehber öğretmenlerin duygu yönetimi becerilerinin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin kullandıkları mizah tarzlarına göre anlamlı bir farklılık olup oluşmadığı ve mizah tarzları ile duygu yönetimi becerileri, mizah tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve duygu yönetim becerileri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

5.1. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetme Becerileri Düzeylerinde Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması

Çalışmada rehber öğretmenlerin uyumlu mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzı ve kendini geliştirici mizah tarzlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Kendini geliştirici mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanları, katılımcı mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu bu çalışmanın bulgularına benzer olarak, kendini geliştirici mizah tarzı kullanımı; olumsuz duyguları azaltma, olumsuz durumlarla daha kolay baş edebilme ve

sorunlar üzerine farklı bakış açıları geliştirme ve strese karşı koymada etkili olduğuna (Martin ve diğerleri, 2003), Freud'un mizahın savunma mekanizması olarak mizah kullanımı tanımına (Freud, 1928) en yakın mizah olarak nitelenmesi bakımından (Yerlikaya, 2003) olumsuz bedensel tepkileri kontrol etmede, katılımcı mizah tarzına göre yüksek puanlar alması alan yazını ile araştırma bulgularının tutarlı sonuçlar ortaya koyduğu şeklinde yorumlanabilir. Nitekim kendini geliştirici mizah tarzı kişisel ihtiyaçlarını öne alırken (İlhan, 2005); katılımcı mizah tarzını kullanan bireylerin, mizahı sosyalleşme ve çevresindekileri eğlendirme amaçlı kullanımı dikkate alındığında (Martin ve diğerleri, 2003); katılımcı mizah tarzını kullanan bireylerin daha çok sosyal yaşama odaklandıkları ve mizahı olumsuz bir olayın etkisini kontrol etmek amaçlı kullanmayı, kendini geliştirici mizah tarzı kadar gerçekleştirmedikleri ifade edilebilir. Araştırmanın bu bulgusundan hareketle, kendini geliştirici mizah tarzını kullanan psikolojik danışmanların (rehber öğretmenlerin) gündelik yaşamlarında ya da mesleki alanda olumsuz tepkilerinin kontrolünü sağlayarak yaşadıkları güçlüklerle karşı daha fazla kontrol sahibi olabilecekleri ifade edilebilir.

5.2. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması

Kendini geliştirici mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim puanlarının katılımcı mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin puanlarından daha yüksek olduğuna ilişkin araştırma bulgusu, kendini geliştirici mizah tarzının, sosyalleşmek amaçlı mizah kullanımı yerine içsel ihtiyaçlara yönelik mizahı kullanmasının (İlhan, 2005) ve “bireyin kendi ruhsal koşullarına uygun bir çevre seçme veya yaratma becerisi” olarak tanımlanan (Ryff, 1989) çevresel hakimiyet kavramında ihtiyaçlar dikkate alınarak çevrenin oluşturulmasına yapılan vurgu ile uygunluk gösterdiği düşünülmektedir. Nitekim çevresel hakimiyet kavramı, salt bir sosyalleşmeden oluşmamakta; bu kavramla bireyin kendi ihtiyaçlarına odaklanarak çevresini şekillendirme yeterliliğine dikkat çekilmektedir. Araştırmadan elde edilen bu

sonucun yanı sıra katılımcı mizah tarzının kendini geliştirici mizah tarzına nazaran dışadönüklükle daha ilintili olması ve kendini geliştirici mizah tarzının daha içsel odaklı (İlhan, 2005) bir mizah tarzı olarak nitelenmesi ve mizahı ihtiyaçlarına yönelik kullandığının belirtildiği çalışmalar (Kazarian ve Martin, 2004) dikkate alındığında, katılımcı mizah tarzına sahip olanların ihtiyaçlarına odaklanmadan, yarar ya da zarar durumunu gözetmeksizin sosyal ilişkiler geliştirebilecekleri; ancak kendini geliştirici mizah tarzına sahip olanların ise çevrelerini şekillendirme ve kontrol edebilme becerileri ile mutlu ve rahat hissettiği çevreyi oluşturabilecekleri ve gerekli hallerde çevresini düzenleyebilecekleri düşünülmektedir.

Kendini geliştirici mizah tarzına sahip olanların bireysel gelişim alanında da katılımcı mizah tarzından daha yüksek puanlara sahip olması; bu mizah tarzının kendine ilişkin analiz yeteneğini, potansiyellerinin farkında olarak bu doğrultuda ihtiyaçlarını belirleme yetisinin gelişmiş olduğunu ortaya koymaktadır. Kendini geliştirici mizah tarzının stresle başa çıkmada olan yeterlilikleri, problemlerle başa çıkmada bakış açılarını değiştirebildikleri (Martin, 2007) ve daha az kaygılı oldukları (Kuiper ve Martin, 1993) ile ilgili bilgilerin yer aldığı çalışmalar dikkate alındığında bu mizah tarzının değişim ve gelişimi sağlayabildiği görülmektedir. Bu bakımdan bireysel gelişim boyutunda, mizahı sosyal ilişkileri geliştirmek için kullanan katılımcı mizah tarzına (Hampes, 2006) nazaran daha yüksek puanlara sahip olması beklenen bir sonuç olarak ifade edilebilir.

Kendini geliştirici mizah tarzına sahip olan psikolojik danışmanların (rehber öğretmenlerin) hem duygu yönetme becerileri alt boyutunda hem de psikolojik iyi oluş alt boyutunda katılımcı mizah tarzından anlamlı olarak yüksek puanlar alması, bu mizah tarzını kullanan psikolojik danışmanların kendi potansiyelinin farkında olan gelişim ve değişime açık ve kendi duygularında kontrol sahibi olabilen bireyler olduklarını düşündürmektedir. Kendi ihtiyaçlarını analiz edebilen, eksiklerinin ve yapabileceklerinin farkında olan bir danışmanın mesleğinden elde ettiği doyumun fazla olabileceği ya da mesleğinde karşılaştıkları sorunlara çözüm geliştirmesinin daha kolay

olabileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan kendini geliştirici mizah tarzına sahip olan psikolojik danışmanların mesleklerinde başarılı ve etkili bir danışman olmaları sahip oldukları bu özellikler dikkate alınarak oldukça yüksek bir olasılık olarak belirtilebilir.

5.3. Rehber Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Mizah Tarzlarının Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması

Araştırmada rehber öğretmenlerin katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarını kullandıklarının belirlenmesine rağmen uyumsuz mizah tarzlarını ölçen sorulara verilen cevaplara yönelik olarak incelemeler yapılmıştır. Katılımcı, kendini geliştirici ve kendini yıkıcı mizah tarzlarını kullanmada cinsiyete göre değişimin olmadığı, saldırgan mizah tarzında ise erkek rehber öğretmenlerin puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Mizah tarzlarının cinsiyet değişkenine göre değişimini konu eden çalışmaların bazılarında cinsiyetin, mizah tarzları puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı (Aslan, 2006), mizah tarzlarının cinsiyete göre anlamlı bir değişim göstermediği (Aslan ve Çeçen, 2007), mizah tarzlarının cinsiyete göre değişmediği (Tümekaya, 2006) ifade edilmiştir. Alan yazınında anlamlı farklılığın gözlenmediği çalışmaların yanı sıra cinsiyete göre mizah tarzlarının anlamlı değişim gösterdiği çalışmalar da mevcuttur. Çeşitli örneklemeler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar da uyumsuz mizah tarzlarının kadınlara nazaran erkekler tarafından daha fazla kullanıldığı (Martin ve diğerleri, 2003), saldırgan ve kendine yıkıcı mizah tarzlarının erkekler tarafından kızlara göre daha fazla tercih edildiği (Yerlikaya, 2009), katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzlarında kızların daha yüksek puan aldığı ve saldırgan kendini yıkıcı mizah tarzlarında erkeklerin kızlardan daha yüksek puan aldığı (Soyaldın, 2007) ortaya çıkmıştır. Yapılan bu çalışmaların farklı sonuçlar ortaya koyması cinsiyet değişkeninin mizah tarzları konusunda farklılık oluşturmada tutarlı

sonuçlar oluşturmadığını göstermektedir.

5.4.Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzlarının Görev Yaptıkları Öğrenim Kademesine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması

Ortaokulda görev yapan rehber öğretmenlerin, ilkokulda görev yapanlara nazaran kendini geliştirici mizah tarzı puanlarının daha yüksek olması, ortaokulda görev yapan öğretmenlerin çoğunun mizahı içsel ihtiyaçlarını dikkate alarak kullandıkları (İlhan, 2005) şeklinde ifade edilebilir. Çalışma grubunu oluşturan ortaokulda görev yapan rehber öğretmenlerin, çalışma grubunda yer alan ilkokulda görev yapan rehber öğretmenlere nazaran mizahı stresle başa çıkmada kullanmalarının (Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh, 2004) ve duygu yönetimini sağlamada (Martin, Kuiper, Olinger ve Dance, 1993) daha başarılı olmalarının alan yazını doğrultusunda beklenen bir sonuç olduğu ifade edilebilir. Çalışmadaki örneklem sayısının artması ya da örneklem alanının genişletilmesiyle farklı sonuçların oluşabileceği düşünülmektedir.

