

Psikolojik Danışman Adaylarıyla Yaratıcı Drama Çalışmasının Mizah Tarzlarına Etkisi

Rezzan Gündoğdu¹

Makale Bilgisi

DOI: 10.21612/yader.2015.015

Anahtar Sözcükler

Yaratıcı drama
Mizah
Üniversite öğrencileri
Psikolojik danışman adayları

Öz

Bu araştırmanın amacı, mizah tarzları farklı olan psikolojik danışma ve rehberlik programı öğrencilerine uygulanan Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programının (MİYDP) etkisinin incelenmesidir. Araştırma öntest-sontest deney ve kontrol gruplarından oluşan yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini, 2013-2014 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Aksaray Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı öğrencilerinden seçilen deney ve kontrol grupları oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini için Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) uygulanarak gönüllü öğrenciler arasından seçilen deney grubu oluşturulmuştur. Araştırmada deney grubu için Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programı (MİYDP), 9 hafta, haftada bir gün ve 90-120' olarak planlanmıştır. Kontrol grubuyla bu süre içinde hiçbir işlem gerçekleştirilmemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, Mizah Tarzları Ölçeği'nin (MTÖ) alt boyutlarından biri olan kendini yıkıcı mizah puanlarında deney grubunda ön testten son teste kadar anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bunun yanında katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve saldırgan mizah puanlarında ön testten son teste kadar anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nden (MYBÇÖ) elde edilen sonuçlara göre deney grubunun kontrol grubuna göre ön testten son teste göre deney grubu lehine anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur.

The Impact of Creative Drama Study with Psychological Counselor Candidates on Humor Styles

Article Info

DOI: 10.21612/yader.2015.015

Keywords

Creative drama
Humor
University students
Psychological counseling
candidates

Abstract

The purpose of the present study is to investigate the effect of Humor-Oriented Creative Drama Program (HOCDP) administered to the students from the department of psychological counseling and guidance having various styles of humor. The study is a semi-experimental study employing a pre test-post test control and experimental groups design. The sampling of the study consist of the control and experimental groups selected from among the students of the department of Psychological Counseling and Guidance at the Education Faculty of Aksaray University in 2013-2014 academic year. For the purpose of the study, an experimental group was established by making selection from among the voluntary students through the administration of the Scale of the Styles of Humor (SSH) and the Scale of Coping Through Humor (SCTH). The Humor-Oriented Creative Drama Program (HOCDP) to be implemented in the experimental group was designed to last for 9 weeks, one day each week and 90-120 minutes each day. No activity was conducted with the control group throughout this period. At the end of the study, no significant difference was found between boyh the pre test and post test scores of the control and experimental group students in relation to one of the sub-dimension of SSH, self-destructive humor. On the other hand, significant differences were observed between the post-test scores of the control and experimental group students in relation to participatory humor, self-improvement humor and aggressive humor. The results obtained from SCTH revealed a significant difference favoring the posttest scores of the experimental group students.

Giriş

Ruch (1998), mizah duygusunu psikoloji bilimi içerisinde şöyle tanımlar; “bir kişinin komik olan herhangi bir şeyi görebilme, algılayabilme ve anlatabilme yeteneği. Komik bulduğu şeylerin türü, mizahı yaşayış ve ifade ediş ve gündelik yaşamda verdiği mizah tepkilerinin sıklığı gibi bireysel farklılıkların yaşandığı bir duygudur”. Bunun dışında Martin ve Lefcourt (1984) mizah duygusunu; “çeşitli durumlarda yaşanan eğlencenin gülümseme, gülme veya başka bir biçimde gösterilmesinin sıklığı” olarak tanımlamışlardır. Mizah duygusunun psikolojik sağlığa olumlu katkıları olduğu fikri, alanyazında oldukça uzun bir geçmişe sahip olan, yaygın bir görüştür. Gelişmiş bir mizah duygusuna sahip olmanın yaşamdaki olumsuzluklarla ve gerilimlerle baş etmede etkili bir strateji olduğu düşüncesi, bu konudaki iddialar arasında yer alan genel bir temadır. Bu görüş özellikle kişilik kuramcıları arasında yaygındır. Örneğın Freud (1905), savunma mekanizmalarının en sağlıklı olduğunu ifade ettiği mizahın, bireyin olumsuz bir durumda, gerçekçi bakış açısını yitirmeden olumsuz duygulardan kaçınmasına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Hem Maslow (1954; Akt. Soyaldın, 2007) hem de Rogers (1961; Akt. Aslan, 2014), mizah duygusunu kendini gerçekleştiren bireylerin önemli bir özelliği olarak kabul etmişlerdir. Benzer bir biçimde May (1953; Akt. Soyaldın, 2007) mizah duygusunun, kişinin probleminde yeterince uzaklaşarak problemi üzerinde farklı bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olduğunu öne sürmüştür. Allport da (1961; Akt. Aslan, 2014) mizah duygusunun kişinin kendisine ilişkin içgörüsünün önemli bir bileşeni olduğunu ifade ederek, gelişmiş bir mizah duygusuna sahip olmanın olgun kişiliğın temel özelliklerinden biri olduğunu belirtmiştir. Frankl ise (1984) bir kimsenin kendine gülebilmesinin çok önemli bir insani nitelik olduğunu belirtmiş ve mizah duygusunu “kendini koruma savaşında ruhun önemli bir silahı” olarak tanımlamıştır.

