

MİZAHIN SAĞLIĞA ETKİSİ

The Effect of Humor on Health

(Makale Geliş Tarihi: 25.04.2019 / Kabul Tarihi: 11.06.2019)

Yalçın KAHYA *

Öz

İnsanlık tarihi ile eş tutulan mizah, bireylerin birbirleriyle iletişim kurması açısından vazgeçilmez özelliğindedir. Sosyal olarak kabul edilen mizah günümüzde kendisini yüzyıl öncekinden daha farklı bir boyuta taşımıştır. Her kültürde iletişimin ayrılmaz bir parçası olan mizah insan olmanın da bir bileşenidir. Mizah araştırmaları son yıllarda disiplinler arası bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Mizah bir toplumda ya da sosyal gruplar içerisinde yerine getirdiği işlevler açısından önem arz etmektedir. Aynı şekilde fiziksel, psikolojik ve toplumsal süreçleri içeren bir olgu olan sağlık, sosyal yapı içinde inşa edilirken kendi süreçleri ve koşulları bağlamında ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada geçmişten günümüze farklı tanımlamalarla karşımıza çıkan mizahın toplumsal bir olgu olan sağlık ile olan ilişkisi, mizahın toplumsal boyutu, mizahın kişilerin sağlığı üzerinde tedavi edici bir araç olup olmadığı ve sağlık alanına nasıl entegre edildiği araştırılmaktadır. Literatür taraması sonucunda mizahın sadece eğlence aracı olmadığı ve bireylerin sağlığı üzerinde olumlu etki bıraktığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mizah, Sağlık, Tedavi, Sosyoloji.

Abstract

The humor that is associated with the history of humanity is indispensable for individuals to communicate with each other. Socially accepted humor has taken itself to a different dimension than it was a century ago.

* Dr. Öğr. Üyesi, Bandırma Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Sosyoloji Bölümü; *Assist Prof. Dr., Bandırma University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Sociology, ykahya@bandirma.edu.tr, ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-4499-7204>*

Humor, which is an integral part of communication in every culture, is also a component of being human. In recent years, humor research has emerged as an interdisciplinary field. Humor is important in terms of functions it performs in a society or in social groups. Likewise, health, which is a phenomenon that includes physical, psychological and social processes, emerges in the context of its own processes and conditions when it is built within the social structure. In this study, it is explored how humor that comes up with different definitions from past to present is a social phenomenon, the social dimension of humor, whether humor is a therapeutic tool on the health of individuals and how it is integrated into the health field. As a result of the literature review, it is seen that humor is not only entertainment tool but it has a positive effect on the health of individuals.

Keywords: Humor, Health, Therapy, Sociology

I. Giriş

Eski Yunan filozoflarının anlayışından bugüne kendisini uzak bir mesafeye taşıyan mizah çok farklı alanlarda kullanılmaktadır. Günlük dilde kullanılan mizahı açıkça tanımlamak zor bir süreçtir. Psikoloji ya da sosyoloji gibi insan özellikleri ve davranışlarıyla ilgilenen disiplinlerin çalışmalarında anahtar kelime olan mizahı bu yüzden sık görmek mümkün gözükmemektedir (Hagedorn, 2015: s. 8). Bischofberger (2008), mizahın hem bilişsel bir fenomen hem de bir duygu olduğunu yazmaktadır. Neşeli, eğlenceli ve aynı zamanda hicivli deneyimlerin zihinsel ve duygusal algısı sayesinde mizah giderek daha fazla zihinsel bir tutum haline gelmektedir (aktaran Luzia&Kristina, 2018: s.11).

Gülme ve mizah dünyadaki en eski çareler arasında görülmektedir. Binlerce yıldır mizah tüm uygar ve ilkel halkların herhangi bir terapisinin ayrılmaz bir parçası olmuştur. Aborjinlerin tavsiyelerine göre “*Mizah, refah için çok önemlidir. Çünkü gün boyunca güldürmeden ya da neşelenmeden asla uyunmamalıdır. Bu mümkün değilse, ayağa kalkılmalı ve hakkında gülmeye mutlu olmak için bir şeyler aranmalıdır.*” Tarihsel olarak bakıldığında Avrupa’da kahkahaların iyileştirici gücüne olan inanç 19. yüzyılın sonlarına kadar devam ederken Orta Çağ’da bir doktor’a göre: “Hasta tüm kaygı ve üzüntüden kaçınmalıdır.” On üçüncü yüzyılda bir cerrah olan Henri de Mondeville, kahkahaların ameliyattan sonra daha hızlı bir iyileşme sağladığını, Voltaire ise ilacın hastayı mutlu bir ruh hali içinde tutması gerektiğini söylemektedir (Klapps, b.t.). Victor E. Frankl II. Dünya Savaşı sırasında Nazi toplama kamplarında tutsak olarak yaşamıştır. Bu durumu “İnsanın Anlam Arayışı” adlı kitabında ele alan Frankl, hayatta kalabilmeyi sağlayan en önemli şeyin mizah olduğunu ve her gün ölümlerine şahit olduğu esirlerin karşısında gülebilecek birşeyler bulmanın yaşamak için bir anlam ve amaç oluşturduğunu dile getirmektedir (Frankl, 2009: s. 58-59). Sanayileşme sürecinde, geleneksel tıbbın gelişimi ve bilimin önemindeki artış mizaha olan ilgiyi azaltmıştır. Ancak 20. yüzyılın son çeyreğinden itibaren