5.5. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzları ile Duygu Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişkiyi İncelemeye İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması

Rehber öğretmenlerin duygularını olduğu gibi gösterebilme ile kendini yıkıcı mizah tarzı puanları arasında negatif yönde orta düzeyde ilişkili olduğuna ilişkin araştırma sonucu doğrultusunda literatür incelendiğinde, kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan bireylerinin kendisiyle ilgili komik şeyler söyleyerek aslında rahatsız olduğu durumlara ilişkin mizahı kullanması (Martin ve diğerleri, 2003) ve bu mizah tarzını kullanan bireylerin çevreleri tarafından oldukça esprili ya da eğlendirici algılsalar

dahi mizahi eylemlerinin altında duygusal bir ihtiyacın neden olduğu bir kaçış ya da düşük benlik algısı bulunmakta olduğuna ilişkin çalışmalar (Yerlikaya, 2009) kendini yıkıcı mizah tarzına sahip bireylerin duygularını olduğu gibi gösteremediğini, duygularını gizleme eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Örneklem grubunda doğrudan uyumsuz mizah tarzını kullanan psikolojik danışmanlar (rehber öğretmenler) olmamasına rağmen bu mizah tarzlarını ölçen sorularla diğer ölçeklerin alt boyutları incelendiğinde; kendini yıkıcı mizah tarzı alt boyutu ile duygularını olduğu gibi gösterebilme alt boyutu arasında negatif ilişki söz konusu olmuştur. Kendini yıkıcı mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların duygularını olduğu gibi göstermede yaşadığı sorunun danışma sürecine yansması bir olasılıktır. Bu açıdan düşünüldüğünde, bu mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların danışmada açıklık ilkesini sağlayabilmeleri hususu incelemeye değer bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kendini geliştirici mizah tarzı ve saldırgan mizah tarzı ile duygularını olduğu gibi gösterebilme arasında pozitif düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Kendini geliştirici mizah tarzının; bireyin içsel ihtiyaçlarına odaklanan (İlhan, 2005) duygularının farkında olan bir mizah tarzı olduğu ve katılımcı mizah tarzına göre, daha bireysel olduğuna (Satici, 2014) ilişkin çalışmalar dikkate alındığında; bu mizah tarzını kullanan bireylerin, sosyal yaşamda beğenilmek kabul görmek için duygularını gizleme eğiliminde olmadığı düşünülmektedir. Bu bakımdan alandaki çalışmalarla araştırmanın bulgusunun tutarlı olduğu ifade edilebilir. Saldırgan mizah tarzının, kişilerarası ilişkilerinin sürdürülmesi için tehlikeli görünmekte olduğuna (Cann, Zapata ve Davis, 2011) bireyin sadece kendi üstünlüğünü arttırmak ve haz duygularını tatmin etmek gibi kendi ihtiyaçlarını karşılamak için mizahı başkalarına karşı kullanmasına (Martin ve diğerleri, 2003) ilişkin alanda yer alan çalışmalar, bu mizah tarzını kullanan bireylerin, duygularını ifade etmede herhangi bir sosyal kaygı yaşamadıklarını düşündürmektedir. Çalışmalarda yer alan bu bilgiler ve araştırmanın bulgusunun tutarlılık gösterdiği belirtilebilir. Saldırgan mizah tarzına sahip olan psikolojik danışmanların (rehber öğretmenlerin) danışma sürecinde ya da mesleki çalışmalarda bu mizah tarzını kullanmalarının, gerçekleştirdikleri çalışmaların verimliliğini etkileyebileceği, karşı tarafta nasıl hisler uyandıracaklarını hesaplamadan ifade etmekle nitelenen bu mizah

tarzının kırılğan ruh haline sahip danışanlarda çeşitli sorunlar ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir.

Kendini geliştirici mizah tarzı ile olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme arasında düşük düzey ilişki olduğuna yönelik araştırma bulgusuna benzer şekilde, kendini geliştirici mizah tarzını kullanmanın, bireydeki olumsuz duyguları azaltmakta ve olumsuz durumlarla başa çıkmasını sağlamakta olduğuna (Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh, 2004) bu mizah tarzının bir duygu yönetimi ya da başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığına (Martin, Kuiper, Olinger ve Dance, 1993) ilişkin çalışmalarla araştırmanın tutarlı veriler ortaya koyduğu düşünülmektedir. Kendini geliştirici mizah tarzının duygu yönetimi üzerindeki bu etkisi duygularını kontrol etmede mesleki bir gerekliliği olan psikolojik danışmanlar (rehber öğretmenler) açısından düşünüldüğünde; bu mizah tarzına sahip bireylerin kişisel özellikler bakımından meslekte daha verimli olmaya yatkın olduğu düşünülmektedir. Bu mizah tarzını kullanan bireylerin danışmanlık becerilerinin daha fazla gelişmiş olabileceği akla gelmektedir.

Rehber öğretmenlerin başa çıkma ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında orta düzeyde ilişki olduğu bulgusu ile benzer nitelikte; kendini geliştirici mizah tarzının, stresle başa çıkmada, sorunla karşılaştığında bakış açısını değiştirmede veya olumsuz duygularını azaltmada kullanılan bir mizah tarzı olduğunu (Kuiper ve diğerleri, 1993) bu mizah tarzını kullananların hayatın zorluklarına ve strese karşı, mizahı bir savunma aracı olarak kullanma eğiliminde olduklarını (Kazarian ve Martin, 2004) belirten çalışmalar alan yazınında yer almaktadır. Ayrıca çalışmadaki bu bulgu ile psikolojik danışmanlık mesleğinde yaşanan zorluklarla ya da hayatın içinde var olan sorunlarla başa çıkma konusunda kendini geliştirici mizah tarzını kullanan bireylerin daha başarılı olma olasılığının olduğu ifade edilebilir. Kendini geliştirici mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların (rehber öğretmenlerin) mesleğinde ya da hayatında yaşadığı sorunlarla başa çıkma kabiliyetinin yüksek olması, bireyin sahip olduğu mizah tarzının, yaşamından ya da işinden doyum almasında etkili faktörlerden biri olabileceği düşünülmektedir.

Öfke yönetimi ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu bulgusu ile kendini geliştirici mizah tarzına sahip olanların sıkıntı anlarda bile esprili anlayışını koruyarak durumdan kolayca uzaklaşabildikleri (Hampes, 2006) ve öfke kontrolü puanları ile kendini geliştirici mizah tarzı puanları arasında pozitif yönde korelasyon olduğuna ilişkin çalışmaların (Soyaldın, 2007) benzer sonuçlar ortaya koyduğu ifade edilebilir. Öfke yönetimi ile saldırgan mizah tarzı puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olması sonucuna benzer bulgular ise kişinin genel öfkesinin dışa vurumunu ifade eden öfkeyi dışa vurma alt boyutu ile saldırgan mizah tarzının puanları arasında pozitif korelasyon olduğu çalışma (Soyaldın, 2007) ve saldırgan mizah tarzının saldırganlık, öfke ve düşmanlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunun belirtildiği çalışmada (Martin ve diğerleri, 2003) yer almaktadır. Psikolojik danışmanların (rehber öğretmenlerin) kendini geliştirici mizah tarzına sahip olması yaşantılarında karşılaştıkları durumlara yönelik öfke duygusunu doğru ve sağlıklı ifade edebileceğini, saldırgan mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların ise tam aksine öfke yönetimini sağlamayabilecekleri düşünülmektedir. Psikolojik danışmanların mesleki süreçleri açısından durum ele alındığında; bu iki mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların dirençli bir danışana verecekleri tepkinin farklı olabileceği düşünülmektedir. Saldırgan mizah tarzına sahip psikolojik danışmanın durum karşısında öfkesini yönetememesi ya da mizahı kullanma biçimi ile danışanı daha fazla dirence itmesi bir olasılık olarak ifade edilebilir.

5.6. Rehber Öğretmenlerin Mizah Tarzları ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi İncelemeye İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması

Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden özerklik ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olması, kendini geliştirici mizah tarzının katılımcı mizah tarzına göre daha bireysel olan bir mizah tarzı olduğunun ifade edildiği çalışma (Satıcı, 2014) ve kişilerarası ilişki tarzlarından bağımsızlık ile kendini geliştirici mizah tarzının pozitif yönde ilişkili olduğuna ilişkin

çalışma (Erözkan, 2009) sonuçlarıyla benzer sonuçlar taşıdığı ifade edilebilir. Özerkliğin kendini geliştirici mizah tarzı ile ilişkili olması; ancak diğer mizah tarzları ile ilişkisinin bulunmaması, mizahın içsel süreçlere odaklanmasının bireyin özgür ve bağımsız hareket etmesiyle ilintili olduğunu vurgulamakta ve bu mizah tarzına sahip olan psikolojik danışmanların (rehber öğretmenlerin) daha otantik olabileceğini akla getirmektedir. Nitekim Deci ve Ryan (1995;2000)'a göre; bireyin otantik olabilmesi için öncelikle kendisini özerk bir biçimde ifade edebilmesi, bunu yanı sıra temel psikolojik ihtiyaçlarının da karşılanması gerekmektedir. Çalışmanın bulgusu kendini geliştirici mizah tarzının özerklikle ilişkisini ortaya koyması bakımından bu olasılığı akla getirmektedir; ancak danışmanlık becerilerinin mizah tarzları ile derinlemesine incelenmesiyle yorumun bilimsel olarak netleştirilmesi gerekmektedir.

Çevresel hakimiyet ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olması, kendini geliştirici mizah tarzının sosyalleşmekten daha çok mizahı kişisel ihtiyaçlarını dikkate alarak kullanması (İlhan, 2005) ve mizahı başkalarını eğlendirmek ya da başkaları tarafından algılanmasını sağlamaktan daha çok mizahı kendisinin algılanmasının yeterli olduğu ve başkaları tarafından bir tepki alma gerekliliği hissetmediğine ilişkin çalışmalarla (Martin ve diğerleri, 2003) benzer sonuçlar ortaya koyduğu düşünülmektedir. Kendini geliştirici mizah tarzının çevresini ihtiyaçları doğrultusunda düzenleyebileceğini, salt bir sosyalleşme ihtiyacı içinde olmak yerine kendisi için faydalı olacak bir ortam oluşturmaya odaklandığı ifade edilebilir.

Saldırgan mizah tarzı puanlarıyla çevresel hakimiyetin negatif yönde ilişkili olması bulgusunun, kişiler arası uygun olmayan, iğneleyici alay, sataşma, dalga geçme, düşmanlık, küçük düşürmeyi içeren saldırgan mizah anlayışının (Hampes, 2006); başkaları üzerinde en çok olumsuz izlenime neden olan mizah tarzı olduğu (Kuiper ve Leite, 2010) ve sosyal destek arama davranışının negatif yordayıcısı olan bir mizah tarzı olduğuna ilişkin araştırmalar (Özdemir, Sezgin, Kaya ve Receptoğlu, 2011) tarafından desteklenir nitelikte olduğu şeklinde yorumlanabilir. Saldırgan mizah tarzının kişilerarası ilişkilerdeki bu olumsuz etkisi, bu mizah tarzına sahip bireylerin ihtiyaçlarına yönelik olarak çevrelerini şekillendirmekte ve sosyal yaşamlarında olumlu

ilişkiler kurmakta zorlandıklarını düşündürmektedir. Saldırgan mizah tarzına ilişkin elde edilen bu veriler, saldırgan mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların (rehber öğretmenlerin) kişisel yaşamlarındaki bu durumun danışma sürecinde de ortaya çıkma olasılığını düşündürmektedir. Saldırgan mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların danışanla terapötik ilişki geliştirme sürecinde zorlanabileceği, danışmada mizahı kullanma biçimlerinin olumsuz izlenim oluşturmaları nedeniyle özellikle dirençli danışanların duygularını açmasının daha da gecikmesine neden olabileceği ihtimalini düşündürmektedir.

