

## İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki\*

Servet Özdemir  
Ferudun Sezgin  
Gazi Üniversitesi, Ankara

Zeynep Kaya  
Maya Koleji, Ankara

Ergün Receptoğlu  
Öğretmen, Kastamonu

*Bu araştırmanın amacı, ilköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Korelasyonel bir araştırma olan bu çalışmaya, Ankara'daki ilköğretim okullarından uygun örnekleme yoluyla seçilen 221 öğretmen katılmıştır. Veri toplama aracı olarak 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' ve 'Mizah Tarzları Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizi için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, tüm mizah tarzlarının stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımın anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Kendine güvenli yaklaşım, kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları ile pozitif ilişkili bulunurken, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları ile negatif ilişkili bulunmuştur. Stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım, kendini geliştirici mizah tarafından pozitif yönde yordanırken, saldırgan mizah tarafından negatif yönde yordanmıştır. Bulgular, sağlıklı mizah tarzlarına (katılımcı ve kendini geliştirici) sahip öğretmenlerin aynı zamanda sağlıklı başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandıklarını göstermiştir.*

**Anahtar Sözcükler:** Öğretmen, mizah, mizah tarzları, stres, stresle başa çıkma

---

\* Bu çalışmanın bir versiyonu 01-02 Mayıs 2010 tarihlerinde Antalya'da düzenlenen V. Ulusal Eğitim Yönetimi Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

**Atıf için/Please cite as:**

Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., & Receptoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi [Educational Administration: Theory and Practice]*, 17(3), 405-428.

## **The Relationship between Primary School Teachers' Coping Styles with Stress and Humor Styles**

*Introduction.* Educational problems may create stressful environment and thus decrease the efficiency of education. That is why the teachers must give importance to coping with stress and that is why it is very important to give support to the teachers. At the same time, searching teachers' coping styles with stress is of great importance. In recent years, humor is also started to be used as an effective tool in coping with stress and has turned out to be an interesting subject.

It is thought in the cultures of many places in the world that humor is beneficial to physical and psychological health, humor develops interpersonal relations, humor decreases the stress and thus humor contributes much to life quality of the individuals (İlhan, 2005). There are many findings supporting that humor is beneficial to psychological health (Bennett & Lengacher, 2006). Martin and Lefcourt (1983) reported that pioneers of psychological health saw a link between humor and psychological health. Not only should humor be considered an enjoyable addition in the workplace, but also it benefits the human body by promoting health and physical healing, reducing stress and anxiety, and increasing hopefulness (Hurren, 2006). Today the teachers employed in primary schools as in all of the organizations also face emotional troubles because of various stress sources. There is little research related to the relationships between humor styles of primary school teachers and their coping styles with stress.

*Method.* As a correlational research, this study investigated the relationships between primary school teachers' perceptions of coping styles with stress and their humor styles. The predicted variables of the study are teachers' coping styles with stress (self-confident, optimistic, helpless, submissive and seeking of social support coping styles) and predictor variables are the humor styles of the teachers (self-enhancing, affiliative, aggressive and self-defeating humor styles).

The population of the study is teachers who work in primary schools in Ankara and the study sample consists of 221 teachers who are selected from these schools with the convenience sampling method.

The 'Scale of Coping with Stress' (SCS) developed by Şahin ve Durak (1995) and the 'Humor Styles Questionnaire' (HSQ) adapted by Yerlikaya (2003) were used. Internal consistence coefficients related to the SCS were found .61 for self-confident style, .55 for optimistic style, .52 for helpless

style, .59 for submissive style, and .46 for seeking of social support. Internal coefficients of the HSQ were .70 for self-enhancing, .66 for affiliative, .69 for aggressive, and .64 for self-defeating style.

Data analysis was carried out mainly in two stages. In the first stage, the data transmitted to a computer was analyzed in terms of missing or incorrect value, inconsistent and multivariate value. In the second stage of the study, the sub problems were analyzed. In order to analyze the sub problems of the study, primarily by calculating arithmetic mean of the items in each sub-scale, a score for that factor was calculated. Analyses were made on the factor scores. Pearson correlations and multiple linear regression analysis were performed to analyze the data.