Cornett (1986), mizah duygusuna sahip olmanın faydalarını şöyle açıklamaktadır: Mizah duygusuna sahip olma dikkati toplamaya yardım eder ve düşünmeyi harekete geçirir, yaratıcı becerilerin ortaya çıkmasını sağlar, arkadaşlık becerilerini artırır, iletişimi güçlendirir, zor anların üstesinden gelmeyi sağlar, kültürler arası teması teşvik eder, bireyin sağlığını güçlendirir, olumlu tavırlar gösterme ve kendine olumlu bir bakış açısı geliştirmeyi sağlar, motivasyonu artırır ve enerji verir, problemlerin çözümüne yardımcı olur, öğrencilerin okuma miktarını ve kalitesini artırır, istedik davranışların güçlenmesine yardımcı olur, eğlendirici değeri vardır.

Rein ve Rein (2005), mizahı; “iyi mizah”, “iyi olmayan mizah” olarak sınıflandırmışlardır. Rein ve Rein’a göre iyi mizah:

- Hayatı tasdik eder,
- Farklılıkları olan ya da başka kültürlerden gelen insanları aşağılamaz,
- Kötü bir dil kullanmaz,
- Her iki tarafı da olumlu hisler içinde bırakır,
- Kimsenin duyguları incinmez,
- Şakanın yapılması sizi rahatsız etmez,
- Kimse kendini dışlanmış hissetmez.

Rein ve Rein (2005)'a göre iyi olmayan mizah:

- Farklılıkları olan ya da başka kültürlerden olan insanları aşağılamak için kullanılır,
- Kötü bir dil kullanılır,
- Birinin kendini kötü hissetmesine neden olur,
- Birilerinin duyguları incinir,
- İnsanları küçük düşürmek için kullanılır,
- Şakanın size yapılmasını istemezsiniz,
- Birisi kendini dışlanmış hisseder; o şakaya dahil değildir. Özellikleriyle ifade edilmiştir.

Mizah, hayatta karşılaşılan engellere başa çıkma yollarından biri olarak görülmektedir. Kişiyi hem yaşamın acımasız gerçeklerinden korur, hem de kişinin topluma uyumunu sağlayarak sosyalleşmesini sağlar. Mizahı hayatında kullanan bir birey hayata daha esnek bakabilir. Mizah duygusu hayatın zorunluluklarına karşı güvenlik görevi yapan ruhsal bir denge unsurudur ve gerilen ruh halini rahatlatır (Thorson, Powell, Sarmany ve Hampes, 1997). Bu noktada bireylerin hayatta daha mutlu, sağlıklı, verimli ve başarılı olmaları için mizah anlayışlarının/tarzlarının geliştirilmesi gerekliliği akla gelmektedir. Eğer böyle bir gereklilik varsa o zaman bireylerin mizah anlayışlarının/tarzlarının farkına varmaları, mizah duygularını tanımaları ve mizah duygularını geliştirmeleri de öğretilir. Bu öğrenme faaliyeti için ise yaratıcı drama kullanılabilir. Çünkü yaratıcı dramının birçok alanda kullanılabilen bir yöntem olduğu bilinmektedir. Türkçe, tarih, coğrafya, matematik, psikoloji gibi temel derslerden ekonomi, politika, endüstri, insan ilişkileri gibi alanlarda yaratıcı drama çalışmalarına rastlanmaktadır. Yaratıcı drama sanat eğitimi, öğretmen eğitimi, drama öğretmeninin eğitimi, polis eğitimi, asker eğitimi, ahçı eğitimi gibi pek çok alanda ve ayrıca problem çözme yöntemlerinin eğitiminde de kullanılmaktadır (Levent, 1999; Fulford, Hutchings, Shmitz, 2001).

Yaratıcı drama ortamında katılımcılar yaratarak, geliştirerek ve yansıtarak kendilerini, arkadaşlarını, ailelerini ve içinde yaşadıkları gerçek dünyaya ait birçok şeyin farkına varırlar. Çeşitli sosyal olayları inceleme fırsatı bularak, insanların farklı koşullarda ne şekilde davrandıkları ile ilgili düşünmeye başlarlar. Farklı görüşler ortaya koyarlar, diğer insanların görüşlerini tahlil edebilirler. Bu da katılımcıları düşünce ayrılığı, tartışma ve çözüme götürür (Fulford ve ark., 2001). Yaratıcı drama bir grup etkinliğidir ve grup olmadan yapılamaz. Grup gönüllü olabileceği gibi dersi zorunlu olarak alan bir sınıf da olabilir. Dramanın çıkış noktası, grubu oluşturan üyelerin tecrübeleri ve birikimleridir. Yaratıcı drama tiyatro tekniklerinden yararlanır. Bu tekniklerin en önemlileri doğaçlama ve rol oynamadır. Bu iki tekniğin kullanılma zorunluluğu vardır (Adıgüzel, 2006). James Marais'e (1998, Akt.; Özenç, 1998) göre mizah doğaçlamanın bir unsurudur.

Yaratıcı drama eğitim programları aynı zamanda sosyal beceri eğitimini de amaçlamaktadır. Sosyal beceri eğitiminde kullanılan bazı teknikler arasında model alma, liderlik, davranışların prova edilmesi, rol oynama, geri bildirim verme, sosyal algı ve ev ödevleri vardır. Yaratıcı dramada ise genellikle bu teknikler yer almakta böylece eğitimin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarını da içermektedir (Akfirat, 2006). Yaratıcı drama önemli bir öğrenme yoludur. Yaratıcı drama çalışmaları, örgün eğitimin her basamağında, yaygın eğitimde, dersler içinde bir öğretim yöntemi olarak yaygınlık

kazanmaktadır (Üstündağ, 2002). Bu noktada, örgün eğitim içerisinde yer alan, aynı zamanda çağdaş eğitim anlayışının unsurlarından biri olan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerini de göz ardı etmemek gerekir. Rehberliğin problem alanlarından biri de kişisel-sosyal rehberlik hizmetleridir. Kişisel-sosyal rehberlik hizmetleri arasında özgüven, öz saygı, benlik algısı, sosyalleşme, iletişim, çatışma çözme, atılganlık gibi becerilerin geliştirilmesi bunun yanında stres, kaygı, saldırganlık, öfke gibi başa çıkma/baş etme konuları yer almaktadır. San'a (2002) göre öğrenme ve sosyalleşme sürecine etkisi dışında, yaratıcı drama; kimine göre benlik saygısını geliştirir, kimine göre grup üyesi olmanın getirdiği gizil gücü vurgular, kimilerine göre de iletişim ve problem çözme yetilerini geliştirir. Bu becerilerin öğrenci/bireylere öğretilmesinde yani bu konuların yer aldığı kişisel-sosyal rehberlik etkinliklerinin planlanmasında yaratıcı dramanın kullanılmasının bir zenginlik olduğu düşünülmektedir.