Kendini geliştirici mizah tarzının bireysel gelişim ile pozitif yönde orta düzeyde ve katılımcı mizah tarzının da pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili olması bulgusu ile tutarlı sonuçlar ortaya koyan, dışadönüklük ve gelişime açıklık boyutları ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucunun yer aldığı çalışma (Martin ve diğerleri, 2003) , gelişime açıklık ve yumuşak başlılık düzeyi yüksek bireylerin daha fazla katılımcı ve kendini geliştirici mizah kullandıklarını belirttiği çalışmalar (Saroglou ve Scariot, 2002) ve Erickson ve Feildstein (2007)'in kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzının kendini gerçekleştirme ile olumlu, yönde ilişkili olduğu görüşü alan yazınında yer almaktadır. Bütün bu çalışmaların sonuçları ve araştırmanın bulgularından hareketle, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzının, potansiyellerinin farkında olarak gelişmeye olan yatkınlıklarının mesleki yaşamlarında ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Bu iki mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların (rehber öğretmenlerin) hizmet içi eğitimlere katılmada, alandaki gelişmeleri takip etmede ve belki de lisansüstü eğitim almada daha istekli olabileceği düşünülmektedir.

Saldırgan mizah tarzı puanları ile bireysel gelişimin negatif yönde düşük düzeyde ilişkili olması ile saldırgan ve kendini yıkıcı mizah yaşantısına sahip öğrencilerin, yeni deneyimlere açık olmadıkları (Galloway, 2010), katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzına sahip öğretmen adaylarının liberal eğitim görüşünü (öğrenci merkezli ve bireylerin bilgiyi kendi kendilerininini tamamlamalarına ilişkin görüş) saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzına sahip öğretmen adaylarının ise muhafazakâr

eğitim görüşünü (eğitimin toplumun geleneklerine, değerlerine uygun olarak otoriteye uygun gerçekleşmesi görüşü) benimsedikleri çalışma (Kılınç, 2016) ile tutarlı sonuçlar ortaya koyduğu düşünülmektedir. Nitekim gelişime açıklık düzeyi düşük olan bireylerin yeniliklere kapalı, değişime karşı direnç gösteren, değerlerine bağlı ve tutucu oldukları ifade edilmektedir (Erkuş ve Tabak, 2009).

Uyumlu mizah tarzına sahip olan psikolojik danışmanların (rehber öğretmenlerin) kendilerini geliştirmede ve yeni deneyimlere açık olmada uyumsuz mizah tarzlarına göre daha başarılı olmaları, psikolojik danışmaların meslekte yeni yaklaşımlara olan tavrına ilişkin fikir elde etmede önemli bir veri olarak ifade edilebilir. Uyumlu mizah tarzına sahip psikolojik danışmanların alanlarındaki gelişimleri takip ederek çalışmalarını çağın değişimlerine uygun olarak gerçekleştirebilecekleri ve bu konuda eğitimleri için gereken çabayı sarf edebilecekleri; ancak uyumsuz mizah tarzına sahip olanların ise bu noktada daha çekingen davranarak gelenekçi bir yaklaşım izleyebilecekleri düşünülmektedir.

Diğerleriyle olumlu ilişkiler ile katılımcı mizah tarzı arasında pozitif yönde orta düzeyde, kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olması sonuçlarına benzer olarak; olumlu mizah tarzlarının, olumlu kişilerarası ilişkiler başlatmada, geliştirme ve sürdürmede önemli bir role sahip olduğunu (Yip ve Martin, 2006) bu mizah tarzlarını kullananların, birbirlerinden birçok noktada farklı olmalarına rağmen; samimiyet kurabilen ve ilişkilerinde doyum elde etmeye dönük yatırım yapan bireyler olduğunu ifade eden (Baldwin, 2007) çalışmalar alan yazınında yer almaktadır. Uyumlu kategorideki iki mizah tarzının kişilerarası ilişkilerdeki bu olumlu etkisi, bu mizah tarzlarını kullanan rehber öğretmenlerin gerek görev yaptığı kurumlardaki idareci ve öğretmenlerle güçlü iletişim kurarak işbirliği halinde daha verimli çalışabileceklerini gerekse bu özelliklerinin danışma sürecinde terapötik ilişkinin kurulmasının daha kısa zamanda gerçekleşmesine olanak sağlayabileceği akla gelmektedir.

Öte yandan, olumsuz mizah tarzlarını kullanan bireylerin, sosyal ilişkilerde kendini üstün gösterdikleri ve dikkat çekmeyi amaçladıkları; ancak bu çabalarına rağmen saygınlıklarını yitirdikleri, sosyal ilişkilerini zedeledikleri ve olumsuz duygular yaşadıkları (Martin ve diğerleri, 2003) literatürde yer alan bilgiler arasındadır. Bunun yanı sıra saldırgan mizah tarzı kullanımının kişilerarası ilişkilerin sürdürülmesinde riskli olduğunun (Cann ve diğerleri, 2011) belirtildiği çalışmalarla saldırgan mizah tarzı puanlarının diğerleriyle olumlu ilişkilerle negatif yönde düşük düzeyde ilişkili olmasının tutarlı sonuçlar ortaya koyduğu ifade edilebilir. Bütün bu veriler doğrultusunda, saldırgan mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin grup çalışmalarında ya da organize olarak işbirliği içinde çalışması gereken mesleki faaliyetlerde ilişki geliştirme ve sürdürmede zorlanabilecekleri düşünülmektedir.

Yaşam amacı ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde ilişki olması bulgusu doğrultusunda alan yazınında yapılan incelemelerde, yaşamda bir hedefe sahip olma ve bu amaçla zorluklar karşısında dahi ruh sağlığını koruyabilme olarak nitelenen yaşam amacı (Frankl, 2009) kavramı ile mizah kullanımının, bireyin olumsuz durumlarla başa çıkmasında koruyucu bir faktör olarak belirtildiği (Kuiper ve diğerleri, 1993) çalışmalar bu iki kavram arasında ortak bir paydanın olduğunu akla getirmektedir. Bu görüşü destekler nitelikteki çalışmalarda, mizah anlayışının sadece anlık bir rahatlama oluşturmadığı aynı zamanda bireyin yaşama bakış açısını bütünüyle değiştirdiği (Morreall, 1997), yaşamın anlamlı ve belli bir amacı olmasının acı duygusunu dahi anlamlı kılabileceği (Frankl, 2009) ve mizahi bakış açısına sahip bireyin başarısızlıklar karşısında daha az hayal kırıklığına uğradığı (Morreall, 1997) belirtilmektedir. Bütün bu çalışmalarda mizah ve yaşam amacı kavramları, bireyi olumsuz durumların etkisinden korumakta, yaşamdaki zorluklarla baş etme kapasitelerini güçlendirmektedir. Mizahın uyumlu kullanımının bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği (Erickson ve Feildstein, 2007) dikkate alındığında, yaşam amaçları ile katılımcı mizah tarzının pozitif yönde ilişkili olması beklenen bir sonuç olarak ifade edilebilir. Bu bulgudan hareketle, katılımcı mizah tarzını kullanan bireylerin yaşama ilişkin anlam, amaç geliştirebildikleri ve yaşamdaki zorluklara karşı

ruh sağlığını muhafaza edebildikleri bununla birlikte, yaşamında anlam ve amaç geliştiren bireylerin zorluklara daha mizahi bakış ačíısıyla yaklaştıkları dűřünülmektedir.

Saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzı puanları ile yařam amaçlarının negatif yűnde iliřki olduđu sonucuna iliřkin yapılan incelemelerde ise yařamlarında anlam bulan kiřilerin bulmayanlara gűre; daha az psikolojik stres yařadıđının ortaya konulduđu (Gűven, 2015; Frankl, 2009) alıřmalara rastlanmıřtır. Bu alıřmalar ıřıđında, yařam amaçları ile negatif yűnde iliřkili olan mizah tarzlarına sahip bireylerin daha çok olumsuz ruh hali içerisinde olduklarına iliřkin bulguların alanda yer alması beklenmektedir. Bu gűrűřű destekler nitelikteki çalıřmalarda, saldırgan mizah tarzının nevrotiklik, dűřmanlık, kızgınlık ve saldırganlık gibi olumsuz ruh halleriyle pozitif yűnde iliřkili olduđu (Martin ve diđerleri, 2003), kendini yıkıcı mizah tarzının artmıř kullanımının depresif belirtilerin artmasıyla iliřkili olduđu (Frewen, ve diđerleri, 2008) ve uyumsuz mizah tarzlarının psikolojik olarak iyi olma durumu açısından olumsuz ve sađlıksız mizah tarzları olduđu (Erickson ve Feildstein, 2007) ifade edilmektedir. Bűtűn bu çalıřmalar ıřıđında, yařam amaçları ile saldırgan mizah tarzının negatif yűnde orta dűzeyde ve kendini yıkıcı mizah tarzının negatif yűnde dűřűk dűzeyde iliřkili olmasının, literatűrle tutarlılık gűsterdiđi dűřünülmektedir.

Rehber űđretmenlerin űz kabul ile kendini geliřtirici mizah tarzı puanları arasında pozitif yűnde dűřűk dűzeyde iliřki olması ile ilgili alan yazını incelendiđinde; kendini geliřtirici mizah tarzı, kiřisel ihtiyaçlarının ve potansiyelinin farkında olan (Martin ve diđerleri, 2003) bir mizah tarzı olmasının yanı sıra, bu tarzda mizahın kullanımında, bireyin kendine gűlebildiđi ve bu durumun bireyin hem benlik saygısını yűkselttiđi hem de bireyin hořlanmadıđı konularla bařa çıkmasını sađladıđına (Sultanoff, 2001) iliřkin çalıřmalar yer almaktadır. Alan yazınında yer alan bu bilgiler dođrultusunda kendini geliřtirici mizah tarzının kendi ihtiyaç ve potansiyelinin farkında olarak hataları esnasında mizahı kullanabildiđi dűřünülmektedir. Ayrıca bireyin mizahın bu kullanımı ile stres durumlarında bireyin kendini rahatlattıđının dűřűnűlebileceđi belirtilmiřtir (Satıcı, 2014). Mizahı, kendisiyle ilgili de kullanabildiđi, hatalarını mizahla bařkalarının karřısında ifade etmekten çekinmediđi ve Saroglou ve Scariot (2002)

tarafından gerçekleştirilen çalışmada, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının kendini kabullenme, açıklık gibi özelliklerle doğru orantılı olduğunun ifade edildiği düşünüldüğünde; kendini geliştirici mizah tarzının öz kabul ile pozitif yönde ilişkili olmasının alan yazını ile benzerlik gösterdiği ifade edilebilir.

Saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları ile öz kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olması, kendini kabullenme, açıklık gibi özelliklerle saldırgan mizah tarzının ters orantılı olduğunun belirtildiği çalışma (Saroglou ve Scariot, 2002) ile tutarlılık göstermektedir. Ayrıca, bireyin kendi ihtiyaçlarını dikkate almadan kullandığı ve başkalarını eğlendirmek amacıyla kendini mizahi unsur olarak verme yoluyla kullanması ve kişinin aslında mutsuz veya problemleri ile boğuşurken gerçek duygularını bir kenara bırakarak eğleniyormuş gibi davranmasını ifade eden kendini yıkıcı mizah tarzını kullanan bireylerin (Martin, 2007); oldukça esprili görünseler de mizahı kullanmalarının altında; bir kaçış, duygusal bir ihtiyaç ya da düşük benlik algısı olduğu belirtilmektedir (Yerlikaya, 2009). Kendini yıkıcı mizah tarzına ilişkin alan yazınında yer alan bu bilgilerde, bu mizah tarzının kendi güçlü ve zayıf yönlerini fark ederek bu yönlerini kabullenmede zorlandığı görülmektedir. Bu bakımdan literatürde yer alan bilgilerle çalışmanın sonucunun tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir. Uyumsuz mizah tarzlarına sahip bireylerin mizahı başkalarını incitici ya da kendine yönelik zarar verecek şekilde kullanmalarının nedenlerinden birinin de kendilerini kabullenmede yaşadıkları zorluk olduğu düşünülmektedir. Örneğin; saldırgan mizah tarzına sahip bir birey sosyal bir ortamda yeterince dikkat çekemediğinde ya da başka birinden daha fazla popüler olmak istediğinde o kişiye karşı iğneliyici tarzda şakalar yapabilir. Mizahın bu kullanımında bireyin, özelliklerini kabullenerek kendisiyle ilgili olumlu bir bakış açısı geliştirmemiş olmasının yani öz kabulde yaşadığı eksikliğin temel bir faktör olabileceği akla gelmektedir. Kendini yıkıcı mizah tarzında ise birey yaptığı şakalarda kendisiyle ilgili aslında içten içe üzüldüğü konuları malzeme yapmaktadır. Bu tarzda mizahın oluşmasında bireyin kabullenemediği özelliklerini çevresine göstermek istememesi ve yaşadığı olumsuz duygudurumdan kaçmak istemesi olduğu düşünülmektedir. Bütün bunlar çerçevesinde,

uyumsuz mizah tarzlarında öz kabulün eksikliğinin temel bir sorun oluşturduğu akla gelmektedir.

5.7. Rehber Öğretmenlerin Duygu Yönetimi Becerileri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi İncelemeye İlişkin Araştırma Amaçlarının Tartışması

Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerileri ve psikolojik iyi oluş alt boyutlarının olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme ve öfke yönetimi dışında tüm alt boyutlarının birbiriyle pozitif yönde orta veya düşük düzeylerde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu bulgusuna benzer olarak, psikolojik iyi oluşun gerçekleşmesindeki önemli kavramlardan birinin duygu olduğunun belirtildiği çalışmalar (Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin, 1990), duyguların farkında olmanın ve ifade etmenin psikolojik iyi oluşu yordadığının belirtildiği çalışmalar (Berthoz, Ouhayoun, Parage, Kirzenbaum, Bourgey ve Allilaire, 2000) ve duyguların farkında olmanın psikolojik iyi oluş için önemli olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Ciarrochi ve Scott, 2007) alan yazınında mevcuttur. Bu çalışmalar dikkate alındığında duygularını sözel olarak ifade edebilme ve duygularını olduğu gibi gösterebilme ile psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarının pozitif yönde ilişkili olduğuna ilişkin araştırma bulgularının literatürle tutarlı olduğu ifade edilebilir. Ayrıca duygularını sözel olarak ifade etme ve olduğu gibi göstermenin, bireyin psikolojik sağlığı arttırdığı (Kuyumcu ve Güven, 2012) ifade edilmektedir. Araştırmanın bu bulgusundan ve çalışmalardan hareketle, duygularını ifade edebilen ve olduğu gibi yansıtabilen psikolojik danışmanların (rehber öğretmenler) yaşam doyumlarının yüksek olabileceği, yaşamsal zorluklar karşısında ruh sağlığını koruyabileceği, kişilerarası iletişimlerinin güçlü olabileceği ve iletişim yetilerinin danışma sırasında danışanda olumlu izlenim oluşturabileceği akla gelmektedir.

Olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme bireyin stres faktörleri ya da sorunlar karşısında, duygularının olumsuz fiziksel etkilerini dizginleyebilmeleri olarak

nitelenebilir. Bu boyut ile özerklik arasındaki pozitif yönde ilişkiyi yorumlamak amacıyla özerklik kavramına odaklanmak gerekirse; özerklik kavramının, kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi olarak ifade edildiği (Christopher, 1999) göze çarpmaktadır. Kavramın bu niteliği düşünüldüğünde özerk bir bireyin stres anlarında kendini denetleyebileceği, duygularından kaynaklanan olumsuz reaksiyonları kontrol edebileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme ile özerklik arasında orta düzeyde ilişki alan yazını doğrultusunda beklenen bir sonuç olarak ifade edilebilir.

Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ile çevresel hakimiyet arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olması, bireyin ihtiyaçları doğrultusunda kendine uygun alan oluşturmaları olarak nitelenen çevresel hakimiyet (Ryff, 1989) boyutunda yüksek puan almış bireyin, çevresini zihinsel veya fiziksel etkinliklerle değiştirmeyi başardığı, etkileşim ortamlarını kontrol edebildiği, bu kontrole birlikte değişen çevreye uyum sağlayarak, etkileşim içinde olabildiği bilinmektedir (Cooper ve diğerleri, 1995). Tüm bu bilgiler ışığında, stres faktörleri, yaşamsal zorluklar ya da beklenmedik durumlar karşısında ihtiyaçlarını belirleyerek bu doğrultuda değişim oluşturabilen çevresel kontrolünü sağlamış bireyin, durumları analiz ederek olumsuz olaylar karşısında tepkilerini kontrol edebileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan araştırma bulgusu beklenen bir sonuç olarak yorumlanabilir. Bu iki kavramda da bireyin kendine ilişkin farkındalık sahibi olarak ihtiyaçları doğrultusunda kontrol sağlayabilmeleri söz konusudur. Bu açıdan bakıldığında; duygu yönetimi becerilerinin alt boyutlarında yüksek puan almanın yüksek oranda psikolojik iyi oluşu düzeyini de arttırdığı ifade edilebilir.

Olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme ile bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etmede, daha çok içsel kaynakların etkili olduğu ifade edilebilir. Kendini kabul etme zayıf ve güçlü

yanların bilinmesi ya da potansiyelin geliştirilmesinin bireyin anlık fiziksel tepkilerini kontrol edebilmede yeterli olamayabildiği akla gelmektedir.

Duygu kavramının psikolojik iyi oluş için önemli olması araştırmanın bulguları ile tutarlı olarak duyguları sözel olarak ifade edebilme ve olduğu gibi gösterebilme ile sınırlı olmamaktadır. Çalışmada, duygu yönetimi becerilerinden bir diğeri olan başa çıkma ile psikolojik iyi oluşun tüm alt boyutlarının pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu boyutlar arasındaki bulgulara odaklanılırsa; özerklik kavramı ile bireyin kendi kararlarını verebilmesinin ve davranışının içsel düzenlenmesini yapabilmesinin kastedildiği (Ryff, 1989) düşünüldüğünde, özerk bireylerin sorunlar ya da zorluklar karşısında yeni bakış açıları geliştiremelerinin ve bu doğrultuda davranışlarında düzenleme yaparak sorunlarla başa çıkabilmelerinin beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan özerklik ile başa çıkma arasında pozitif yönde ilişki olması, kavramların tanımlanan özellikleri itibariyle beklenen ve alan yazınıyla tutarlı bir sonuç olarak yorumlanabilir.

Öz kabul kavramının, bireyin kendisine ilişkin farkındalık sahibi olması güçlü ve zayıf yanlarını tespit ederek kabullenmesi (Ryff ve Singer, 2008) anlamı göz önünde bulundurulduğunda, öz kabulü yüksek bir bireyin hayatın zorlukları ve beklenmedik durumları ile mücadele etmede kişisel kaynaklarını bilinçli olarak kullanabileceği düşünülmektedir. Nitekim zorluklarla başa etmedeki en önemli adım, kişisel olarak yapıp yapamayacaklarının farkında olmaktır. Kendine ilişkin farkındalığı gelişmiş ve zayıf yönlerini bilen bir birey, hangi durumlarla başa çıkabileceğinin ya da hangi durumlarda destek alması gerektiğinin ayırdına vararak sıkıntılı süreçlerde ruh sağlığı koruyabilir. Ayrıca öz kabulün, bireylerin kendine ilişkin bilgi sahibi olması, duygularının farkında olması ve böylece kişinin uygun başa çıkma stratejisini seçerek içinde bulunduğu durumu tanımlamasına yardımcı olduğu (Kuyumcu ve Güven, 2012) alan yazınında yer alan bilgiler arasındadır. Bütün bu çalışmaların, araştırmanın öz kabul ile başa çıkma arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulgusunu destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir. Problemlerle başa çıkmada öncelikle bireyin kendini tanımasının

ve kendine ilişkin olumlu tutumun ne kadar önemli olduğunun araştırma bulgularıyla desteklendiği düşünülmektedir.

Başa çıkma ile çevresel hakimiyetin pozitif yönde ilişkili olması, bu iki kavramda da bireyin ihtiyaçlarını dikkate alması bakımından beklenen bir sonuç olarak yorumlanabilir. Sorunlarla başa çıkabilen birey, sorunları analiz etme, sorunun çözümü için kişisel kaynaklarının farkında olma gibi özelliklere sahiptir. Çevresel hakimiyeti sağlamış birey de çevresini oluştururken kendi ihtiyaçlarını, kişisel özelliklerini dikkate alarak hareket etmektedir (Cooper ve diğerleri, 1995). Bu açıdan düşünüldüğünde bu iki kavramın birbiriyle pozitif yönde ilişkili olması beklenen ve kavramların nitelikleri ile tutarlı bir sonuç olarak ifade edilebilir. İhtiyaçları doğrultusunda çevresini düzenlemiş bireyin ihtiyaçları doğrultusunda sorunlarla başa çıkmada aradığı sosyal desteğe daha kolay ulaşabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada başa çıkma ile bireysel gelişim arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki gözlenmiştir. Kendi potansiyellerinin ve ihtiyaçlarının farkında olmak, gelişim ve değişime açık olmak olarak tanımlanan bireysel gelişim (Ryff, 1989) alanında yüksek puan alan bireylerin sorunlar karşısında yeni bakış açıları geliştirerek çözüm üretmeleri beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir. Kendilerini geliştiren bireylerin, ihtiyaçlarının farkında olarak sorunlar doğrultusunda çözüm üretebilecekleri ve böylece sorunlarla başa çıkmakta daha az zorlanacakları akla gelmektedir. Kendini geliştiren bireylerin sorunları analiz ederek çözüm geliştirebilecekleri ve sorunları çözümsüz görme eğilimi yerine hayatta karşılaşılabilecekleri hayatın olağan akışının bir parçası olarak yorumlayabilecekleri ve böylece problemelerle başa çıkmada başarılı olacakları düşünülmektedir.