dünyadaki pek çok ülke için mizah hem tıbbi hem de günlük yaşamda iletişimin ve terapi yöntemlerinin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu bağlamda Mayıs 1999'da İngiltere, 2000 yılında İtalya ve 2001 yılından itibaren Fransa, Belçika ve Hollanda da sağlık sigortaları bu sağlık türünü ödeme kapsamına almışlardır (Klapps, b.t.).

Literatür çalışmalarında mizahın, fizyolojik, psikolojik, sosyal, bilişsel ve spiritüel anlamda iyileştirici etkisi bulunduğu öne sürülmektedir. Mizahın iyileştirici gücü ile ilgili bilimsel olarak yapılan çalışmalara bakıldığında kahkahaların vücut üzerindeki etkileriyle ilgilenen Zürih Üniversitesi'nden Willibald Ruch ve Karen Zweyer'in çalışmalarında (2001), deneklerin televizyondaki komedi filmlerine güldüklerinde ağrı toleranslarının önemli ölçüde arttığı tespit edilmiştir. Film bittikten 30 dakika sonra bile ağrı hala daha iyi tolere edilmektedir (Prehm, 2004: s. 29). Diğer bir farklı çalışmada ise ABD' de Ulusal Omurilik Örselenmesi Merkezinde yatan hastalarda mizahın ruh hali, üzüntülü düşünceler ve kaçınma davranışları üzerinde genel olarak olumlu bir etki yaptığı görülmüştür (Aktaran Güler&Güler, 2010: s. 98).

2008 yılında Uluslararası Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı Dergisinde yayınlanan araştırmanın sonuçlarında gülümsemek ve hafif bir kahkaha kronik obstrüktif akciğer hastalığı semptomlarını azaltmaktadır. Kronik obstrüktif akciğer hastalığı havanın akciğerlerde sıkışması anlamına gelmektedir. Kahkahalar akciğerin hacmini azaltabilmekte ve semptomları hafifletebilmektedir (Urlesberger, 2010: s. 28). Mizahın sadece sağlığa olan olumlu etkisinin yanında iyileştirici gücünü kanıtlayan çok fazla çalışma olmasa da bilinen örneklerden biri Saturday Review'un eski direktörü Norman Cousins hakkındadır. 1964 yılında Sovyetler birliğinde yaptığı geziden dönerken ciddi bir kolojen hastalığıyla omuriliğindeki ve eklemlerindeki bağ dokusu parçalanmaktadır. Doktorlar tamamen iyileşme şansının 500'de 1 olduğunu ve hayati tehlike gösterdiğini Cousins'e söylerler. Cousins bu tahminleri dikkate almayarak kendi tedavisini kendi üstlenir. Cousins endokrin sistemindeki dengesizliklerin, artrit ve benzeri hastalıklara neden olduğunu hatırlar ve endokrin sistemindeki dengesizliklerin üzüntüden kaynaklandığını öğrenir. Bir süredir stres altında olan Cousins kendini olumlu duygular yoluyla tedavi edebileceğini düşünür. Ve hastaneden çıkarak bir otele yerleşerek kendini gülme tedavisine alır. Cousins on dakikalık içten bir gülüşün ağrı kesici etki yaptığını ve birkaç saat süren ağrısız ve acısız uykuya dalmanın gülmenin iyileşmenin ayrılmaz bir parçası olduğunu kanıtlar (Morreall,1997: s.153). Mizah araştırmacıları, hekimler, mizah çalışanları, kadın ve erkek hemşire uzmanları, psikologlar ve sosyologlar mizahın hastalıkları önleme ve tedavisi için nasıl kullanılabileceği konusunda çalışmaları devam etmektedir.

II. Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

Bu çalışmada literatür taraması yöntemi ile mizahın bireylerin sağlığı üzerindeki etkileri ile mizahın sağlık alanındaki uygulamaları araştırılmaktadır. Çalışma sosyolojik anlamda ele alındığında, sağlığın toplumsal boyutunun sadece fizyolojik bir şey olmadığını ifade etmesi açısından önem arz etmektedir. Mizahın sadece eğlence aracı olmadığını, iyileştirici gücünün de olduğunu, stresi azalttığını vurgulaması literatüre yenilik kazandıracaktır. Bu çalışmanın amacı mizah yolu ile bireylerde baş gösteren ruhsal ve fiziksel hastalıklara karşı mizahın toplumsal olarak tedavi edici bir etkisi olup olmadığı araştırılmaktadır. Aynı zamanda mizahın sağlık alanına nasıl entegre edildiğine yönelik örnekler verilmektedir.