Yukarıdaki bilgiler dikkate alınarak bu çalışmada, mizah tarzları farklı olan psikolojik danışma ve rehberlik programı öğrencilerine uygulanan Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programının (MİYDP) etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Bu araştırma yaratıcı drama etkinliklerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı (RPD) öğrencilerinin mizah tarzlarına etkisini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen yarı deneysel desenlerden, “öntest-sontest deney ve kontrol gruplu desen” deneme modeline göre geliştirilmiş bir çalışmadır.

Çalışma grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2012–2013 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Aksaray ili, Aksaray Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma (RPD) programında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma, üniversite eğitimine devam eden mizah tarzları farklı ve grup çalışmasına katılmaya gönüllü bireylerle gerçekleştirilmiştir. Deneysel uygulamalarda gönüllülük ilkesinin önemi göz önüne alınarak programa öğrenci alınmasına dikkat edilmiştir. Her gruba 12 ile 16 arasında kişinin atanmasının uygun olabileceğinin nedeni olarak Acar'ın (1995), “grupla psikolojik danışmanın gönüllü üyeler ile 8-12 kişilik gruplarla çalışabilir” ve Adıgüzel'in (1994) “sağlıklı sonuçlar alınabilecek bir drama grubunun sayısı, yaş gruplarına göre değişmekle birlikte okul öncesi ve ilkököl birinci basamak çocukları dışında, genelde 12-15 kişilik grupların ideal olarak kabul edilebileceği”ne ilişkin görüşleri dikkate alınmıştır. Bu doğrultuda gönüllü öğrencilerden oluşan grubun 16'sı kız, 6'sı erkek olmak üzere çalışman grubunun heterojen bir grup olması sağlanmış olup grup toplam 22 kişidir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, mizah tarzları farklı öğrencilerin belirlenmesi için “Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)” ve “Mizah Yoluyla Başa çıkma Ölçeği (MYBÇÖ)” ve öğrencilerin demografik bilgilerinin tespit edilmesi için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırmada ilk olarak PDR öğrencilerinin mizah tarzlarını belirlemek için “Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire)” kullanılmıştır. Ölçeğin esas formu Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Yerlikaya (2003)

tarafından yapılmıştır. Ölçek, mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört farklı boyutu ölçmek amacıyla geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz olmak üzere dört alt ölçek bulunmaktadır. Bu alt ölçekler; *Katılımcı Mizah*, *Kendini Geliştirici Mizah*, *Saldırgan Mizah* ve *Kendini Yıkıcı Mizah* olarak adlandırılmaktadır. Yedili likert tipi derecelendirme kullanılan ölçeğin cevap seçenekleri “Kesinlikle Katılmıyorum” ile “Tamamıyla Katılıyorum” arasında değişmektedir.

Alt ölçeklerin her biri 8'er maddeden oluşmakta ve ölçekte ters puanlanan on bir madde bulunmaktadır. Her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 7 ile 56 puan arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ilgili mizah tarzının kullanım sıklığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçeye 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 hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin zamana karşı güvenilirlik katsayılarının ise sırasıyla; .88, .82, .85, .85 olduğu görülmüştür (Yerlikaya, 2003, s.77). Yerlikaya (2007) tarafından lise öğrencileri üzerinde yürütülen bir başka çalışmada da alt ölçeklere ilişkin Cronbach alfa katsayılarının .63 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler üzerinde ölçeğin iç tutarlık katsayıları yeniden hesaplanmış ve alt ölçekler için sırasıyla .78, .83, .64 ve .65 düzeyinde Cronbach alfa katsayıları elde edilmiştir.

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek ise Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (Coping Humor Scale), Martin ve Lefcourt (1983) ve Martin (1996) tarafından mizahın stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak kullanımını ölçmek amacıyla geliştirilen ve toplam 7 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Dörtlü Likert tipi derecelendirmenin kullanıldığı bir kendini ifade ölçeği olup, ölçekte cevap seçenekleri “kesinlikle katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 7 ile 28 arasında değişmekte ve toplam puanın yüksekliği kişinin stresli durumlar karşısında mizaha ne ölçüde bir başa çıkma stratejisi olarak başvurduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin farklı çalışmalarda elde edilen Cronbach alfa katsayıları .60 ile .70 arasında değişmektedir. On iki hafta arayla yapılan iki uygulama sonucunda ölçeğin test -tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .80 olduğu bildirilmiştir (Martin, 1996).