Başa çıkma ile diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif yönde ilişki olması, kişilerarası iletişimi güçlü olan sevgi ve empatiye dayalı ilişki geliştiren bireylerin sorunlarıyla baş etmede sosyal kaynaklardan faydalanabileceğini, insanlarla olumlu

ilişki geliştirerek çevrelerindeki problemlere kayıtsız kalmayıp empati yaparak birçok sorun karşısında farklı stratejiler geliştirmeyi hem deneyimleyebileceklerini hem de gözlemleyebileceklerini düşündürmektedir. Kişilerarası ilişkileri kuvvetli olan bireylerin sosyal ilişkilerden destek almalarıyla problemlere yaklaşımlarının daha gerçekçi olabileceği ve başa çıkma kapasitelerinin daha yüksek olabileceği akla gelmektedir. Nitekim diğer insanlarla zaman geçirme, eğlenme, rahatlama olarak tanımlanan sosyal arkadaşlık kavramının bireyde oluşturduğu sosyal katılım duygusunun stresin azalmasında etkili olduğu ve başkalarıyla problemlerle ilgili konuşmanın rahatlama sağladığı varsayımının olduğu ifade edilmektedir (Yerlikaya, 2009). Çalışma bulgusunun bu bakımdan alan yazını ile benzer bir sonuç ortaya koyduğu ifade edilebilir.

Yaşam amacının ve anlamının olmasının acı duygusunu dahi anlamlı kılabilmesine ilişkin Frankl (2009) 'ın görüşü, yaşam amacının bireyin zorlukların üstesinden gelmesini sağlayan bir motivasyon kaynağı, stres gibi olumsuz yaşamsal durumlarda bireyin ruh sağlığını koruyan bir faktör olduğunu düşündürmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde; yaşam amacı olan bireyin sorunlarla başa çıkma becerisinin yüksek olacağı beklenen bir sonuç olarak yorumlanabilir. Bu bakımdan başa çıkma ile yaşam amaçları arasında pozitif yönde ilişki olması alan yazını ile tutarlı olarak yorumlanabilir. Yaşama ilişkin anlam ve hedef belirleyen insanın sorunlarla karşılaştığında yaşam amacını düşünerek hayatın zorlukları ile mücadele etmekten kaçmayacağı, yılgınlık göstermeyeceği ve psikolojik sağlığını koruyabileceği düşünülmektedir.

Duygu yönetimi becerilerinden öz kabul kavramının doğası gereği bu alanda yüksek puan alan birey zayıf ve güçlü yanlarının farkında olan ve kendini bu özellikleriyle kabul ederek kendine ilişkin olumlu bir bakış açısı geliştirmiştir (Ryff ve Singer, 2008). Kendini ilişkin olumlu kabul geliştirmiş bireyin problemler karşısında ne yapıp yapamayacağını bilerek ve potansiyelini kabullenerek gerekli hallerde sosyal ya da psikolojik destek ama eğilimi içinde olabileceği ve böylece problemlerle başa çıkma

konusunda başarılı olabileceği düşünülmektedir. Başa çıkma ile öz kabul arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olmasına yönelik çalışmanın bulgusuna yönelik alan yazınında yer alan bilgiler doğrultusunda bu şekilde yorum getirilebilir.

Öfke yönetimi çalışmaları incelenecek olursa; öfke davranışını kontrol etme yönündeki bir kısım çalışmaların basit davranışlar ve düşünceler üzerinde durduğu ifade edilebilir (Lando ve Donnerstein, 1978; Zillmann, 1979; Moon ve Eisler, 1983; Aranson, 1984; Lewis ve Bucher, 1992). Öfke davranışını kontrol etmede, kişinin öfkeli ve saldırgan olabilen davranışlarını besleyen çevresel özelliklerin değiştirilmesi, daha uygun davranışların kazanılması, düşmanca ve suça yönelik düşüncelerin azaltılması ya da durdurulması, öfkenin kaynaklarının ve sonuçlarının kaydedilmesi, saldırgan davranışların dikkatin dağıtılması ya da espri yoluyla azaltılması gibi sonuçlar hedeflendiği (Soykan, 2003) literatürde yer alan bilgiler arasındadır. Öfke yönetiminde çevrenin değiştirilmesi gerekliliği ve öfke ifade sorununun ortaya çıkmaması için çevrenin önemine ilişkin bahsedilen araştırmalar dikkate alındığında çalışmada yer alan öfke yönetimi ile çevresel hakimiyetin pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusunun alan yazını ile tutarlı sonuçlar ortaya koyduğu düşünülmektedir. Öfke yönetimini sağlamak amacıyla rehabilite süreci için merkezlerin çoğaltılması, bireyi saldırganlığa iten ortamdan en azından psikolojik destek sürecinde uzaklaşmasının sağlanmasına yönelik çalışmaların gerekli olduğu düşünülmektedir.

Alan yazınında yer alan bilgilerde, kişilerin kendi öfkelerini tanımalarının ve öfkenin altında yatan bir takım nedenleri fark etmelerinin de öfke kontrolünde önemli olduğu (Tavris, 1989; Maslin, 1994; Tedeschi ve Felson, 1994) yer almaktadır. Öfke yönetimi ile ilgili bireyin kendisini tanımasının önemi ve bireysel gelişim kavramının bireyin potansiyelini fark ederek geliştirme becerisi olduğuna ilişkin tanımlamalar dikkate alındığında, bu iki kavramın arasında pozitif ilişkili olduğuna yönelik araştırmanın bulgusu ile literatürde var olan bilgiler tutarlılık göstermektedir. Öfke kontrolünde sorun yaşayan bireylerin öfke yönetimini sağlamak amaçlı grup çalışmalarının yanı sıra etkili iletişim, duyguları doğru ifade etme gibi kişisel gelişimi sağlayacak programlara katılmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Öfke yönetiminde bir diğer faktör olarak ise bireyin diğerleriyle olan iletişimlidir. Öfke davranışlarının ortaya çıkışında, kişilerarası ilişkiye ait birçok sorunun ve yetersiz problem çözme becerilerinin etkili olduğu bilinmektedir. Bu durum öfkesini kontrol edemeyen bireyin, diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirmede yaşadığı güçlüğü vurgu yapmaktadır. Bu nedenle öfkeden korunmayı ve azaltmayı hedefleyen bazı yaklaşımlarda etkili iletişim becerileri, güvengen (atılğan) davranışların kazanılması, sosyal beceri eğitimi, sosyal desteklerin kullanımı, problem ve çatışma çözümleme, empatik olma, çatışma çözümleri ve duygusal kontrolün artırılması gibi kişilerarası ilişkilerde etkin olmayı kolaylaştıran beceri eğitimleri önemsendiği (Lerner, 1985; Greenberg, 1992) belirtilmektedir. Literatürde yer alan bu bilgiler dikkate alındığında öfke yönetimi alt boyutunda yüksek puanlar alınması ile diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu arasındaki pozitif yönde ilişki olması bulgusu ile tutarlılık göstermektedir. Öfke kontrolünü sağlama amaçlı programlarda bireylerin diğerleriyle olumlu iletişim kurmalarının kendilerini iyi hissederek amaçlarına ulaşmada daha fazla motive olabilecekleri düşünülmektedir. Çünkü öfke sorunu yaşayan bireylerin genel olarak bu ruhsal durumlarından başkalarının memnun olmadıklarını bilerek ve öfkelerini hiçbir zaman kontrol edemeyeceklerini düşünerek sıcak ve güven içinde ilişki geliştirme çabasından uzaklaşabildikleri düşünülmektedir.

Yaşam amacı, bireyin hayatında bir hedef ve anlam barındırması ve bu anlam doğrultusunda her türlü acıya zorluğa dayanabilmesini sağlayan bir motivasyon kaynağı olarak nitelenmesiyle (Frankl, 2009), yaşam amacına sahip bireyin hayatın zorlukları karşısında oluşabilecek öfke duygusunu, bu amaç doğrultusunda doğru ifade etmeye ve bu duyguyu kendine zarar vermeden kontrol etmeye çalışacağı düşünülmektedir. Nitekim yaşam amacının, kendini kabul, davranışların, motivasyon kaynaklarının ve duyguların farkında olma ve onlara karşı olumlu tutum içerisinde olma (Ryff ve Singer, 2008) gibi özelliklerden oluştuğunun ifade edilmesi, yaşam amacı olan bireyin yaşadığı duygunun farkında olup hissettiklerini kavrayarak bu duyguları kabullenme içerisinde olduğunu ve böylece duyguların olumsuz etkilerini kontrol edebildiklerini düşündürmektedir. Yaşam amacının bireyin ruh sağlığını koruyucu bir

faktör olması ve alan yazınında yer alan bilgiler ışığında, öfke yönetimi ile yaşam amacının pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu bulgusu literatürde yer alan bilgilerle tutarlı olarak yorumlanabilir.

5.8. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, psikolojik danışmanlar (rehber öğretmenler) örnekleminde incelenen, alan yazını doğrultusunda tartışılıp yorumlanan değişkenler olan mizah tarzları, duygu yönetimi becerileri ve psikolojik iyi oluş ile ilgili ulaşılan bulgulara yer verilmiş ve bu konuyla ilgili yeni çalışmalar ortaya koymak isteyen uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

1) Rehber öğretmenlerin duygu yönetimi becerilerinden duygularını sözel olarak ifade, duyguları olduğu gibi gösterebilme, başa çıkma ve öfke yönetiminde mizah tarzlarına göre farklılık yoktur. Ancak, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilmede kendini geliştirici mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin puanları, katılımcı mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanlarından anlamlı olarak yüksektir.

2) Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş alt boyutlarından özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabulde mizah tarzlarına göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak, rehber öğretmenlerin çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim puanlarında mizah tarzlarına göre anlamlı farklılık vardır ve kendini geliştirici mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin, çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim puanlarının; katılımcı mizah tarzına sahip rehber öğretmenlerin puanlarından anlamlı olarak yüksektir.

3) Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını sözel olarak ifade etme ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak; rehber öğretmenlerin duygularını sözel olarak ifade etme ile saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzı puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

4) Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını olduğu gibi gösterebilme ile kendini yıkıcı mizah tarzı puanları arasında negatif yönde orta düzeyde, kendini geliştirici mizah ve saldırgan mizah tarzları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, rehber öğretmenlerin duygularını olduğu gibi gösterebilme puanları ile katılımcı mizah tarzı arasında anlamlı ilişki yoktur.

5) Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, rehber öğretmenlerin olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme puanları ile katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında anlamlı ilişki yoktur.

6) Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden başa çıkma ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında orta düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, rehber öğretmenlerin başa çıkma puanlarıyla katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında anlamlı ilişki yoktur.

7) Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden öfke yönetimi ile saldırgan mizah tarzı puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde, kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, rehber

öğretmenlerin öfke yönetimi puanları ile katılımcı mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzı puanları arasında anlamlı ilişki yoktur.

8) Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden özerklik ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, rehber öğretmenlerin özerklik puanları ile katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzı arasında anlamlı ilişki yoktur.

9) Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden çevresel hakimiyet puanları ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde, saldırgan mizah tarzı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, rehber öğretmenlerin çevresel hakimiyet puanları ile katılımcı mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında anlamlı ilişki yoktur.

10) Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden bireysel gelişim ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde orta düzeyde, katılımcı mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve saldırgan mizah tarzı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, rehber öğretmenlerin bireysel gelişim puanları ile kendini yıkıcı mizah tarzı puanları arasında anlamlı ilişki yoktur.

11) Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden diğerleriyle olumlu ilişkiler ile katılımcı mizah tarzı arasında pozitif yönde orta düzeyde, kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve saldırgan mizah tarzı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, rehber öğretmenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarıyla kendini yıkıcı mizah tarzı puanları arasında anlamlı ilişki yoktur.

12) Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden yaşam amaçları ile katılımcı mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde, kendini yıkıcı mizah tarzı arasında negatif yönde düşük düzeyde ve saldırgan mizah tarzı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, rehber öğretmenlerin yaşam amaçları puanları ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında anlamlı ilişki yoktur.

13) Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden öz kabul ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde düşük düzeyde, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, rehber öğretmenlerin öz kabul puanları ile katılımcı mizah tarzı arasında anlamlı ilişki yoktur.

14) Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını sözel olarak ifade etme ile psikolojik iyi oluş düzeylerinden özerklik, bireysel gelişim, yaşam amaçları ve öz kabul arasında pozitif yönde orta düzeyde, çevresel hakimiyet ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır.

15) Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden duygularını olduğu gibi gösterebilme ile psikolojik iyi oluş düzeylerinden; özerklik, bireysel gelişim ve öz kabul arasında pozitif yönde orta düzeyde, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır.

16) Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ile psikolojik iyi oluş düzeylerinden özerklik ile arasında pozitif yönde orta düzeyde, çevresel hakimiyet ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ile bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul arasında anlamlı ilişki yoktur.

17) Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden başa çıkma ile psikolojik iyi oluş düzeylerinden özerklik ve öz kabul ile arasında pozitif yönde orta düzeyde, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçları arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır.

18) Rehber öğretmenlerin duygu yönetme becerilerinden öfke yönetimi ile psikolojik iyi oluş düzeylerinden yaşam amaçları arasında pozitif yönde orta düzeyde, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz kabul arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ancak öfke yönetimi ile psikolojik iyi özerklik arasında anlamlı ilişki yoktur.

Çalışma, psikolojik danışmanlar örnekleminde üç değişkeni bir arada incelemesi bakımından, ölçeklerin alt boyutlarının fazla olması ve böylece bulguların yoğun bulunması nedeniyle sadeleştirilmesi güç bir yapıdadır. Çalışmanın bu yapısı nedeniyle analiz ve tartışma süreci uzun bir bölümü kapsamaktadır. Ayrıca çalışma, psikolojik danışmanların kişisel özelliklerinin çeşitli boyutlarını ele alması bakımından önemli olmasının yanı sıra yapılacak çalışmalara danışmanlık becerilerinin de eklenerek daha kapsamlı araştırmaların oluşturulabileceği düşünülmektedir. Çalışma grubunun genişletilerek farklı bölgelerden de örneklem alınabileceği düşünülmektedir; ancak örneklem grubuna ulaşma zorluğu ve uygulama süreleri dikkate alındığında yapılacak bu tarz bir araştırmanın oldukça uzun bir zaman dilimine yayılmasının gerekeceği de göz önünde bulundurulması gereken önemli bir faktör olarak ifade edilebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu öneriler sıralanabilir:

1) Psikolojik danışmanların mizah tarzları ile danışmanlık becerilerinin etkililiğini inceleyen çalışmalar gerçekleştirilebilir. Duygu yönetiminin psikolojik danışmanlar açısından önemli olduğu düşünüldüğünde, bu kavram ile danışmanlık

becerilerinin birlikte incelenmesinin alan yazının gelişimi açısından yerinde bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

2) Psikolojik danışmanların mizah tarzlarına göre ihtiyaçları doğrultusunda duygu yönetim becerilerini geliştirmeye dönük hazırlanacak bir grupta danışma programıyla deneysel bir çalışma gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Özellikle uyumsuz mizah tarzlarına sahip olan psikolojik danışmanların duygu yönetimi becerilerini detaylı incelemeye ve geliştirmeye yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir.

3) Uyumsuz mizah tarzlarına sahip psikolojik danışmanların sorun yaşayabileceği alanların belirlenerek bu alanlarda psikoeğitim grupları, destek grupları oluşturulabilir ve yapılan çalışmaların etkililiğinin sınındığı araştırmalar gerçekleştirilebilir.

4) Duygu yönetimi becerilerinin gelişimini sağlamaya yönelik psikolojik danışmanlar örnekleminde duygulara yönelik farkındalık eğitimi, deneyimsel eğitim ya da grupta psikolojik danışma yöntemi ile deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir.

5) Psikolojik danışmanların kullandıkları mizah tarzları dikkate alınarak psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik bireysel ya da grupta psikolojik danışma çalışmaları, psikoeğitim çalışmaları gibi deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir.

6) Psikolojik danışmanların mizah tarzlarına göre psikolojik sağlamlıklarının incelenmesini ve danışmanlık becerileri ekseninde bu değişkenlerin etkisinin analiz edilmesini içeren bir araştırma gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir.

7) Psikolojik danışmanların mizah tarzları ile mesleki yaşamlarındaki doyumu ve mesleki gelişimlere katkı sağlayacak çalışmalara katılma eğilimlerini incelemeye yönelik araştırmalar gerçekleştirilebilir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (2003). *İnsanı Tanıma Sanatı*. İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Akdur, S. (2014). *Kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kişilerarası ilişki tarzları ve mizah tarzlarının aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akın-Little, K.A., & Little, S.G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162.
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde İletişim Becerilerinin Yordayıcıları Olarak Öz-Duyarlık ve Mizah Tarzları*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Aronson, E. (1984). *The social animal*, New York : W H Freeman & Co.
- Arıcıoğlu, A. ve Korkut-Owen, F. (2010). Psikolojik danışman adaylarının yardım etme stilleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 152-160.
- Aslan, H. (2006). *Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Avcı, N. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının, Psikolojik Belirtiler ve Ölüm Kaygısı ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Avcı, N. (2014). *Okul Müdürlerinin Duygu Yönetimi Yeterliklerinin Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi ve Kişilik Özellikleri İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.

Aydın, S. (2006). *Türkçe Derslerinde Mizah Kullanımının Öğrenci Tutum ve Başarısına Etkisi*, Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Baltaş S, Z. (2006). *İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zekâ*. (1. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Baltaş, Z., ve Baltaş, A. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. (30. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi,.

Barutçugil, İ. (2002). *Duyguların Yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayınları.

Berk, R. A. (2001). The active ingredients in humor: Psychophysiological benefit sand risks for older adults. *Educational Gerontology*, 27, 323-339.

Berthoz, S., Ouhayoun, B., Parage, N., Kirzenbaum, M., Bourgey, M. ve Allilaire, J. F. (2000). Preliminary study of levels of emotional awareness in depressed patients and controls. *Annales Medico-Psychologist*, 158, 665-672.

Bradberry, T. ve Greaves, J. (2009). *Emotional intelligence 2.0*. USA: Talent Smart Inc.

Bozdemir, E. (2011). *Ergenlerin Mükemmeliyetçilikleri ile Mizah Duyguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Büyüköztürk. Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (10. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk. Ş., Bökdoğan-Çokluk. Ö. ve Köklü. N. (2009). *Sosyal bilimler için istatistik*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Cann, A., Zapata, C. L. ve Davis, H. B. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor*, 24(1), 1-20.

Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research, *Journal of Counseling & Development*, 77,141-152.

Cooper, H., Okamura, L. Ve Mcneil, P. (1995). Situationandpersonalitycorrelates of psychological well-being: social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395 - 417.

Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları (T.Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Çeçen, A.R. (2006). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,3 (26),101-113.

Çeşitçioğlu, M. (2003). *Kaliteli insan*. (1. Baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.

Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

Deckers, L. ve Ruch, W. (1992) .The Situational Humor response Questionnaire (SHRQ) As a Test of .Sense of Humor.: A Validity Study in the Field of Humor Appereciation.. *Personality and Individual Differences*, X, 13, 1149-1152.

Demir, G. (2013). Kişilerarası İletişimde Duygu Yönetiminin Rolü: Öğretmen-Öğrenci İletişimi Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Durmuş, Y. ve Tezer, E. (2001). Mizah Duygusu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16 (47), 25-32.

Dökmen, Ü. (2009). *Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak gelişmek, uzlaşmak*. (12. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Erickson, S. J. ve Feildstein, S. W. (2007). Adolescent Humor and Its Relationship to Coping, Defense Strategies, Psychological Distress and Well-Being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(3), 10-271.

Erkuş, A., ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanların çatışma yönetim tarzlarına etkisi: Savunma Sanayiinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), 213-242.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.

Eysenck, H.L. (1972). *Fact and fiction in psychology*. New York: G.B.

Fabrizio, C.S., Lam, T. H., Hirschmann, M. R., Pang, I., Yu, N.X., Wang, X. ve Stewart S.M. (2015). Parental emotional management benefits family relationships: A randomized controlled trial in Hong Kong, China. *Behav Res Ther*.71,115-24.

Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik Uyum, Mizah Tarzı Ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. (3. Baskı) : Okyanus Yayınları.

Freud, S. (1928), Humor, *International Journal of Psycho-Analysis*, 9, 1-6.

Freud, S. (1998). *Espriler ve bilinçdışı ile ilişkileri*. Çeviren: E Kapkın. Payel Yayınları. İstanbul:3.Basım.

Frewen, P .A., Brinker, J., Martin, R.A. and Dozois, D. J. A. (2008). Humor styles and personality vulnerability to depression, *Humor*,21(2),179-195.