III. Mizah Kavramı ve Mizah Teorileri

Mizah araştırmaları disiplinlerarası olarak kabul edilse de yapılan çalışmaların büyük kısmı sosyal psikoloji alanında gerçekleşmektedir. Bremmer ve Roodenburger (1999) bir zamanlar “*düşük bir zihinsel aktivite*” olarak kabul edilen mizahın günümüzde olumlu bir gelişme kaydettiğini ifade etmektedir. Kotthoff ise (2001) mizah anlayışı olan insanların daha popüler hale geldiğini söylemektedir. Kotthoff göre (1996) mizah, “sadece eğlence” den daha fazlasıdır ve genellikle söylenenden daha fazlasını ifade etmektedir. Berger (1987) “*Mizah bir gizemdir ve her yere yayılıyor*” derken espri anlayışı olmayan hiçbir kültürün olmadığını, mizahın çağdaş toplumlarda film, televizyon, kitap, gazete, konuşma ve grafiti gibi yerlerde görüldüğünü anlatmaktadır. Bremmer ve Roodenburg (1999) ise mizahı “*gülmek ya da gülmek için tasarlanan eylem, konuşma, yazı, resim ya da müzik yoluyla iletilen herhangi bir mesaj*” olarak görmektedir. Assadi’ye (2003) göre ise mizah bir kişilik özelliğidir (Aktaran Figl, 2009: s. 8-9). Sosyolojik taraftan bakıldığında mizah olgusu bir sosyal ilişki ve tasarım biçimi olarak görülmektedir. Hirsh’de (2005) “*sosyal bir yalan*” olarak adlandırdığı mizahın bireyler ve gruplar arasındaki ilişkiyi pozitif olarak etkilediğini varsaymaktadır. Ruscha’a (2005) göre insanın mizah anlayışı “insanı tanımlayan psikolojik bir parmak izidir.” (Aktaran Bellwalder, Clausen, Courtion, Frayand, & Lochmatter, 2008: s. 3,17,18).

Üç asır öncesinden bugüne kadar bilimsel çalışmaların konusu olan mizahın psikolojik ve felsefe bir bakış açısı ile değerlendirildiğini söyleyen Spieker’a göre (1987) mizah, sosyolojik yaklaşım açısından hiçbir şekilde tanımlanmamıştır. Kotthoff (2006) 18. yüzyıldan beri mizah araştırmalarının en önemli yaklaşımı olarak uyumsuzluk teorisini görmektedir. Bu teorinin kökenleri, Immanuel Kant ve Arthur Schopenhauer’a dayanmaktadır. Schopenhauer’e göre mizah ve kahkaha, tasarlanmış ve gerçek nesne arasındaki rekabet kavramının uyuşmazlığından kaynaklanmaktadır. Çeşitli yazarlar bu düşünceyi ele alıp kanıtlamaya çalışmaktadır. Henri Bergson’a göre bu, iki fikir sisteminin kesişimidir ve onları “çıkarm” olarak adlandırmaktadır. Diğer yandan, Arthur Koestler “Bisociation” dan söz etmektedir bu da birkaç uyumsuz birleşimlerin tesadüfünden kaynaklanmaktadır. Friedrich Theodor Fischer ise var olan anlam ve

saçmalıkları aynı anda tanımlamakta ve bunu “çelişki” olarak adlandırmaktadır. Uyumsuzluk teorisinin bir takım başka temsilcileri de var olmakla birlikte bu kavramın temel fikri: “Mizah deneyimi, anlaşmazlıklara ve hayal kırıklığına uğramış beklentilere dayanmaktadır” (Aktaran Kibjakova, 2012).

Başka bir yaklaşım ise, üstünlük teorisidir. Tissot ve Schneider’a göre bu modelin kurucusu Platon mizah araştırmalarının öncüsü olarak görülmektedir. Platon, mizahın gülünç duygusundan doğduğu düşüncesindedir. Buradaki gülünçlük, iyinin ve kâhkahanın bir üstünlük ve zafer hareketinin bir sapması olarak görülmektedir. Buna göre mizahın her zaman agresif bir karakteri vardır. Bu teorinin önde gelen temsilcileri Aristoteles ve Thomas Hobbes’dir (Aktaran Kibjakova, 2012). Bu yaklaşımda mizahı yapan kişi kendisini üstün görmekte ve eleştirdiği kişi ile kendisinin aynı duruma düşmeyeceği duygusu ile hareket etmektedir. Aynı zamanda mizahı yapan daima eleştirdiği kişi ve durumdan üstündür (Fedai, 2009: s. 1001).