*Results.* Results indicated that teachers use affiliative style of humor and seeking of social support and self-confident style of coping with stress much more than the other styles. Significant relationships were found between self-confident style of coping with stress and all of the humor styles ( $p < .05$ ). While self-confident style was positively related to self-enhancing ( $r = .33, p < .01$ ) and affiliative humor style ( $r = .40, p < .01$ ), it is negatively related to aggressive ( $r = -.37, p < .01$ ) and self-defeating humor style ( $r = -.23, p < .01$ ). In addition, positive relationship was found between optimistic style of coping with stress and self-enhancing ( $r = .36, p < .01$ ) and affiliative humor style ( $r = .29, p < .01$ ).

Results showed that all of the humor styles were the significant predictors of self-confident style in coping with stress. While self-enhancing ( $\beta = .30, p < .01$ ) and affiliative humor style ( $\beta = .21, p < .01$ ) positively predicted self-confident style, aggressive ( $\beta = -.17, p < .05$ ) and self-defeating humor style ( $\beta = -.20, p < .01$ ) were the negative predictors. According to the Results of the analysis, self-enhancing ( $\beta = .33, p < .01$ ) and aggressive humor style ( $\beta = -.18, p < .05$ ) significantly predicted optimistic style of coping with the stress. Self-defeating style of humor ( $\beta = .16, p < .05$ ) was the only significant predictor of helpless style.

*Discussion and conclusion.* Teachers with high levels of affiliative humor style seemed to prefer more 'self-confident' style and 'seeking of social support' and less 'helpless' style than those with a low levels of affiliative humor style. Similarly, teachers with high levels of self-enhancing humor style seemed to prefer more 'optimistic' and 'self-confident' styles and less 'helpless' and 'submissive' styles than those with a low levels of self-enhancing humor style. Conversely, teachers with high levels of aggressive humor style seemed to prefer more 'submissive' style and less 'self-

confident' and 'optimistic' styles than those with low levels of aggressive humor style. Finally, teachers with high levels of self-defeating humor style seemed to prefer more 'helpless' and 'submissive' styles than those with low levels of self-defeating humor style. As a conclusion, positive or negative meaningful relationships between humor styles and coping styles with stress show that humor is a significant variable in coping with stress.

Teachers who have unhealthy and incompatible humor styles (aggressive and self-defeating style) don't have healthy coping styles and these teachers also resort much to inefficient coping styles. It may be suggested that social and cultural facilities that enable teachers much more colleague and administrator support must be increased in the school in order to ease teachers' stress coping. By increasing teachers' awareness of this issue, their ability to use humor as a coping strategy can be improved. The more detailed investigation of the relationships between humor styles and stress coping styles in the context of cause and effect can offer significant contributions to literature. Similar studies can be done by taking school principals and other educational administrators at various institutions into the scope of research.

**Keywords:** *Teacher, humor, humor styles, stress, coping with stress*

Öğretmenlerin stres kaynakları ile ilgili çalışmalar, öğretmenlik mesleğinin oldukça stresli bir meslek olarak tanımlandığını, öğretmenlerin okulda yoğun şekilde strese maruz kaldıklarını, aşırı yorgunluk ve tükenme yaşadıklarını göstermekte ve bu stres kaynaklarının daha fazla araştırılması gerektiğine işaret etmektedir (Austin, Shah ve Muncer, 2005; Azeem, 2010; Burchielli ve Bartram, 2006; Chan, 2002, 2003; Erçetin, Hamedoğlu ve Çelik, 2008; Güçlü, 2001; Thomson ve Wendt, 1995; William ve Clouse, 1991). İlgili alanyazında, iş yaşamında stres ile psikolojik dayanıklılık (Maddi ve diğ., 2006; Maddi ve Khoshaba, 1994), mesleki tükenmişlik (Abel ve Sewell, 1999; Mearns ve Cain, 2003), özyeterlik (Chan, 2003), kolektif etkililik (Klassen, 2010) ve sosyal destek algısı (Chan, 2002) gibi değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, stres kaynaklarının azaltılmasına ve stresin olumsuz etkilerinin zayıflatılmasına yardımcı olacak kişisel ve örgütsel faktörlere ilişkin daha fazla çalışma yapılması öğretmenlerin stresle daha etkili şekilde başa çıkmalarını sağlayabilir. Bu çalışmada, öğretmenlerin bir kişilik özelliği olarak mizahı etkili kullanma düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