- Frijda, Nico H.. (1986). *The Emotions*, Cambridge: Cambridge University Pres.
- Galloway, G. (2010). Individual differences in personal humor styles: Identification of prominent patterns and their associates. *Personality and Individual Differences*, 48, 563–567.
- Goleman, D. (2011a). *İş başında duygusal zeka*. (9. Baskı).İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2011b). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?*.(34. Baskı).İstanbul: Varlık Yayınları.
- Greenberg, R.P., Bornstein, R.F., Greenberg, M. D. ve Fisher, S. (1992) A meta-analysis of antidepressant outcome under "blinder" conditions. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 60, 664-669.
- Gündüz, B. ve Çelikkaleli, Ö. (2009). Okul psikolojik danışmanlarında mesleki yetkinlik inancı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 119-133.
- Hackney, H., Cormier, S. (2008). (T. Ergene, S. Aydemir Sevim,Çev.).*Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Danışma Yardım Süreci El Kitabı*.Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hampes, W. (2006). Humor and Shyness: The relation between humor styles and shyness. *Humor - International Journal of HumorResearch*, 19(2), 179–187
- Hampes, W. P. (2010). The relation between humor styles and empathy. *Europe's Journal of Psychology*, 6 (3), 34-45.
- Hefferon, H. And Boniwell, I.(2014).Çev. Ed. T. Doğan, Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar, Ankara: Nobel Yayınları.
- Hochschild, A.R. (1993). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley: University of California Press.

Hodel, B., Brenner, H.D., Merlo, M.C., Teuber, J.F. (1998). Emotional management therapy in early psychosis. *Br J Psychiatry Suppl.* 172 (33),128-33.

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

Karasar. N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (20. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kayri. M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 19. 1. 51-64.

Kazarian, S.S. ve Martin, R. A. (2004). Humorstyles, personalityandwell-being among Lebanese University students, *European Journal of Personality*, 18, 209-219.

Keith-Spiegel P. (1972), Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues, In J. H. Goldsteinand E. P. McGhee (Eds.) *The Psychology of Humor* (pp. 1-39), London: Academic Press.

Kepçeoğlu, M. (1999). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. İstanbul: Başak Ofset.

Kervancı, F. (2008). Büro Çalışanlarının Duygu Yönetimi Yeterlilik Düzeylerinin Geliştirilmesinde Duygu Yönetimi Eğitimi Programının Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Keskin, H., Akgün, A. E., Yılmaz, S. (2013). *Örgütlerde duygusal zeka ve duygusal yetenekler: Çalışma ortamında duyguların akıllıca yönetimi*. İstanbul: Der Yayınları.

Keyes. C.L.,Smotkin, D., Ryff, D.A. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*,82(6), 1007-1022.

Kılınç, A. (2007). *Metinlerarası İlişkiler Bağlamında Ömer Seyfettin'in Halk Anlatı Kaynaklı Hikâyeleri*. İstanbul: Gönen Belediyesi Kültür Yayınları.

Kling, K. C., Ryff, C. D., ve Essex, M. J. (1994, November). Adaptive changes in the self-concept during a life transition. Paper presented at the meeting of the Gerontological Society of America, Atlanta, GA.

King, L. A., & Napa, C., K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156–165.

Köknel, Ö. (1997). *İnsanı Anlamak*. İstanbul: Altın Kitaplar.

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

Kuiper, N. A., Martin, R. A. , Olinger, K.A. (1993) Humor, Coping with Stress, Self-Concept, and Psychological Well-Being, *Humor - International Journal of Humor Research* 6 (1), 89-104.

Kuiper, 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*,17(2). 135–168.

Kuiper, N. A. ve McHale, N. (2009). Humor Styles as Mediators Between Self-Evaluative Standards and Psychological Well-Being, *The Journal of Psychology*, 143 (4), 359–376.

Kuiper, N. A. ve Leite, C. (2010). Personality impressions associated with four distinct humor styles, *Scandinavian Journal of Psychology*,51, 115–122.

Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki, *GEFAD / GUJGEF*, 32(3), 589-607.

Kuzucu, Y.(2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi,Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Üniversitesi, Ankara.

Lando, H.A. ve Donnerstein, E. (1978). The effects of a model's success or failure on subsequent aggressive behavior, *Journal of Research in Personality*, 12, 225-234.

Lerner, H.G. (1985). *The dance of anger* Harper & Row, New York.

Lewis, W.A. ve Bucher, A.M. (1992). Anger, catharsis, the reformulated frustration-aggression hypothesis, and health consequences, *Psychotherapy*, 29, 385-392.

Linley, A., Joseph, S., Harrington, S. ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future., *The Journal of Positive Psychology*, 13-16.

Linley, A. (2009). Positive psychology (history). In Shane J. Lopez (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell. pp. 1-742.

Markus, H. R., Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.

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. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical view: 15-62. Ed: W Ruch. *Sense of Humor*, New York: Mouton de Gruyter.

Martin, R. A. (2000). *Humor*. (Ed. Alan A.), *Encyclopedia Of Psychology*, 4. Washington, Dc: American Psychological Association, 202-204.

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003), "Individual Differences of Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-Being: Development of the Humor Styles Questionnaire", *Journal of Research in Personality*, 37 (1), 48-75.

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

Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.

Maslin, B. (1994). *The angry marriage Overcoming the rage, reclaiming the love* Hyphenon, New York.

Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: The Viking Press.

McGregor, I., Little, B.R. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being "Yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512.

Moon, J.R. ve Eisler, R. M. (1983). Anger control an experimental comparison of three behavioral treatments, *Behavior Therapy*, 14, 493-505.

Morreall, J. (1997). *Gülmeyi Ciddiye Almak* (çev. K. Aysevener ve Ş. Soyer). İstanbul: İris Yayıncılık. (Eserin orijinali 1997'de yayımlandı).

Oruç, Ş. (2006). *Sosyal Bilgiler Öğretiminde Mizah*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öner, A. (2012). *Yetişkin bireylerin anksiyete bozukluğuna sahip olup olmaması ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z. ve Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), 405-428.

Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891-905.

Peseschkian, N. (1970). *Psychotherapy of everyday life: Training in partnership and self-help with 250 case histories*. New Delhi: Springer.

Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Ruch, W. (1998). Sense of Humor: A new look at an old concept . Ruch, W. (Ed.). *The Sense of Humor*. New York: Mouton de Gruyter.

Ryff, C. D (1989). Happiness is everything, or is it?explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. ve Essex, M.J. (1992) .The interpretation of life experience and well being : The sample case of relocation. *Psychology and Aging*,7,507-512.

Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69, 719-719.

Ryff, C. D., Magee, W. J., King, K. C., ve Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The Self and Society in Aging Processes (pp 247-278)*, New York: Springer Publishing Company.

Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9: 13-39.

Sarı, T. ve Aslan, H. (2005). Mizah Tarzları ve Başa çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Marmara Üniversitesi, İstanbul. 105-106.

Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.

Saroglou, V. ve Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and college students. *European Journal of Personality*, 16, 43–54.

Satıcı, B. (2014). *Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Danışma Özyeterlik Algılarının Mizah Tarzları ve Süpervizyon Yaşantıları Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Sayan, F. Ö. (2002). *İnsan Duygularının Ses İşleme ve Hata Yönetiminde Kullanılması*. Yüksek Lisans Tezi. Fen Bilimleri Enstitüsü, Biyomedikal Mühendisliği Anabilim Dalı. İstanbul.

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

Seligman, M. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

Sepetci, C. (2010). *Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzlarının Betimlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

Sheldon, K.M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.

Soyaldın, S. Z. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları ile Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi, *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27.

Sultanoff, M. S. (2001). Levity defies gravity: Using humor in crisis situations. <http://www.aath.org/levity-defies-gravity-using-humor-in-crisis-situations>.

Şahin, A. (2016). İlköğretim kurumu yöneticilerinin yönetsel ilişkilerinde kullandıkları mizaha ilişkin görüşler ile mizah iklimi, yöneticilerin mizah tarzları ve çatışma yönetimi stratejileri arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Tarhan, N. (2006). *Duyguların Dili*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tavris, C. (1989). *Anger The misunderstood emotion*, Simon & Schuster, New York.

Tedeschi, J. T. ve Felson, R. B. (1994). *Violence, aggression, and coercive actions*. Washington DC: American Psychological Association.

Teker, N. (2015). *Eğitim Yöneticilerinin Ait Oldukları Mizah Tarzları ile İş Doyumları Arasındaki İlişki (İstanbul İli Başakşehir İlçesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Terjesen, M.D., Jacofsky, M., Froh, J., & Diguseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172.

Yaylacı, G., Ö. (2008). *Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim yeteneği*. İstanbul: Hayat Yayıncılık, 2. Baskı.

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

Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007), “Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe Çevirisinin Psikometrik Özellikleri”, IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 17-19 Ekim, İzmir.

Yerlikaya, E.E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yip, J.A. ve Martin, R.A. (2005). Sense of humor, emotional intelligence and social competence. *Journal of Research in Personality*,40,1202–1208.

Zillmann, D. (1979). *Hostility and aggression* ,Lavvrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ.

EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı, yapılan bu araştırma Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerinin) kullandıkları mizah tarzlarına göre duygu yönetimi becerilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Kimlik bilgilerinizin yer almadığı bu araştırmada yer alan standart ölçeklere içtenlikle cevap vermeniz araştırma açısından önem taşımaktadır. Katılımınız ve zaman ayırdığınız için teşekkürler...

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Çalıştığınız Kurumun Bulunduğu Yer

Büyükşehir () Şehir Merkezi () İlçe () Belde() Köy ()

Görev Yaptınız Okul Türü:

Anaokulu () İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Meslekte Görev Yılıınız:

EK -2: Mizah Yaşantıları Ölçeği

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.							
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.							
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.							
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.							
6. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.							

7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.							
8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.							
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.							
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.							
11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.							
12. Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.							
13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.							
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.							
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.							
16. Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.							

17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.							
18. Tek başınaysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.							
19. Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.							
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.							
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.							
22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.							
23. Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.							
24. Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.							
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.							
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.							
27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.							

28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.							
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.							
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.							
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.							
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.							

EK-3: DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Sevgili Arkadaşlar

Aşağıda yaşadığınız **olumlu** (sevgi, mutluluk vb.) ve **olumsuz** (öfke, kaygı, utanma, üzüntü vb.) duygularınızla ilişkili 28 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Her bir madde için cevaplar Bana **Hiç Uygun Değil (1)**, **Bana Uygun Değil (2)**, **Bana Kısmen Uygun (3)**, **Bana Çok Uygun (4)**, **Bana Tamamıyla Uygun (5)** şeklindedir. Bunlardan size en uygun seçeneği karşısındaki boşluğa **(X)** işareti koyarak yanıtlayınız. Mümkün olduğunca boş madde bırakmamaya özen gösteriniz.

Cevaplarınız **gizli** tutulacaktır. Doğru ve içten cevap vermeniz araştırmanın değerini artıracaktır.

Kız () Erkek () Yaş: ...