Huzursuz edici duyguların serbest bırakılması olarak bilinen Rahatlama teorisinin temsilcisi Freud, mizahın en saf biçimine “darağacı mizahı” örneğini vermektedir. Bir pazartesi günü idama götürülen kişinin “*Güzel hafta iyi başlıyor.*” sözü her ne kadar uygunmuş gibi gözükse de diğer yandan anlamsız kalmaktadır. Çünkü o kişi için o hafta başka olay olmayacaktır. Diğer yandan gülmenin mekanizması üzerine Herbert Spencer’in açıklamalarına bakıldığında gülme yoğunlaşan duyguların sonucunda ortaya çıkan gereksiz enerjinin kaslar yoluyla boşaltılmasıdır. Freud’a göre huzursuz edici duyguların serbest bırakılması gülmenin ortaya çıkmasında en büyük engeldir. Burada Spencer ve Freud’un tanımlamaları arasındaki fark dikkat çekmektedir. Spencer’in kuramında enerji herhangi bir duygu için ortaya çıkmış ve aniden gereksiz hale gelmiş iken, Freud’un kuramında bu enerji duyguları bastırmak için kullanılmaktadır. Yani şaka yapılan kişi duygularını bastırmak için kullandığı enerjinin bırakılmasıyla gülmeye başlamakta, gülen kişi de bu enerji kadar gülmekte ve rahatlamaktadır (Freud, 2016: s.178, 258).

Bu üç yaklaşımda farklı olarak Anton C. Zijderveld, kâhkaha ve mizah hakkındaki düşüncelerini bugüne kadarki en çarpıcı üç teorik yaklaşımın yetersizliği üzerine kurmaktadır. Ne antik dönemdeki üstünlük yaklaşımı ne Kant ve Schopenhauer’a göre uyumsuzluk teorisi ne de Freud’a göre rahatlama teorisi mizah alanının tüm yönlerini içermemektedir. İçeriği bir bütün olarak yakalamak, tutarlı bir bağlamsal tez oluşturmak ve doğrulamak için hepsi yetersizdir (Frohlinde, 2005). Sonuç olarak baktığımızda çok sayıda bilimsel ve uygulamalı disiplinlerin temsilcileri mizah terimini kendi profesyonel bakış açılarından tanımlamaktadır.

IV. Sağlık Açısından Mizah

WHO'ya göre sağlık; sadece hastalık ya da sakatlığın olmayışı değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Tanımdan hareketle, sosyal açıdan meydana gelen değişimler bireysel sağlığı etkilemektedir. Bu bağlamda sağlık bireysel olduğu kadar aynı zamanda toplumsal da bir olgudur. Sağlık açısından mizah; fizyolojik, bilişsel ve spiritüel anlamda teröpatik etkiye sahip, yaşamsal stresörlerle başetmede kullanılan bir araç olarak ifade edilebilir.

Bu anlamda sağlık, günlük etkileşim içinde bireyler tarafından sosyal olarak inşa edilmektedir (Macionis, 2012: 557). Bireylerin sağlığı üzerinde etkili olduğu düşünülen mizah hayatın her kesiminde ve her kültürde görülmektedir. İnsanlar günlük yaşamda genellikle “*gülmek sağlıklıdır*” ya da “*gülmek en iyi ilaçtır*” demektedir. Gerçekten bu sözler doğru mudur? sorusunun cevabını arayan Dr. Hunter “Patch” Adams 1971 yılında yapmış olduğu çalışmada hastaların daha sık güldüklerinde daha hızlı iyileştiklerini ortaya koymaktadır (Aktaran Fallmann, 2011).

Emanuel Jauch hayata karşı olumlu bir tutum sergileyen kişilerin hastalanma, enfeksiyon, enfarktüs (kalp krizi) ve felç geçirme olasılıklarının azaldığına vurgu yapmaktadır. Jauch, günlük yaşamı olumlu bakış açıları ve etkinliklerle, rahatlatma ve neşeye zenginleştirmeyi önermektedir. Komik filmlere bakmak stres hormonlarını, kan lipidlerini ve enflamatuvar seviyelerini azaltmaktadır. Gülmek ise kan damarlarını genişletmekte, kan dolaşımını artırmakta ve daha az ağrıya sebebiyet vermektedir (Jauch, b.t.).