#### ***Öğretmenlikte Stres ve Mizah***

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum olarak ifade edilen stresle etkili şekilde başa çıkılmadığında örgütsel ve bireysel etkililiğin düşmesi, işgörenlerin yaşamdan zevk almaması ve yakın ilişkiler kurmaktan çekinmeleri gibi olumsuz durumlar ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008). İlk olarak 1930'larda stres kavramını ortaya atan Selye'ye (1955) göre organizmalar stresör adı verilen olumsuz duygusal ve fizyolojik olaylar karşısında ortak bir biyolojik tepki gösterir. Bu anlamda, stres bir canlının içsel dengesinin o canlının iç dünyası veya dış çevresi ya da ortamı tarafından zorlandığı bir durum olarak tanımlanabilir. Stres, yaşam sonucu ortaya çıkan normal bir süreçtir. Yıldırım (1991) ise, stresi organizmayı etkileyen herhangi bir şeye karşı organizma tarafından yapılan genel bir davranım olarak tanımlamıştır.

Örgütsel yaşamda stresin ortaya çıkmasında etkili olan pek çok faktör vardır. Bu faktörler işin yapılış şekli ile ilgili olabileceği gibi, örgüt yapısından, fiziksel çevre şartlarından ya da bireylerin kendi özelliklerinden kaynaklanabilir (Kırel, 1991). Bir başka anlatımla, her örgüt yapılan işe, kullandığı teknolojiye, çevresel koşullara, işgörenlerinin eğitim düzeyine ve deneyimine, örgüt içi gruplaşmalara, örgütün iklimine ve diğer faktörlere göre değişik stres kaynakları geliştirir (Öztürk, 1995). Benzer şekilde, pek çok şey insanlarda strese neden olabilir. Örneğin, hızla gelen bir araba ya da üst yönetim ile yapılacak zor bir toplantının beklentisi gibi olaylar veya

durumlar insanda stres yaratabilir. Stres bu gibi durumlarda duyumsanan baskıya karşı oluşan tepkidir (Makin ve Lindley, 2001). İş yaşamı ve bundan kaynaklanan stres de kişinin verimliliği, yaşamından ve işinden aldığı doyumunu etkilemektedir. Çünkü iş hayatı, insanın çalışırken geçirdiği saatleri fazlasıyla aşar ve hayatın her cephesine yayılır. Kişinin sahip olduğu iş, onun toplumsal statüsünü, hayattan aldığı doyumunu ve ailesine sağladığı imkânları belirler (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Öğretmenlik mesleği yoğun şekilde stres yaşanan mesleklerden biri olarak görülmektedir (Arikewuyo, 2004; Aslan ve Çeçen, 2007; Chan, 2003; Stoeber ve Rennert, 2008). Öğretmen stresi, öğretmenin öğretim işini gerçekleştirirken öfke, gerginlik, depresyon gibi mutsuz durumları yaşamasıdır (Kyriacou, 2001). Stres öğretmenlerde mesleklerinden dolayı öfke, hayal kırıklığı, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguların oluşmasına neden olur. Kalabalık sınıflar ve meslektaşlarla yaşanan olumsuz ilişkiler öğretmenlerin stres yaşamalarına neden olmaktadır. Bu bağlamda, öğretmenlerin okulda yaşadıkları stres, fiziksel ya da psikolojik etkenlerden kaynaklanabilir (Dick ve Wagner, 2001). Öğrencilerdeki motivasyon eksikliği, disiplin sağlama, zaman baskısı ve iş yükü, değişikliklerle başa çıkma, başkaları tarafından değerlendirilmek, meslektaşlarla uğraşmak, özsaygı ve statü, idare ve yönetim, rol çatışması ve belirsizlik, yetersiz çalışma koşulları gibi temel stres kaynakları öğretmenleri olumsuz etkileyebilir (Doğan, 2008). Aydın (2008) ise, öğretmenlerde eğitim sistemi ile ilgili stres yaratan kaynakları bakanlık tarafından öğretmenlere sahip çıkılmaması, eğitim sisteminde kalitenin düşmesi, eğitime siyasetin karışması, eğitime gereken önemin verilmemesi, nitelikli öğretmen yetiştirilememesi, program içeriğinin gereksiz ayrıntılarla dolu olması, eğitimin öğrenci merkezli olmaması şeklinde sıralamıştır.