Ölçek, mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak ele alındığı çalışmalarda oldukça yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği Yerlikaya (2003, 2009, s.77-79) tarafından Türkçeye çevrilerek üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde geçerlik ve güvenilirliği sınanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunu geliştirmek için ölçek maddeleri Türkçeye çevrilmiş ve yapılan çeviri Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında akademisyen olarak çalışan ve ölçeğin orijinal dili olan İngilizcenin eğitim dili olarak kullanıldığı bir üniversitede lisansüstü eğitim almış bir uzman tarafından değerlendirilmiştir. Bu uzmandan alınan öneriler doğrultusunda oluşturulan Türkçe form, İngilizce Dili Eğitimi alanında akademisyen olarak çalışan ve yine İngilizcenin eğitim dili olarak kullanıldığı bir üniversitede lisansüstü eğitim almış olan bir uzman tarafından İngilizceye çevrilmiştir. Elde edilen geri çeviriler ölçeği geliştiren araştırmacının (Prof. Dr. Rod Martin) görüşlerine sunulmuştur (Yerlikaya, 2009, s.78). Deneysel Türkçe formda yer alan tüm maddelerin, orijinal İngilizce formdaki maddelerin hedefledikleri anlamı korudukları yönünde alınan olumlu geribildirimler sonucunda oluşturulan deneysel Türkçe form 2006-2007 güz döneminde yaşları 17 ile 28 arasında değişen 129'u kız, 117'si erkek toplam 246 üniversite öğrencisinden oluşan bir gruba uygulanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin yaş ortalaması 20.11, standart sapması ise

1.51'dir. Öğrencilerin ölçekten aldıkları puanların ortalaması 18.06, standart sapması ise 3.23 olarak hesaplanmıştır. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nin güvenilirliğini sınamak amacıyla hesaplanan iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .67 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun ölçüt-bağıntılı geçerliğini sınamak için ölçekten alınan puanlarla Algılanan Stres Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nden alınan puanlar arasındaki korelasyonlar incelenmiş ölçekten alınan puanlarla, algılanan stres puanları arasında -,21, depresyon puanları arasında -,20, durumluk kaygı puanları arasında -,18 ve 79 sürekli kaygı puanları arasında -,37 düzeyinde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular ölçeğin orijinal İngilizce formu ile yurtdışında yürütülen çalışmalarda elde edilen bulgularla tutarlı olduğu bulunmuştur (Yerlikaya, 2009, s.77-79).

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için, Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına (MİYDP) başlamadan önce RPD öğrencilerine ön test amaçlı ölçekler uygulanmış ve programa katılmaya gönüllü bireyler seçilmiştir. Deney ve kontrol grupları ölçekten elde edilen puanlara göre belirlenmiştir. Program bittikten sonra aynı ölçekler programa katılan deney grubuna ve kontrol grubuna tekrar uygulanmıştır.

Uygulama

Deney grubuyla Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programı (MİYDP) ön testlerin uygulanmasından sonra uygulama başlanmıştır. Her bir oturum 90-120 dakika ve toplam 9 oturum olarak planlanmıştır. Deney grubu ile MİYDP'nin uygulaması öğrencilerle birlikte belirlenen gün ve saatte başlanmış ve 9 hafta aynı şekilde devam etmiştir. Araştırma, Aksaray Üniversitesi Eğitim Fakültesi "Drama Atölyesi"nde gerçekleştirilmiştir. MİYDP'nin oturumları aşağıdaki şekilde planlanmıştır:

1. Oturum: Tanışma
2. Oturum: İşbirliği ve Güven
3. Oturum: Mizah hakkında bilgi sahibi olma
4. Oturum: Mizah tarzları hakkında bilgi sahibi olma
5. Oturum: Kendi ve başkalarının mizah kullanım biçimi hakkında bilgi sahibi olma
6. Oturum: Kendi ve başkalarının mizah kullanım amacı hakkında bilgi sahibi olma
7. Oturum: Hayat içerisinde uygun mizah kullanımını arttırma
8. Oturum: Mizah duygusunu hayatın bir parçası haline getirme
9. Oturum: Sonlandırma-Veda

Verilerin Analizi

Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nden (MYBÇÖ) elde edilen nicel veriler SPSS 17 bilgisayar programında çözümlenmiştir. Deney ve kontrol grubunun katılımcı sayısının 30 kişiden az olması sebebiyle MTÖ ve MYBÇÖ'den elde edilen veriler için nonparametrik teknikler kullanılmış ve deney ve kontrol grubu iki farklı ölçümün (ön-son test) ayrı ayrı etkileri ilişkili iki ölçüm setine uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile test edilmiştir.

Bulgular ve Yorum

Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programı'nın (MİYDP) PDR öğrencilerinin mizahın bireysel farklılıklarına ilişkin etkisinin incelenmesi amacıyla planlanan bu çalışmanın verileri çözümlenerek tablolar halinde aşağıda verilmiştir. Araştırma grubu oluşturulmadan önce ön ölçümlerin yapıldığı grubun demografik özellikleri Tablo 1. de gösterilmiştir.

Tablo 1. Ölçümlerin Yapıldığı Grubun Demografik Özellikleri

Araştırma Grubu	N	%
Yaş	63	95.5
18-24	3	4.5
24yaş üzeri		
Cinsiyet	48	72.7
Kız	18	27.3
Erkek		
Barınma Şekli	27	40.9
Ev	39	59.1
Yurt		
Algıladıkları Ekonomik Durum	14	21.2
İyi	49	74.2
Orta	3	4.5
Kötü		
Toplam	66	100

Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) ve Mizah Yoluyla Başaçıkma Ölçeği (MYBÇÖ)'nin uygulanmasının ve çalışmaya gönüllü olanlar arasından seçilerek oluşturulan araştırma grubunun yani deney ve kontrol grubunun cinsiyete göre dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet		Kız	Erkek	Toplam
Deney	n	16	6	22
	%	72.7	27.2	100
Kontrol	n	19	4	23
	%	82.6	17.6	100

Tablo 2'de araştırmayı oluşturan deney ve kontrol grubundaki toplam kız ve erkek katılımcı sayıları görülmektedir.