Mizah ve kahkaha, vücudun kendi mutluluk hormonu üretimini arttırarak endomorfınler yoluyla kan stres hormonlarının (kortizol, adrenalin ve büyüme hormonu gibi) seviyelerini düşürerek bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Kahkaha kasların gevşemesine neden olurken ağrı daha az stresli olacak şekilde algılanmaktadır. Groucho Marx'a göre “*Gülmek iki kat daha hızlı çalışan bir aspirin gibidir.*” Kahkaha kalp kasını güçlendirmekte ayrıca yüksek tansiyonu düşürebilmektedir. Ağustos 2001'de Maryland Üniversitesi (ABD) tarafından kalp krizi geçiren 150 kişi ile sağlıklı bir kalbe sahip olan 150 kişi ile yapılan çalışmanın sonuçlarında kahkaha ve yaşama karşı mizahi bir tutum kan damarlarının iç duvarlarını koruyarak kalp krizlerini önlemeye yardımcı olmaktadır. Aynı şekilde doyurucu bir kahkahadan sonra nefes ritmi de normalleşmektedir. Son çalışmalar, kahkahaların kan akışını iyileştirerek kemikleri, tendonları ve bağları güçlendirdiğini göstermektedir (Klapps, b.t.). Yoğun kahkahaların kalp aktivitesini fiziksel aktiviteye kıyasla nasıl etkilediğini araştıran Fry, günde 100 sefer gerçekleşen sıradan bir gülmenin, 10 dakikalık kürek çekmeye benzer şekilde kalp aktivitesini uyardığını söylemektedir (Fry, 1993).

Wildfre'nin (2009) güncel beyin araştırmalarında ise gülmenin beyin akti-vitesini arttırdığını örneğın, beyinde mizahtan sorumlu belirli bir alan olmadığı, fa-kat gülmenin beyin birçok bölgesini aktive ettiğı ve böylece yeni bağlantılar ya-rattığını ifade etmektedir (Aktaran Herdram, 2012: s. 3). Leicht'in 2015 yılında "Gülmek kişiyi sağlıklı yapıyor mu? Mizahın öğrenciler arasında başa çıkma stra-tejisi olarak etkisi" adlı araştırma sonucunda mizahın, stres belirtilerine karşı başa çıkmada pozitif etkiler gösterdiği tespit edilmiştir (Leicht, 2015: s. 26). Lotze (2003), mizah kullanımındaki başarısızlık riskinin her zaman mevcut olduğuna işa-ret etmektedir. Ancak, mizahı sadece zamanlama açısından değil, aynı zamanda uygunluğuyla yargılamanın da yolları olduğunu söylemektedir. Lotze, mizahın, mizah alıcısı için sinir bozucu deneyimlere yol açtığında, bunun zararlı olabileceğini belirtmektedir. Wied & Warmbrunn'a (2007) göre, hastaneler ve yaşlı bakım evleri (ziyaretçinin bakış açısından) ciddiye ve kederin baskın olduğu yerler oldu-ğu için hastaların, akrabaların ve hatta hasta bakıcıların, hastanenin itibarını koru-mak zorunda oldukları gerekçesiyle klinikte gülmeleri yasaklanmıştır. Bugün bile, hasta yanında sesi azaltma eğilimi vardır. İnsanların özel hayatları ile ilgili veya herhangi bir özrüne yönelik ya da inançlarıyla ilgili mizah yapılmamalıdır. Ancak mizah hastaya göre uyarlandığı sürece cesaret verici ve sağlıklı olmaktadır (Akta-ran Bellwalder, Clausen, Courtion, Frayand, & Lochmatter, 2008: s. 17-18).

Sağlık alanında mizahın çocuklar açısından etkilerine bakıldığında hasta-nede özellikle çocuklar ciddi, anlaşılmaz ve yabancı ortamlardan muzdarip olmak-tadırlar. Hastalık onları her zamanki dünyalarından koparmakta, arkadaşlarından ayırmaktadır. Ancak 1985'ten beri kliniklerin kasvetli yaşamına karşı hastane pal-yaçoları yerlerini almaktadır. Hastanelerdeki palyaçolar için önemli olan küçük hastaya bireysel yaklaşımdır. Her ziyaretten önce, hastanın fiziksel ve psikolojik durumu hemşire ve doktorlardan istenmektedir. Gizliliğe tabi olan bu bilgi, çocuk-larla etkili çalışmayı sağlamaktadır. Palyaçolar gönüllü kahkahalara büyük önem vermektedir. Bir palyaço önce kapıyı çalmadan ve odaya girme izni almadan asla odaya girmemektedir. Bu tür projelerin nihai amacı, çocukları güldürmek ve rahat-latmaktır. Hastane palyaçoları ziyaretleri sırasında çocuğun eğlenceli tarafını teşvik etmekte ve kendi kendini iyileştirme gücünü harekete geçirmeye çalışmaktadır. Doktorların aksine, palyaçoların hastalıktan başka konuşma konuları söz konusudur. Hastalık konusu bilinçli bir şekilde görmezden gelinmekte ve hastaların ha-yalleri ve istekleri ile ilgilenilmektedir. Bu tür projelerin bir diğer amacı ise küçük hastaların yaşam tarzlarını ve özgüvenlerini güçlendirmektir. Palyaçoların odaya girme teşebbüsü sürekli başarısızlıkla sonuçlandığında çocuk tekrar tekrar başarısız olan sakar, şapşal bir yetişkin görmekte ve yüzündeki gülümsemesini ve iyimserli-ğini yitirmemektedir. Bir yetişkinin çocuğun yardımına ihtiyaç duyması küçük has-ta için özel bir şeydir, bu durum küçük hastayı güçlendirmekte ve başarısızlığında yaşamın bir parçası olduğunu öğrenmektedir. Bir diğer önemli hedef ise bu zor zamanlarda küçük hastaya arkadaş olmaktır. Genellikle doktorlar ve ebeveynler, çocuğu hastalığıyla ilgili yüzeysel iyimserliğin yardımı ile korumaya çalışmaktadır.

