

# Bölüm 1

## LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK: SOSYAL PROBLEM ÇÖZME VE MİZAH KULLANIMININ ROLÜ

Caner ŞENER<sup>1</sup>  
Fulya CENKSEVEN ÖNDER<sup>2</sup>

### GİRİŞ

Günlük hayatta insanları zaman zaman sevindirecek, üzecek, şaşkınlığa uğrattacak olaylar meydana gelmektedir. İnsanları olumsuz yönde etkileyen olayların etkileri bazı durumlarda anlık gözlenirken bazı durumlarda bu etkinin daha uzun süre devam edebildiği görülmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık kavramı daha çok kendilerinde negatif yönde bir etki bırakacak yaşantı geçiren bireyler ile ilgili olan bir kavramdır. Masten ve Obradovic'in (2006) ifade ettikleri gibi psikolojik sağlamlık sıkıntı bağlamında olumlu adaptasyon kalıplarıyla ilgili birçok kavramı kapsamaktadır. Olumsuz olarak değerlendirilen stres altında olan bireylerin olumlu davranışlar ile bu durumun nasıl üstesinden gelecekleri psikolojik sağlamlık fikrini oluşturur(Lopez & diğerleri, 2002).

Psikolojik sağlamlık; dinamik bir sistemin işlevini, uygulanabilirliğini veya gelişimini tehdit eden rahatsızlıklara başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesidir (Masten, 2014). Farklı bir tanıma göre ise psikolojik sağlamlık; trajedi, travma, güçlük, sıkıntı ve devam eden önemli yaşam stresleri karşısında uyum sağlama yeteneğidir (Masten, 2001).Psikolojik sağlamlık tamamlanmış iyileşmeyi ve travma öncesi duruma tam dönüşü içerir (Pearsal, 2003).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalarda iyi uyumu değerlendirmek için çeşitli kriterler kullanılmıştır. Bunlar, sosyal ve akademik başarıların varlığı, mutluluk veya yaşam doyumu, toplumun bu yaştaki insanlar için istediği diğer davranışların varlığı veya zihinsel hastalık, risk alma davranışları, duygusal sıkıntı, cezai davranış gibi istenmeyen davranışların bulunmaması gibi olumlu davranışları içerir. Kültürel farklar bu davranışlarda her ne kadar etkili olsa da küçük çocukların yürümeyi ve konuşmayı öğrenmesi gibi genel görevler muhtemelen kültürler

<sup>1</sup> Uzm. Psk. Dan., MEB, caner-sener@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0001-8006-7018

<sup>2</sup> Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, fulyac@cu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-9748-626X

şekilde kullanan bireylerinin iletişimlerinin daha güçlü olacağı ve empati kavramının olumlu yönde etkileneceği beklenen bir durumdur. Dolayısıyla mizahın empatiyi yordaması alan yazına göre tutarlı bir bulgudur.

Okul psikolojik danışmanlarınca öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmek amacıyla sosyal problem çözme beceri eğitimleri düzenlenebilir, öğrenciler sağlıklı mizah kullanımına teşvik edilebilir. Öğrencilere uygulanacak sosyal problem çözme ölçeği neticesinde içtepisel/dikkatsiz yaklaşım, probleme olumsuz yaklaşım ve kaçınmacı yaklaşım puanları yüksek çıkan öğrencilerin psikolojik sağlamlık açısından risk grubunda oldukları göz önünde bulundurularak, bu öğrencilere okul psikolojik danışmanları tarafından önleyici rehberlik hizmetleri yürütülebilir, öğrenci velileri ve eğitimciler ile konsültasyon çalışmaları yapılabilir. Bu araştırmanın benzeri bir araştırmanın farklı eğitim kademelerindeki öğrencilerle gerçekleştirilmesi alanyazına katkı sunabilir. Bu değişkenler ile nitel boyutu da olan daha kapsamlı bir araştırma yapılması psikolojik sağlamlığın açıklanmasına katkı sunabilir. Bu araştırma Adana ili merkez ilçelerindeki ortaöğretim kurumlarına devam eden genel lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılacak genellemeler benzer gruplar için geçerli olabilir. Çalışma farklı yaş grupları üzerindeki örneklerde (ilkokul, ortaokul, üniversite), özel ortaöğretim kurumlarına ya da farklı türde ortaöğretim kurumlarına giden öğrenciler üzerinde de tekrarlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Arslan, Y. (2009). Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Avcı, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının, psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ay, Ö. (2011). Orta öğretim öğrencilerinin mizah tarzları ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumu düzeylerini açıklayıcı rolü. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Bedel, A., Hamarta, E. (2014). Kişilerarası problem çözme ve akademik güdülenme arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 13(2), 674-681.
- Belzer, K.D. ve D'Zurilla, T.J. and A. Maydeu-Olivares (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences*, 33, 573-585.
- Berger, A.A. (1993). *An anatomy of humor*. New York: Taylor&Francis.
- Bulut, S., Doğan, U. ve Altundağ, Y. (2012). Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği (EPDÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, International Counseling and Education Conference (ICEC 2012), May, 3-5, 2012, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1995). *İyi düşün doğru karar ver*. İstanbul: Sistem Yayıncılık. İstanbul.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2006). Kişilerarası Problem Çözme Envanterinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6, (2), 37-42.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.