Mizah Tarzları Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular

Deney ve kontrol grubunun Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ), ön-son ölçüm puanlarına ilişkin n değeri, aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) Alt Ölçekler Ön-Son Test Puanlarının N değeri, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

MTÖ-Alt Boyutları	Deney N	\bar{X}	ss	Kontrol N	\bar{X}	ss
Katılımcı Mizah						
Ön test	22	39.22	6.96	23	43.00	9.39
Son test	22	42.14	8.19	23	42.21	9.48
Kendini Geliştirici Mizah						
Ön test	22	35.45	7.05	23	38.00	7.09
Son test	22	38.68	7.04	23	38.21	8.89
Saldırgan Mizah						
Ön test	22	26.00	6.32	23	25.08	8.21
Son test	22	22.04	7.10	23	24.30	7.54
Kendini Yıkıcı Mizah						
Ön test	22	19.95	5.77	23	20.47	6.97
Son test	22	19.59	6.54	23	21.00	7.35

Tablo 3’te deney ve kontrol grubunun ön test puanlarının n değeri, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir.

Deney ve Kontrol Grubunun Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) Alt Boyutlarına İlişkin Ön-Son Test Bulguları

MTÖ-Katılımcı Mizah

“Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına (MİYDP) katılan deney grubundaki PDR öğrencilerinin MTÖ-Katılımcı Mizah Alt Ölçeği öntest-sontest puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark vardır.” denencesini sınamak için deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin katılımcı mizah alt ölçeği öntest-sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığı ilişkili iki ölçüm setine uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile araştırılmış ve elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 4’ de gösterilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubundaki PDR Öğrencilerinin Mizah Tarzları Ölçeğinin Katılımcı Mizah Alt Ölçeği Öntest-Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Gruplar	Sıra İşareti	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	p
Deney	Negatif Sıra (-)	5	8.20	41.00	-2.17	.030
	Pozitif Sıra (+)	14	10.64	149.00		
	Nötr (=)	3				
Kontrol	Negatif Sıra (-)	11	11.95	131.50	-.558	.577
	Pozitif Sıra (+)	10	9.95	99.50		
	Nötr (=)	2				

* Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 4’te verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre deney grubundaki PDR öğrencilerinin katılımcı mizah puanlarının, Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına’na (MİYDP) katılmadan önceki ve programa katıldıktan sonraki puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($z = -2.17, p < 0.05$). Fark puanlarının sıra toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar denenceyi desteklemekte ve MİYDP, PDR öğrencilerinin MTÖ Katılımcı Mizah alt ölçeği puanlarının artmasında etkili olduğunu göstermektedir denilebilir.

Tablo 4’te verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre kontrol grubundaki PDR öğrencilerinin katılımcı mizah puanlarında ön testen son teste doğru anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($z = -.558, p > 0.05$).

Tablo 5. Deney ve kontrol grubunun Mizah Tarzları Ölçeğinin Katılımcı Mizah Alt Boyutunun son test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Deney	22	22.52	495.50	242.500	.811
Kontrol	23	23.46	539.50		

Tablo 5’e göre MİYDP’na katılan deney ve kontrol grubundaki PDR öğrencileri arasında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=242.500, p > .05$).

MTÖ-Kendini Geliştirici Mizah

“Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına katılan deney grubundaki PDR öğrencilerinin MTÖ-Kendini Geliştirici Mizah Alt Ölçeği öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.” denencesini sınamak için deney ve kontrol grubundaki PDR öğrencilerinin kendini geliştirici mizah alt ölçeği öntest-sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığı ilişkili iki ölçüm setine uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile araştırılmış ve elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubundaki PDR Öğrencilerinin Mizah Tarzları Ölçeğinin Kendini Geliştirici Mizah Alt Ölçeği Öntest-Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Gruplar	Sıra İşareti	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Deney	Negatif Sıra (-)	4	8.25	33.00	-3.04	.022
	Pozitif Sıra (+)	18	12.22	220.00		
	Nötr (=)	0				
Kontrol	Negatif Sıra (-)	8	11.69	93.50	-.430	.667
	Pozitif Sıra (+)	12	9.71	116.50		
	Nötr (=)	3				

* Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 6’da verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre deney grubundaki PDR

öğrencilerinin kendini geliştirici mizah puanlarının, Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına'na (MİYDP) katılmadan önceki ve programa katıldıktan sonraki puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($z = -3.04, p < 0.05$). Fark puanlarının sıra toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar denenceyi desteklemekte ve MİYDP, PDR öğrencilerinin MTÖ-Kendini geliştirici mizah alt ölçeği puanlarının artmasında etkili olduğunu göstermektedir denilebilir.

Tablo 6'da verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre kontrol grubundaki PDR öğrencilerinin kendini geliştirici mizah puanlarında ön testen son teste doğru anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($z = -.430, p > 0.05$).

Tablo 7. Deney ve kontrol grubunun Mizah Tarzları Ölçeğinin Kendini Geliştirici Mizah Alt Boyutunun son test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Deney	22	23.89	525.50	233.500	.657
Kontrol	23	22.15	509.50		

Tablo 7'ye göre MİYDP'na katılan deney ve kontrol grubundaki PDR öğrencileri arasında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U = 233.500, p > .05$).