Palyaço doktorları ise her zaman açık bir kulağa sahiptirler ve çoğu yetişkin için tabu olan şeyler hakkında konuşmaktadır. Böylece, palyaço çocuğun arkadaşı haline gelmekte birlikte oynayabilmekte, gülebilmekte ve ağlayabilmektedir (Görke, b.t.).

Bu bağlamda Koç'un hastane palyaçolarının ameliyat öncesi dönemdeki çocukların ve ebeveynlerin kaygı düzeylerinin etkisini belirlemeye yönelik 7-14 yaş arası 64 çocuk hasta ve ebeveynleri ile yaptığı çalışmanın sonucunda, ameliyat öncesi dönemdeki çocukların ve ebeveynlerin anksiyete düzeylerinin azaltılması noktasında hastane palyaçolarının olumlu katkı sunduğu saptanmıştır (Koç, 2011:26). Terry Bennett'in "mizah arabası" tasarımı da mizahın hastanelerde uygulanabilmesinde farklı kılan bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Mizah arabasında hem hasta hem de hasta yakınları için boyama kitapları, yap-bozlar, mizah içerikli hikâye ve romanlar, video ve ses kasetleri, oyuncaklar ve mizahın sağlık açısından önemini anlatan kitaplar ve komik videolar gibi ürünler bulunmaktadır. Mizah arabası haftada iki sefer hastaları ziyaret ederek bu eğlendirici araç gereçler ile hastane ortamının gerginliğini, hastalığın negatif etkilerini kısa süreli olsa da gidermeye çalışmaktadır (Rankin Box, 2001:1977'den akt., Eker, 2014: s. 41).

Helmuth Plessner, kahkahaların neşeye ve sağlığa ait olduğunu vurgulamaktadır. Temel bir sevinç olan yaşama sevinci yüksek kahkahalardan daha sessiz içsel bir gülümsemeyle beşikte doğmaktadır. Gündelik hayatın rutininde, iş yükünün baskısı altında, zor ilişkilerin stresinde veya krizlerinde kahkahalar genellikle kaybolmaktadır. Bu mana da acı, sağlık, iyilik, mizah ve kahkahaların açık ve kalıcı olmadığı anlaşılmaktadır. Çoğu zaman, yaşamın zevkini yeniden keşfetmek için bazı özel çabalara ihtiyaç duyulmaktadır. Yeniden yapılandırma sürecinde gülme kulüpleri ve kahkaha yogaları devreye girmektedir. Bu tür uygulamalarda uzun süren ağrıların tekrar tekrar gülme yoluyla hafiflediği görülmektedir. Yoğun kahkaha kas eğitimi için de iyi bir zindelik sağlamaktadır. Duygusal düzeyde, kahkahalar, negatif stresi değiştirmekte daha sakin, dengeli ve pozitif bir ruh hali yaratmaktadır. Kahkaha, limbik sistemdeki nörotransmitterleri aktive etmektedir. Örneğin, serotonin gerilimleri tetiklerken ve endorfinler mutlu etmektedir. Kahkaha yogalarında günlük yaşamdaki kahkahaların kasten kullanılması söz konusudur (Kalin, 2010: s. 38).

Mizahı hasta ziyaretleri açısından değerlendiren Klein, hasta ziyaretlerine gidildiğinde sevimli oyuncaklar, oyunlar, eğlenceli kitaplar, fotoğraflar vb. hediyelerden oluşan bir armağan paketi götürülmesini tavsiye etmektedir. Eğer bireyin kendisi hastane de ise odasını komik tabelalar, yazılar ve posterlerle dekore etmesini, eğer hasta birey ayağa kalkabiliyorsa komik gözlükler takarak veya bir palyaço burnu takarak odanın içinde dolaşmasını önermektedir (Klein, 1989: s. 169). Sonuç olarak mizahın bireyin sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran bilimsel araştırmalar artmakla birlikte mizahın uzun vadeli olumlu etkileri konusunda yeterli çalışmalar bulunmamaktadır. Bununla birlikte, tüm araştırmalar, neşe, iyimserlik ve