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Kısmen Uygun	Bana Çok Uygun	Bana Tamamıyla Uygun
1. Öfkelendiğim zaman başkalarından çok, kendime zarar veririm.					
2. Olumsuz duygularımınla genelde iyi bir biçimde başa çıkabildiğime inanıyorum.					
3. Yakın hissettiğim birisine dahi duygularımı açıklamak benim için zordur.					
4. Duygusal olarak yakın kişilere (ana-baba, sevgili, kardeş, arkadaş v.b) seni seviyorum demek zorlanırım.					
5. Olumsuz duygular yaşadığımda vücudumda birtakım belirtiler (baş ağrısı, tansiyon, mide ağrısı, kalp çarpıntısı v.b) ortaya çıkar.					
6. Çok kolay öfkelenen biriyim.					
7. Yeniden dünyaya gelsem duygularımı daha rahat ifade eden biri olmak isterdim.					
8. Olumsuz da olsa duygularımı kabul etmekte güçlük çekmem.					
9. Yakın çevremdeki kişiler duygularımı rahatça ifade edemediğimi söylerler.					
10. Yaşadığım olumlu ve olumsuz olaylar karşısında bedenimdeki değişimlere ve neler hissettiğime yeterince kulak veririm.					

11. Çevremdeki insanların psikolojik durumlarından duygusal olarak çok çabuk etkilenirim.					
12. Sohbet ettiğim insanlardan herhangi birisinin bana ilgi duyduğunu hemen farkedebilirim.					
	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Kısmen Uygun	Bana Çok Uygun	Bana Tamamıyla Uygun
13. Çok az kaygılandığımda bile uyku düzenim bozulur.					
14. Öfkeli olduğumda çevremdeki eşyalara/nesnelere zarar veririm.					
15. Gerçek duygularımı daha çok içimde saklar dışarıya farklı görünmeye çabalarım.					
16. Bir kişi ya da olayla ilgili olumlu duygularımdan çok olumsuz duygularımı ifade ederim.					
17. Yaşadığım olayları mantığım ve duygularımı gözönüne alarak değerlendiririm.					
18. Benim için başkalarının duyguları benimkinden daha değerli ve önemlidir.					
19. Bazı duygularım bana acı verse bile onların beni geliştirdiğini düşünüyorum.					
20. Kendimi gerçekten mutlu hissettiğimde bile kolaylıkla üzgünmüş gibi davranırım.					
21. Kaygılı ve gergin olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.					
22. Öfkemi ifade ederken karşımdakini kırarım/incitirim.					
23. Kendi duygularımdan söz ederken karşımdakilerin yüzüne bakmakta zorluk çekerim.					
24. Herkes tarafından sevilmem gerektiğine inanıyorum.					
25. Duygusal olarak yakın hissettiğim insanlara bile kolaylıkla dokunamam.					
26. Beni olumsuz etkileyen bir olay sonrasında o andaki aşırı tepkilerimi kontrol edebilirim.					
27. Duygularımı yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade etmekte güçlük çekerim.					
28. Gerçek duygularımı açıkladığımda karşımdakinin bana acıyacağını düşünürüm.					

EK-4: PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ KISA FORMU-42 (AKIN, 2008)

Suggested citation: Akın, A. Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E., & Eroglu, N. (2012, May). The Short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): *The validity and reliability of the Turkish version. Paper presented at the International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012), May, 3-5, İstanbul, Turkey.*

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz. (1) <i>Kesinlikle Katılmıyorum</i> (2) <i>Katılmıyorum</i> (3) <i>Bazen Katılmıyorum</i> (4) <i>Kararsızım</i> (5) <i>Bazen Katılıyorum</i> (6) <i>Katılıyorum</i> (7) <i>Kesinlikle Katılıyorum</i> <i>Kesinlikle Katılıyorum</i> anlamına gelmektedir.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
4	Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6	7
5	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6	7
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

7	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6	7
8	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.	1	2	3	4	5	6	7
9	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6	7
14	Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum	1	2	3	4	5	6	7
15	Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmedigimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
17	Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6	7
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini	1	2	3	4	5	6	7
19	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.	1	2	3	4	5	6	7
20	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6	7
21	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23	Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6	7
24	Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6	7
25	Genel kanıya ters düşse bile görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7
26	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
27	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

28	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6	7
29	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6	7
30	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
31	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.	1	2	3	4 4	5	6	7
32	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
33	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6	7
34	Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6	7
35	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6	7
36	Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu	1	2	3	4	5	6	7
37	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6	7
38	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6	7
39	Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6	7
40	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6	7
41	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
42	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-5: ARAŞTIRMA İZİNLERİ

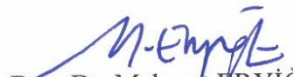
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Bahar AKÇA
 Abant İzzet Baysal Üniversitesi
 Eğitim Fakültesi/
 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

Sayın Bahar AKÇA,

“Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenlerin) Kullandıkları Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerinin ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi” konulu araştırmanız ile ilgili olarak Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2016/39) Kurulumuzun 02.03.2016 tarihli ve 2016/02 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.


 Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)


 Doç. Dr. Mehmet ERYİĞİT(Üye)


 Doç. Dr. Mithat DURAK(Üye)


 Doç. Dr. Altay EREN (Üye)


 Doç. Dr. Dilşad ÇOKNAZ (Üye)


 Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)


 Av. Zuhal DEMİRCİ(Üye)



T.C.
KARABÜK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 44653020/605/6326272

09/06/2016

Konu : Anket İzni

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi:**
- a) Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanı Doç. Dr. Sefa BULUT'un 07.06.2016 tarihli yazısı
 - b) Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünün (Araştırma Değerlendirme Komisyonunun) 07.06.2016 tarihli ve 84674382-605-178 sayılı yazısı
 - c) Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2012/13 nolu Genelgesi

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanı Doç. Dr. Sefa BULUT'la birlikte yürüttüğü Yüksek Lisans eğitimi yapan Bahar AKÇA'nın yürütmekte olduğu "Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmen) Kullandıkları Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerinin ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi" konulu anketini müdürlüğümüze bağlı okullarda görev yapan rehber öğretmenlere uygulamak isteği ilgi (a) yazı ile bildirilmiştir. İlgi (b) yazı ile araştırma değerlendirme komisyonununca uygun görülen anketin, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde, gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanması, uygulamalarda sadece yazımız ekinde gönderilen tüm sayfaları mühürlü anketin kullanılması, Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Ali KÖSE
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
09/06/2016

Yunus KALAYCI
Vali a.
Vali Yardımcısı

Güvenli Elektronik
İmza Aslı ile Aynıdır
09/06/2016

Muharrem KÜÇÜKKAYA
Memur

Atatürk Blv. 78100 Merkez/KARABÜK
Elektronik Ağ: <http://karabuk.meb.gov.tr>

Ayrıntılı bilgi için: D.KÖSEOĞLU Şef
Tel: (0 370) 412 22 80
Faks: (0 370) 424 23 33



T.C.
BOLU VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 39307281-605.01-E.6266416
Konu : Araştırma İzin İsteği (Bahar Akça
ERDOĞAN)

27/03/2018

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Abant İzzet Baysal Üniversitesinin 20.03.2018 tarihli ve 26073066-605.01-E.3537 sayılı yazısı.
b) Milli Eğitim Bakanlığının 22.08.2017 tarih ve 35558626-10.06.01-E.12607291 (2017/25) sayılı genelgesi.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Bahar Akça ERDOĞAN' ın "Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenleri) Kullandıkları Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerinin ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi" konulu tez çalışmasına veri sağlamak için, merkez ve ilçelerdeki ekli listede isimleri bulunan okullarda görev yapan 77 tane Rehberlik Öğretmenine ölçek uygulama isteğine ilişkin ilgi (a) yazı ve ekleri incelenmiştir.

Söz konusu uygulamanın; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak yürürlükte olan tüm yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimi ilgili okul müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, eğitim-öğretimin aksatılmaması kaydıyla ve ilgi (b) genelge doğrultusunda yapılması müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza aız ederim.

Yusuf CENGİZ
Milli Eğitim Müdürü

OLUR
27/03/2018

Ahmet ATILKAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgi (a) yazı ve ekleri (40 sayfa)

Adres: Aktaş Mah. Şehit Güven Keskin Cad. No:8/A Merkez/BOLU
Elektronik Ağ: www.bolu.meb.gov.tr
e-posta: stratejigelistirme14@meb.gov.tr

Bilgi için: A. ZORLU -Bil. İşlet.
Tel: 0 (374) 280 14 42
Faks: 0 (374) 280 14 50

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 21d7-f3a7-3119-a48d-ed41 kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
BOLU VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 39307281-605.01-E.6318414
Konu : Araştırma İzni (Bahar Akça
ERDOĞAN)

28.03.2018

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Abant İzzet Baysal Üniversitesinin 20.03.2018 tarihli ve 26073066-605.01-E.3537 sayılı yazısı.
b) Valilik Makamının 27.03.2018 tarih ve 39307281-605.01-E.6266416 sayılı oluru.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Bahar Akça ERDOĞAN' ın "Okul Psikolojik Danışmanlarının (Rehber Öğretmenleri) Kullandıkları Mizah Tarzlarına Göre Duygu Yönetimi Becerilerinin ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapma isteğinin uygun görüldüğüne dair ilgi (b) olur ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Yusuf CENGİZ
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü

Ekler:

- 1-Olur (1 sayfa)
2-Dağıtım Listesi (2 sayfa)

Dağıtım:

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlüğüne
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)
Mengen Kaymakamlığına (İlçe MEM)
Dörtdivan Kaymakamlığına (İlçe MEM)
Gerede Kaymakamlığına (İlçe MEM)
Göynük Kaymakamlığına (İlçe MEM)
Dağıtım Listesindeki Merkez Okul Müdürlüklerine

Adres: Aktaş Mah. Şehit Güven Keskin Cad. No:8/A Merkez/BOLU
Elektronik Ağ: www.bolu.meb.gov.tr
e-posta: stratejigelistirme14@meh.gov.tr

Bilgi için: A. ZORLU - Bil. İşlet.
Tel: 0 (374) 280 14 42
Faks: 0 (374) 280 14 50

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 27d8-7f1f-3ec4-9d88-282c kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Bahar AKÇA ERDOĞAN

Doğum Tarihi - Yeri: 1988- KARABÜK

Eğitim Hayatı: 1994- 2002 İlköğretim Karabük/Merkez Aydınlıkevler İlkokulu

2002-2006 Ortaöğretim Karabük/Merkez Mustafa Yazıcı Yabancı

Dil Ağırlıklı Lisesi

2007-2011 Lisans Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve

Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Çalışma Hayatı: 2011-2017 Karabük /Eflani İMKB Çok Programlı Anadolu

Lisesi Rehber Öğretmeni

2017- Halen Karabük/Merkez Mevlana İmam Hatip Ortaokulu

Rehber Öğretmeni

İletişim Bilgileri: akcabaharr@yahoo.com

0(370) 433 20 12