MTÖ-Saldırgan Mizah

“Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına katılan deney grubundaki PDR öğrencilerinin MTÖ-Saldırgan Mizah Alt Ölçeği öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.” denencesini sınamak için deney ve kontrol grubundaki PDR öğrencilerinin saldırgan mizah alt ölçeği öntest-sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığı ilişkili iki ölçüm setine uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile araştırılmış ve elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubundaki PDR Öğrencilerinin Mizah Tarzları Ölçeğinin Saldırgan Mizah Alt Ölçeği Öntest-Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Gruplar	Sıra İşareti	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Deney	Negatif Sıra (-)	13	14.54	189.00	-2.56	.011
	Pozitif Sıra (+)	8	5.25	42.00		
	Nötr (=)	1				
Kontrol	Negatif Sıra (-)	10	13.90	139.00	-.030	.976
	Pozitif Sıra (+)	13	10.54	137.00		
	Nötr (=)	0				

* Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 8’de verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre deney grubundaki PDR öğrencilerinin saldırgan mizah puanlarının, Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına’na (MİYDP) katılmadan önceki ve programa katıldıktan sonraki puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($z = -2.56, p < 0.05$). Fark puanlarının sıra toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar denenceyi desteklemekte ve MİYDP, PDR öğrencilerinin MTÖ-saldırgan mizah alt ölçeği puanlarının azalmasında etkili olduğunu göstermektedir denilebilir.

Tablo 8’de verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre kontrol grubundaki PDR öğrencilerinin saldırgan mizah puanlarında ön testen son teste doğru anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($z = -.030, p > 0.05$).

Tablo 9. Deney ve kontrol grubunun Mizah Tarzları Ölçeğinin Saldırgan Mizah Alt Boyutunun son test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Deney	22	24.00	528.00	231.000	.617
Kontrol	23	22.04	507.00		

Tablo 9’a göre MİYDP’na katılan deney ve kontrol grubundaki PDR öğrencileri arasında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=231.000, p > .05$).

MTÖ-Kendini Yıkıcı Mizah

“Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına katılan deney grubundaki PDR öğrencilerinin MTÖ-Kendini Yıkıcı Mizah Alt Ölçeği öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.” denencesini sınamak için deney ve kontrol grubundaki PDR öğrencilerinin kendini yıkıcı mizah alt ölçeği öntest-sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığı ilişkili iki ölçüm setine uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile araştırılmış ve elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubundaki PDR Öğrencilerinin Mizah Tarzları Ölçeğinin Kendini Yıkıcı Mizah Alt Ölçeği Öntest-Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Gruplar	Sıra İşareti	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Deney	Negatif Sıra (-)	13	9.15	119.00	-.978	.328
	Pozitif Sıra (+)	6	11.83	71.00		
	Nötr (=)	3				
Kontrol	Negatif Sıra (-)	10	10.65	106.50	-.313	.754
	Pozitif Sıra (+)	11	11.32	124.50		
	Nötr (=)	2				

* Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 10’da verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre deney grubundaki PDR öğrencilerinin kendini yıkıcı mizah puanlarının, Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına’na (MİYDP) katılmadan önceki ve programa katıldıktan sonraki puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($z = -.978, p > 0.05$). Bu sonuçlar denenceyi desteklememekte ve MİYDP, PDR öğrencilerinin MTÖ-kendini yıkıcı mizah alt ölçek puanlarında etkili olmadığını göstermektedir denilebilir. MİYDP’na katılan PDR öğrencilerinin mizah tarzlarında herhangi bir farklılığa yol açmamıştır.

Tablo 10’da verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre kontrol grubundaki PDR öğrencilerinin kendini yıkıcı mizah puanlarında ön testen son teste doğru anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($z = -.313, p > 0.05$).

Tablo 11. Deney ve kontrol grubunun Mizah Tarzları Ölçeğinin Kendini Yıkıcı Mizah Alt Boyutunun son test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Deney	22	21.30	468.50	215.500	.393
Kontrol	23	24.63	566.50		

Tablo 11’e göre MİYDP’na katılan deney ve kontrol grubundaki PDR öğrencileri arasında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=215.500, p > .05$).

Mizah Yoluyla Başaçıkma Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular

Deney ve kontrol grubunun Mizah Yoluyla Başaçıkma Ölçeği (MYBÇÖ), ön-son ölçüm puanlarına ilişkin n değeri, aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubunun Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) Alt Ölçekler Ön-Son Test Puanlarının N değeri, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

MYBÇÖ	Deney N	\bar{X}	ss	Kontrol N	\bar{X}	ss
Ön test	22	17.77	2.20	23	19.39	1.99
Son test	22	21.45	2.64	23	18.56	2.25

Tablo 12’de deney ve kontrol grubunun ön test puanlarının n değeri, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir.

Deney ve Kontrol Grubunun Mizah Yoluyla Başaçıkma Ölçeğine (MYBÇÖ) İlişkin Ön-Son Ölçümleri Bulguları

“Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına (MİYDP) katılan deney grubundaki PDR öğrencilerinin MYBÇÖ öntest-sontest puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.” denencesini sınamak için deney ve kontrol grubundaki PDR öğrencilerinin mizah yoluyla başaçıkma ölçeği öntest-sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığı ilişkili iki ölçüm setine uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile araştırılmış ve elde edilen sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13. Deney ve kontrol grubundaki PDR Öğrencilerinin Mizah Yoluyla Başaçıkma Ölçeğinin Öntest-Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Gruplar	Sıra İşareti	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	z	P
Deney	Negatif Sıra (-)	22	11.50	253.00	-4.126	.000
	Pozitif Sıra (+)	0	.00	.00		
	Nötr (=)	0				
Kontrol						
	Negatif Sıra (-)	4	12.25	49.00	-1.87	.061
	Pozitif Sıra (+)	15	9.40	141.00		
	Nötr (=)	4				

* Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 13'te verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre deney grubundaki PDR öğrencilerinin mizah yoluyla başaçıkma puanlarının, Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programına'na (MİYDP) katılmadan önceki ve programa katıldıktan sonraki puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($z = -4.126$, $p < 0.05$). Fark puanlarının sıra toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar denenceyi desteklemekte ve MİYDP, PDR öğrencilerinin MYBÇÖ puanlarının artmasında etkili olduğunu göstermektedir denilebilir.