mizah gibi olumlu duyguların, kişinin kendi bağışıklık sistemi üzerinde güçlendirici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca mizahın sağlık alanında uygulamaları olan hastane palyoçaları, mizah arabası, gülme kulüpleri ve kahkaha yogalarının ortak yönü mizahın iletişimsel değerini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda insanların başkalarıyla birlikteyken güldükleri birçok şeye yalnızken daha seyrek gülmele-ri toplumsal açıdan önem arz etmektedir. Başka bir deyişle gülmek grup halindeyken bir füzyon reaksiyonu gibi yayılmaktadır. Gülmenin toplumsal boyutuda onun bulaşıcı olduğunu göstermektedir (Morreall,1997: 160).

Yapılan çalışmalar mizahın tek çözüm yolu olmadığını ya da bir kahkaha ile tüm sorunların üstesinden gelineceğini söylememektedir. Başka bir deyişle mizah her şey ve herkes için bir tedavi yöntemi değildir. Ancak ne olursa olsun sorunlara mizahi bir bakış açısı sağlanırsa onlarla başa çıkma konusunda yeni perspektifler oluşmaktadır. Mizahın farklı alanlarda kullanımını toplumsal işlev açısından değerlendirildiğinde mizah mutluluğa, rahatlığa ve sağlığa giden yolu açmaktadır.

V. Sonuç

Araştırma sonuçları geçmişten günümüze kadar farklı disiplinlerde mizah üzerine çalışmalar yapıldığını, sosyal olarak değerli kabul edilen mizahın günlük iletişimin bir aracı olması sebebiyle hayatı kolaylaştırdığı, doğuştan olmayıp öğrenilebildiği ve hayatın akışında ilerleme sağlayabildiği görülmektedir. Mizah olgusu iletişim, kültür, günlük yaşam, sağlık, reklam, iş hayatı vb. alanlarda çok farklı gölgelerde karşımıza çıkmaktadır. Mizah sadece genel eğlenceye hizmet etmekle kalmamakta aynı zamanda stratejik bir iletişim aracı olarak da karşımıza çıkmaktadır. Mizah konuşulan kelimeyi güçlendirmekte ve gerilimleri azaltarak birlik duygusu yaratmaktadır. İçerik düzeyinde ve ilişki düzeyinde mesajların taşıyıcısı olan mizah iklimi ve havayı değiştirmekte ve bir ruh hali barometresi işlevi görmektedir. Mizahın sonucu olarak ortaya çıkan gülme eylemi bireylerde kenetleyici bir etki yapmaktadır. Bu çalışmada örnekler arasında yer alan palyoçaların yapmış oldukları hareketler çok saçma bile olsa hastaların gülerken o insanla bir yakınlaşma sağlaması mizahın bütünleştirici bir etki yaptığını göstermektedir. Hastalar gülmenin etkisi ile içinde bulunduğu ortamdan uzaklaşmaktadır. Gülme kulüpleri ya da gülme yogaları uygulamaları ise bireylere yaşamı farklı bir şekilde yorumlamayı öğretmektedir.

Diğer taraftan bireylerin hasta ziyaretlerine giderken geleneksel yöntemlerden farklı olarak hastaya “rahatsızlığı ile ilgili komik olayları bir günlüğe yazması için günlük vermeleri ya da onu sadece hasta bir insan olarak görmeyip sürekli rahatsızlığından bahsetmeyip daha eğlenceli konular üzerine konuşmak gibi hasta ziyaretindeki ritüellerin değiştirilmesi uygun görünmektedir (Klein,1989:169-170). Tüm bunlar hastalığın hastanın tüm yaşantısını kaplamasına izin vermeyecektir. Hasta birisiyle paylaşılan bir gülüş eğer birlikte gülebiliyorsak benim senden farkım yok anlamına gelmektedir. Sen hasta bile olsan hala ortak birşeylerimiz vardır sonucu ortaya çıkmaktadır.”(Morreall, 1997:160).

