

Bölüm 4

MİZAH DUYGUSUNUN STRESLE BAŞA ÇIKMADAKİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ¹

**E. Ercüment YERLİKAYA²
Banu Yazgan İNANÇ³**

GİRİŞ

Mizahın, kişinin yaşadığı güçlüklerle ve sıkıntılarla etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olan bir strateji ve ruh sağlığını destekleyen olumlu bir kişilik özelliği olduğu iddiası, farklı birçok kuramcı tarafından dile getirilen, köklü ve yaygın bir görüştür. Kişilik gelişimi ve psikolojik uyumsuzluk konusunda kapsamlı görüşler ortaya koyan Freud (1905) mizahı, sağlıklı bir savunma mekanizması olarak kabul etmiştir. İnsancıl yaklaşımın kurucusu olarak kabul edilen Rogers (1961) ve Maslow (1954) kendini gerçekleştiren bireylerin gelişmiş bir mizah duygusuna sahip olduklarını belirtirken, Allport (1961) mizah duygusunu, olgun kişiliğin altı temel ölçütünden biri olarak kabul etmiştir. Varoluşçu psikolojinin öncülerinden olan May'e göre (1953) de mizah duygusu, kişiye yaşadığı sorundan uzaklaşarak sorun üzerinde farklı bir bakış açısı kazandırmaktadır. Mizahın stres, kaygı ve depresyonu azaltıcı bir işlev gösterdiği iddiasını destekleyen hatırı sayılır miktarda görgül çalışma da mevcuttur (Martin & Lefcourt, 1983; Nezu, Nezu & Blissett, 1988; Overholser, 1992; Kuiper, Martin & Olinger, 1993; Nezlek & Derks, 2001; Abel, 2002). Elde edilen bu sonuçlar araştırmacıların mizah duygusunu bir başa çıkma stratejisi olarak ele alıp incelemesine yol açmıştır (Martin, 1998; Lefcourt, 2001). Başa çıkma mekanizmalarının, kişinin karşılaştığı stresörlerle, bu stresörlerin neden olduğu üzüntü ve kaygı gibi olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkiyi düzenlediği (moderate) düşünülmektedir (Somerfield & McCrea, 2000). Diğer bir ifadeyle aynı stres verici durumlarla karşılaşan fakat farklı başa çıkma stratejilerini kullanan kişiler bu stres verici durumlardan farklı şekilde etkilenmektedir. Mizahın da bu başa çıkma stratejilerden biri olduğu dü-

¹ Bu çalışma birinci yazarın, ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı doktora tezinden üretilmiştir ve 1-4 Eylül 2016 tarihleri arasında Roma, İtalya'da düzenlenen XI. European Conference on Social and Behavioral Sciences isimli kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Dr. Öğr. Üy., Çukurova Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, yerlikaya@cu.edu.tr

³ Prof. Dr., Toros Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, banuyazgan.inanc@toros.edu.tr

KAYNAKLAR

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress and coping strategies, *Humor: International Journal of Humor Research*, 15 (4), 365-381.
- Aiken, L. S. ve West, S. G. (1991). *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*, Newbury park: CA: Sage
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*, New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1989). An examination of perceived control, humor, irrational beliefs and positive stress as moderators of the relation between negative stress and health, *Basic and Applied Social Psychology*, 10, 101-117.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (6), 1173-1182.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M ve ark., (1961). An Inventory for measuring depression, *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, New York: International Universities Press.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396
- Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason (Eds.), *Anxiety and Stress*, Vol. 7. (pp. 281-289). Washington, DC: Hemisphere.
- Frazier, A. P., Tix, P. A. & Barron, E. K. (2004), Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research, *Journal of Counseling Psychology*, 51 (1), 115-34.
- Freud, S. (1905). *Jokes and Their Relation to The Unconscious*, London: Penguin Books.
- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma, *Psikoloji Dergisi*, 6, (22), 118-122.
- Holmes, T. H. & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale, *Journal of Psychosomatic Research*, 4, 189-194.
- Kubie, L. S. (1971). The destructive potential of humor in psychotherapy, *The American Journal of Psychiatry*, 127, 37-42.
- Kuiper, N. A., Martin R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humor, stress and cognitive appraisals, *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 81-96.
- Kuiper, N. A., & Olinger, L. J. (1998). Humor and mental health. In H. Friedman (Eds.), *Encyclopedia of mental health*, (Vol. 10). San Diego, CA: Academic Press.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C. & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: specific components of sense of humor and psychological well-being, *Humor: International Journal of Humor Research*, 17 (1-2), 135-168.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., Smith, L., & Phillips, S. (2003). Teasing, rejection and violence: case studies of the school shootings, *Aggressive Behavior*, 29, 202-214.
- Lefcourt, H. M. (2001). The humor solution. In C. R. Snyder (Eds.) *Coping with stress: Effective people and processes* (pp. 68-92). Oxford University Press.
- Martin R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical view. In W. Ruch (Eds.) *The sense of humor*, New York: Mouton de Gruyter.
- Martin R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*, San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A. (1996). The situational humor response questionnaire (SHRQ) and the coping humor scale (CHS): A decade of research findings, *Humor: International Journal of Humor Research*, 9-3/4, 251-272.
- Martin, R. A. & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45,1313-1324.

- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire, *Journal of Research in Personality*, 37 (1), 48-7
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*, New York: Random House.
- May, R. (1953). *Man's Search for Himself*, New York: Random House.
- McCrea, R. R. & Costa, P. T. (2003) *Personality in Adulthood*. New York: Guilford Press.
- Nezlek, J. B. & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment and social interaction, *Humor: International Journal of Humor*, 14 (4), 395-413.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. & Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: a prospective analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 3, 520-525.
- Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress, *Personality and Individual Differences*, 13, 799-804.
- Öner, N. & Lecompte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Porterfield, A. L. (1987) Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? *Journal of Research in Personality*, 21, 306-317.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Mifflin.
- Safranek, R., & Schill, T. (1981). Coping with stress: does humor help?, *Psychological Reports*, 51, 222.
- Saper, B. (1991). The jab joke controversy: an excruciating psychosocial analysis, *Humor: International Journal of Humor Research*, 4, 223-229.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H. & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46 (5) 932-946.
- Saroglou, V. & Scariot, C. (2002) Humor styles questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and college students, *European Journal of Personality*, 16, 43-54.
- Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (2000). Stress and coping research: Methodological challengers, theoretical advances, and clinical applications, *American Psychologist*, 55, 620-625.
- Spencer, G. (1989). An analysis of jab-baiting humor on the college campus, *Humor: International Journal of Humor Research*, 2, 329-348.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). *Manual for State Trait Anxiety Inventory*, California: Consulting Psychologists Press.
- Yerlikaya E. E. (2003). Mizah tarzları ölçeği (Humor styles questionnaire) uyarlama çalışması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya, E. E. & İnanç, B. (2007). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri, *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 17-19 Ekim, İzmir.
- Zelvys, V.I. (1990). Obscene humor: What the hell?, *Humor: International Journal of Humor Research*, 3 (3), 323-332.