Tablo 13'te verilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre kontrol grubundaki PDR öğrencilerinin mizah yoluyla başaçıkma puanlarında ön testen son teste doğru anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($z = -1.87$, $p > 0.05$).

Tablo 14. Deney ve kontrol grubunun Mizah yoluyla başaçıkma ölçeği son test puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları

Gruplar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	22	30.27	666.00	93.000	.000
Kontrol	23	16.04	369.00		

Tablo 14'e göre 9 haftalık bir deneysel çalışma sonucunda MİYDP'na katılan deney grubundaki PDR öğrencilerle kontrol grubundaki öğrencilerin mizah puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($U = 93.000$, $p < .05$). Bulgular, MİYDP'nın mizah tarzlarında farklılık yaratmada etkili olduğunu göstermektedir. Böylece denence kabul edilmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Mizah İçerikli Yaratıcı Drama Programı'nın (MİYDP), psikolojik danışman adaylarının mizah tarzlarına etkilerini incelemek için yapılan araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. MİYDP'nin, programa katılan deney grubundaki öğrencilerin Mizah Tarzları Ölçeği Katılımcı mizah alt ölçeğinden aldıkları puanlarının artmasında etkili olduğunu göstermektedir.
2. MİYDP'nin, programa katılan deney grubundaki öğrencilerin Mizah Tarzları Ölçeği- Kendini geliştirici mizah alt ölçeğinden aldıkları puanlarının artmasında etkili olduğunu göstermektedir.
3. MİYDP'nin, programa katılan deney grubundaki öğrencilerin Mizah Tarzları Ölçeği- Saldırgan mizah alt ölçeğinden aldıkları puanlarının azalmasında etkili olduğunu göstermektedir.
4. MİYDP'nin, programa katılan deney grubundaki öğrencilerin Mizah Tarzları Ölçeği- Kendini yıkıcı mizah alt ölçeğinden aldıkları puanlarının azalmasında etkili olduğunu göstermektedir.
5. MİYDP'nin, programa katılan deney grubundaki öğrencilerin Mizah Yoluyla Başa-çıkma Ölçeği'nden aldıkları puanlarının artmasında etkili olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmadan elde edilen verileri, benzer programlar ve örneklerle karşılaştırabilecek bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle aşağıda mizah ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarından bazılarına değinilmiştir.

Deaner ve McConatta (1993), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda mizah ve bazı kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaya çalışmışlardır. Buna göre yüksek mizah duygusuna sahip gençlerde dışadönüklük ve sağlıklı duygusal durum arasındaki ilişki olumlu ve anlamlı olarak tespit edilirken; yüksek mizah duygusu ile içedönüklük arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Martin, Kuiper, Olinger ve Dance (1993), 218 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada yüksek mizah duygusuna sahip olan öğrencilerin yüksek özsaygıya sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda yüksek mizah duygusuna sahip öğrenciler yaşamları üzerinde daha çok denetime sahiptirler. Lefcourt'un (2001) belirttiği gibi, kişinin mizah aracılığıyla ihtiyaçlarını diğerlerine sosyal açıdan uygun bir biçimde iletme olanağı bulmasıdır. Bunun yanında mizah, insanların temel psikolojik gereksinimlerinden biri olan ait olma gereksinimlerini karşılamada onlara yardımcı olabilmekte ve kişiler arası ilişkilerin gelişmesine de katkıda bulunabilmektedir (Nezlek ve Derks, 2001).

Berk (2001, s.323-339)'in mizahın psikolojik işlevlerini kaygıyı ve gerginliği düşürdüğü, stresi, depresyonu, yalnızlık endişesini azalttığı, özsaygıyı geliştirdiği, umut ve enerjisini iyileştirdiği, kontrol ve güç duygusu sağladığını belirtmektedir. Mizahın fizyolojik işlevlerini de zihinsel fonksiyonları geliştirdiği, kaslara egzersiz yaptırdığı ve rahatlattığı, solunumu güçlendirip, kan dolaşımını canlandırdığı, stres hormonlarını azaltıp, bağışıklık sisteminin koruduğunu ve endorfinlerin (mutluluk hormonu) üretimini geliştirdiğini ifade etmektedir. Cornett (1986; Özenç, 1998, s.6) de mizah duygusuna sahip olmanın faydalarını *"dikkati çeker ve düşünceyi harekete geçirir, yaratıcı yetenekleri ortaya çıkarır, arkadaş edinmeye yardım eder, iletişimi kuvvetlendirir, zor anları yatıştırır, kültürler arası etkileşimi teşvik eder, sağlığı güçlendirir, olumlu tavırlar*

ve kendine olumlu bir bakış açısı getirir, motivasyonu artırır ve enerji verir, sorunları çözer, öğrencilerin okuma miktarını ve kalitesini artırır, arzulanan davranışları kuvvetlendirir, eğlendirici değeri vardır.” biçiminde ifade etmektedir. Loomans ve Kolberg (2002, s.20) de mizahın “iletişim becerisi, yaratıcı/eleştirel düşünme becerisi, kültürel farkındalık becerisi, işbirlikli öğrenme becerisi, başa çıkma becerisi” üzerinde durur. Bu noktadan hareketle bireyin, mizah aracılığıyla birçok öğrenmeyi gerçekleştirebileceği söylenebilir. Majör depresyon, şizofreni, bipolar bozukluk, sınır kişilik bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, post-travmatik stres bozukluğu gibi ciddi mental rahatsızlıklarda mizahın kullanımına ilişkin çalışmalar yapılmaktadır (Gelkopf, 2011; Ventis, Higbee ve Murdock, 2001).