- Dora, S. (2003). *Sosyal problem çözme envanteri (revize edilmiş formu)'nin Türkçeye uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- D'Zurilla, T. J. and Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification, *Journal of Abnormal Psychology*, 18, 407-427.
- D' Zurilla, T. N. ve Nezu, A. (1982). Social Problem- Solving In Adults, In P. C. Kendall (Ed.). *Advances In Cognitive-Behavioral Research And Therapy*, New York:AcademicPress.
- D'Zurilla, T. J., and Nezu, A. M. (1999). *Problem-solvingtherapy: A social competence approach to clinical intervention* (2nd ed.). New York: Springer.
- D' Zurilla, T. J., Nezu, A. M. and Maydeu- Olivares, A. (2004). Social problem solving: Theory and assessment. (Editors: Edward C. Chang, Thomas J. D' Zurilla ve Lawrence J. Sanna). *Social problem solving: Theory, research and training*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Ergin, B. (2009). *Kişilerarası problem çözme davranışı, yetişkinlerdeki bağlanma biçimleri ve psikolojik rahatsızlık belirtileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eşiğül, E. ve Cenkseven Önder, F. (2017). *Stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolü*. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 803-818.
- Gizir C. A.(2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3: 113-128.
- Hamarta, S. (2007). *İlköğretim öğrencilerinde sosyal problem çözmenin ana baba tutumlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim BilimleriEnstitüsü, Ankara.
- Karakuş, Ö., Ercan, F. Z. ve Tekgöz, A. (2014). There lation ship between types of humor and perceived social supportamong adolescents. *Procedia- Socia land Behavioral Sciences*, 152, 1194 - 1200.
- Keith-Spiegel P. (1972). "Early conceptions of humor: Varieties andissues", (Ed: J. H. Goldstein and E. P. McGhee) *The psychology of humor*. London: AcademicPress.
- Lopez S. J., Prosser E. C., Edwards L. M., Magyar-Moe J. L., Neufeld J. E. and Rasmussen H. N. (2002). Putting positive psychology in a multicultural context In: C. R. Snyder, S. J. Lopez (Eds) *Handbook of Positive Psychology*. London: Oxford University Presspp. 700-714.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical review. W. Ruch (Ed.). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic içinde* (s.15-62). Berlin: Walterde Gruyter.
- Martin, R. A. (2003). Sense of humor. J. S. Lopez and C.R.Snyder (Ed.). *Handbook of positive psychological assessment*. Oxford: Oxford UniversityPress.
- Masten, A. S. and Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology* (Pp. 74- 88). Oxford University Press.
- Masten, A. S. and Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development, *Ann. N. Y. Acad. Sci.*1094, 13-27.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, January/February, 85 (1), 6-20.
- Oktar, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin özgeçmiş, kişilik özellikleri ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi.
- Otrar, M. ve Fındıklı, E. B. (2014). Okul yöneticilerinin mizah tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Ataşehir örneği). *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39,145-157.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlilik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğiti Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.

- Özdođru, A. A. (2018). Çok boyutlu mizah duygusu ölçeği türkçe formunun güncellenmesi ve yeniden deđerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Issue No: 04, 393- 412.
- Özkan, H. İ. (2008). Öğretmen ve öğrencideki mizah anlayışının sınıf atmosferine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ünal, Z. M. (2014). Influence of leaders' humor styles on the employees' job relate daffective well-being. *International Journal of Academic Research in Accounting, Finance and Management Sciences*, 4(1), 201–211.
- Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana). Eriřim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>.