Sonuç olarak hastanelerde görev yapan doktorlara, hemşirelere ve hasta bakıcılara mizah konusunda eğitimler verilmesi bu anlamda önemli görülmektedir. Mizahın sağlık alanındaki uygulamaları olan hastane palyaçoları, mizah arabası, gülme kulüpleri ve kakhaha yogaları yetkili kurumlar tarafından değerlendirilerek hayata geçirilmesi bireylerin olumsuz durumlarla başa çıkmasında önemli katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Bellwalder, Daria; Clausen, Jiona; Courtion, Myrtha; Frayand, Patricia & Lochmatter, Andrea. (2008). *Humor. Pflegekonzept*. (E.T: 02.04.2019). http://www.humorplatz.ch/data/Ressources/95-Pflegekonzept_Humor.pdf
- Eker, Gülin Öğüt. (2014). *İnsan Kültür Mizah*. 2. Baskı Ankara. Grafiker Yayınları.
- Fallmann, Sabina. (2011). *Humor in der Pflege*. Munich, GRIN Verlag. (E.T:10.04.2019). <https://www.grin.com/document/215235>
- Fedai, Özlem. (2009). *Garip ve İkinci Yeni Şiirinde Bir Kaynak Olarak Humour ve İroni*. Turkish Studies International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 4 /1-I. (E.T: 15.03.2019). http://turkoloji.cu.edu.tr/YENI%20TURK%20EDEBIYATI/ozlem_fedai_garip_ikinci_yeni_humour_ironi.pdf
- Frankl, Victor E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. (3.b.). (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları
- Freud, Sigmund. (2016). *Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri*. (6.b.). (E. Kapkın, Çev.) İstanbul: Payel
- Frohlinde, Karoline Schulte. (2005). *Humortheorien der Gegenwart Anton C Zijdervelds Theorie der concepts of humor and laughter*. (E.T: 12.04.2019). Munich, GRIN Verlag, <https://www.grin.com/document/48969>
- Figl, Bettina. (2009). *Von Schmähführern und Schmähführerinnen. Eine qualitative Befragung österreichischer Karikaturist Innen, Kolumnist Innen und Fernsehkabarettist Innen*. Magisterarbeit. Universität Wien. (E.T: 12.01.2019). http://othes.univie.ac.at/6064/1/2009-06-16_0609135.pdf
- Fry, William. F. (1993). *Die Kraft des Humors. Übersetzung: Michael Titze*. (15.04.2019). <http://www.humorcare.com/informationen/fachtexte/die-kraft-des-humors.php>
- Görke, Sabrina. (b.t.). *Klinikclowns*. (E.T: 11.04.2019). <http://www.humorcare.com/informationen/fachtexte/klinikclowns.php>
- Güler, Çağatay; Güler Bilge Ufuk. (2010). *Mizah, Gülme ve Gülme Bilimi*. Ankara. Yazıt Yayıncılık

- Hagedorn, Tanja. (2015). *Humor und Humorlosigkeit im Erzählwerk Theodor Fontanes*. Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie des Fachbereiches 05 – Sprache, Literatur, Kultur der Justus-Liebig Universität Gießen. (E.T: 22.01.2019). <http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2017/13011/>
- Jauch, Emanuel (b.t.). *Humor fördert die Gesundheit*. (E.T:10.04.2019). https://www.praxisjauch.de/picture/upload/file/Breisgau_Kurier_17_11_11_Lachen.pdf
- Kälin, Karin. (2010). Lach Dich Gesund. Intensiv geübt wird's im Lachclub. https://www.lachyoga-institut.com/tl_files/downloads/pdf/maturaarbeit-karin-kaelin-lach-dich-gesund.pdf.10.05.2019
- Kibjakova, Katharina. (2012). *Humor - Aspekte einer Soziologie des Alltagshumors*, Munich, GRIN Verlag. (E.T: 19.01.2019). <https://www.grin.com/document/198177>
- Klapps, Petra. (b.t.). *Humor, Gesundheit, Erfolg und Clownerie*, (E.T: 16.04.2019). <http://www.humorcare.com/informationen/fachtexte/humor-gesundheit-erfolg-und-clownerie.php>
- Klein, Allen. (1989). *Mizahın İyileştirici Gücü*. 1.Baskı. Epsilon Yayıncılık. İstanbul.
- Koç, Saliha. (2011). Hastane Palyaçolarının Ameliyat Öncesi Dönemdeki Çocuklar ve Ebevyenlerinin Anksiyete Düzeylerine Etkisinin Belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 8 (3): 26-31
- Leicht, Maria Christine. (2015). “*Lachen macht Gesund? Die Wirkung von Humor als Copingstrategie bei Studierenden*”, Leopold- Franzens- Universität Innsbruck. (E.T: 28.01.2019).https://www.drstatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/2015_Humor_Leicht.pdf
- Luzia, Christen. & Kristina, Eigner. (2018). *Humor trotz(t) Stress? Bedeutungen, Möglichkeiten und Grenzen bemerkenswerter Phänomene Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften*. (E.T: 15.04.2019). https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/14246/1/Christen_Luzia_Eigner_Kristina_PF16Dipl_BA.pdf
- Macionis, J. J. (2012). *Sosyoloji* (13 b.). (H. Okçay, Çev.) Ankara: Nobel.
- Morreall, John. (1997). *Gülmeyi Ciddiye Almak* (1. b.). (K. Aysevener, & Ş. Soyer, Çev.) İstanbul: İris Yayınları.