Sağlığın geliştirilmesi için yapılan espri ve şakaları içeren fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimi destekleyerek baş etmeyi kolaylaştıran uygulamalar terapötik mizah olarak tanımlanmaktadır (Sultanoff, 2000). Terapötik yardım süreci içerisinde danışman ya da danışan tarafından yapılan espriler gülümsemeyi sağlayarak empatiyi güçlendirmekte ve danışanda olumlu duygular uyandırmaktadır (Franzini, 2001). Bu yönüyle mizahın iyi kullanımının danışmanların ve danışanların psikolojik sağlıklarına olumlu katkılar sağlayacağı düşünülebilir. Corey’e (2008) göre de etkili bir psikolojik danışmanın kendi zayıf yönlerini ve çelişkilerini alaya alarak kendisini eleştirmesi ve yaşanan olaylara farklı bir bakış açısıyla bakması ve bunlar için ince bir mizah anlayışı olması beklenir. Bu araştırma psikolojik danışman adayları üzerinde gerçekleştirdiği için olumlu mizah tarzlarını oluşturmaları ve/veya geliştirmelerinde meslek hayatları içerisinde psikolojik danışman adaylarına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Kaynakça

- Acar, N. V. (1995). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
- Adıgüzel, H. Ö. (1994). Eğitimde yeni bir yöntem ve disiplin: Yaratıcı drama. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi, I. Eğitim Bilimleri Kongresi*. 28-30 Nisan içinde (s. 522-533). Adana.
- Adıgüzel, H. Ö. (2006) Yaratıcı drama kavramı, bileşenleri ve aşamaları. *Yaratıcı Drama Dergisi*. 1(1) 17-27.
- Akfırat, F. Ö. (2006). Social competence, social skills and creative drama. *Yaratıcı Drama Dergisi. Çağdaş Drama Derneği Publishing*, 1(1), 39-58.
- Aslan, H. (2006). *Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve cinsiyetlerine göre mizah tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adana Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aydın, G. (1993). İç-dış kontrol odağı inancı ile durumluk mizah tepkisi arasındaki ilişki. *II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları*,(s. 87-98.) Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Berk, R. A. (2001). The active ingredients in humor: Psychophysiological benefits and risks for older adults. *Educational Gerontology*, 27, 323-339.
- Corey, G. (2008), *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T.Ergene, çev). Mentis Yayıncılık.
- Cornett, C.E. (1986). *Learning through laughter: Humor in the classroom*. Opinion Papers.
- Deaner, L.S. ve McConatha, J. T. (1993). The relation of humor to depression and personality. *Psychological Reports*, 72, 755-763.
- Franzini, L. R. (2001). Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks. *The Journal of General Psychology*, 128(2), 170.
- Frankl, E. V. (1991). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Edesos. Ankara:Yayınevi.
- Fulford, J., Hutchings, M., Ross, A., & Schmitz, H. (2001). *İlköğretimde drama* (Küçükahmet, L.& Borçbakan, H.,& Karamanoğlu, S.S., Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.

- Gelkopf, M. (2011). The use of humor in serious mental illness: A review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Kuiper, N. A., Martin, R.A. ve Olinger, L. J. (1993). Coping humor stress and cognitive appraisals. *Canadian Journal Of Behavioral Science*, 25, 81-96.
- Lefcourt, H.M. (2001). The humor solution. C.R. Snyder (ed.). *Coping With Stress: Effective People and Processes*. New York: Oxford University Press.
- Loomans, D. & Kolberg, K.(2002). *The laughing classroom*. California: New World Library.
- Martin R. A. (1998). Approaches to the sense of humor: A historical view. W. Ruch (ed.) *The sense of humor*. New York: Mouton de Gruyter.
- Martin, R. A. ve Lefcourt, H. M. (1984). The situational humor response questionnaire: A qualitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 145-155.
- Martin, R. A. ve 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.
- Nezlek, J. B. ve Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor: International Journal of Humor*, 14 (4), 395-413.
- Özenç, S. (1998). *Algılanan anne-baba tutumlarının durumluk mizah tepki düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Levent, T. (1999). Polis eğitiminde drama. Eğitimde tiyatrodrama yaratıcı drama. *Çagdaş Drama Dernegi Bülteni*, 3-4, 5.
- Rein, R. P. & Rein, R. (2005). *Çocuğunuzun beceri ve yeteneklerini nasıl geliştirebilirsiniz?* (S. Gökten, Çev.). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Ruch, W. (1996). Measurement approaches to the sense of humor: Introduction and overview., *Humor:International Journal of Humor Research*, 9, (3/4), 239-250.
- San, İ. (2002). *Eğitimde yaratıcı drama, yaratıcı drama*, 1985–1995 Yazılar, (1.bs.). Ankara: Naturel Yayıncılık.
- Satıcı, B. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterlik algılarının mizah tarzları ve süpervizyon yaşantıları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Soyaldın, S. Z. (2007). *Ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sultanoff, M. S. (2001). Levity defies gravity: Using humor in crisis situations. 25 Aralık 2013 tarihinde, <http://www.aath.org/levity-defies-gravity-using-humor-in-crisis-situations> adresinden erişilmiştir.
- Thorson, A., Powell, F., Sarmany-Schuller, I. ve Hampes, P. (1997). Psychological health and sence of humor. *journal of clinical psychology*, 53 (6), 605-619.
- Üstündağ, T. (2002). İlköğretim programlarında eleştirel düşünme becerileri ve yaratıcı drama. İlköğretimde drama ve tiyatro. *Oluşum Tiyatrosu ve Drama Atölyesi Türkiye 4. Drama Liderleri Buluşması Bildirileri*. Ankara: Fersa Matbaacılık, 29-40.
- Ventis, W. L., Higbee, G. & Murdock, S. A. (2001). Using humor in systematic desensitization to reduce fear. *The Journal of general psychology*, 128 (2), 241-253.
- Yerlikaya, E. (2003). *Mizah tarzları ölçeğinin (the humor styles questionnaire) uyarlama çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.