Stresle başa çıkma konusunda yapılan kapsamlı bir çalışmada beş farklı yaklaşım önerilmektedir (Şahin ve Durak, 1995): Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma. *Kendine güvenli yaklaşım*, bireyin stresli duruma karşı mücadele etmek istediği, kendine inandığı ve kendini güçlü hissettiği yaklaşımdır. *Çaresiz yaklaşım*, bireyin stresli bir durumda süreci yönetebileceğine ilişkin inancının kaybolmasını, yaşanan olumsuzlukların nedeni olarak kendini görmesini ve soruna yönelik çözüm üremekte başarısız olmasını ifade eder. *Boyun eğici yaklaşımda*, birey kaderci bir tutum sergileyerek stres kaynaklı olumsuzlukları yaşamayı kabul eder. *İyimser yaklaşım*, bireyin stres yaratan durumla ilgili olarak kendini kontrol ettiği ve mantık çerçevesinde olaylara yaklaştığı iyimser bir tutum içinde olduğu yaklaşımdır. *Sosyal desteğe*

*başvurma* yaklaşımı ise, stres yaratan bir durumun nedenini ortaya koymak ve onunla baş edebilmek için başkalarından yardım alınması gerektiğini savunur.

Öğretmen ve öğretim süreci arasındaki organik bağ, stresli bir ortamda çalışan bir öğretmenin verimsizliğinin yarattığı olumsuz sonuçların öğrencilere, diğer örgütlere ve giderek tüm topluma yansımalarına neden olabilir (Doğan, 2008). Bu nedenle, öğretmenler için stresle başa çıkma konusuna eğilmek ve öğretmenlere bu konuda destek vermek gerekir. Aynı zamanda öğretmenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemleri araştırmak da önem arz etmektedir. Son yıllarda stresle başa çıkmada yoga, meditasyon gibi tekniklerin yanı sıra mizah da etkili bir araç olarak kullanılmaya başlanmış ve mizah bu bağlamda ilgi çekici bir konu olmuştur.

Mizah, Osmanlı Tarih Deyimleri ve Terimleri Sözlüğü'nde "şaka, lâtife" kelimeleriyle karşılanırken (Pakalın, 1971, s. 547); yine benzer şekilde Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat'te (Develioğlu, 1993, s. 655) mizah için, "şaka, lâtife, eğlence" karşılıkları kullanılmıştır. Par'ın (1990, s. 266) Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Sözlüğü'nde ise mizah "düşünceleri ve duyguları nükte ile güldürücü bir anlatımla dile getirme sanatı" şeklinde tanımlanmıştır. Türk Dil Kurumu'nun Güncel Türkçe Sözlüğü'nde mizah yerine gülmece kelimesi de kullanılmaktadır. Güncel Türkçe Sözlük'te "gülmece" kavramı, "eğlendirme, güldürme ve bir kimsenin davranışına incitmeden takılma amacını güden ince alay, mizah, humor" biçiminde tanımlanmaktadır (TDK, 2011). Sonuç olarak mizah, komik ya da eğlenceli olan bir şey ya da durum olarak ifade edilebilir.

Mizah ve kahkaha sağlık ve refahı artırabilir, sosyal bağları ve ilişkileri kuvvetlendirir, iletişimi artırır ve direnç ve baş edebilme gücü geliştirir (Chauvet ve Hofmeyer, 2007). Mizahın ortaya çıkışında, hem toplumun hem de bireyin bilişsel ve duygusal değer yargıları belirleyici bir rol üstlenir. Toplum ve onu oluşturan bireyler, belli bir durum ya da olay karşısında dönüp kendi bilişsel ve duygusal şemalarından yararlanarak bir dışavurum gerçekleştirirler. Bu dışavurum ise çoğu zaman kendini gülme eylemiyle gösterir (Aydın, 2006). Mizah kişilerarası ilişkilerin gelişmesine katkı sağlar. Bu yönüyle mizahın stresli durumun kendisini değiştirmeye yönelik olarak kullanılması mümkündür. Kişiler arası ilişkilerde iletişimi kolaylaştırmak, çatışmaları ve gerilimleri azaltmak, diğer insanların yaşadıkları olumlu duyguları zenginleştirmek amacıyla mizahın etkili bir şekilde kullanılması stres karşısında hem reaktif hem de proaktif başa çıkma stratejileri olarak rol oynayabilir (Yerlikaya, 2007).

Mizahın psikolojik ve fiziksel sağlığa faydalı olduğu, kişiler arası ilişkileri geliştirdiği, gerginliği azalttığı ve sonuçta bireylerin yaşam kalitesine katkı sağladığı düşünülmektedir (İlhan, 2005). Mizahın ruhsal sağlığa yararlı

olduğunu destekleyen bazı bulgular vardır (Bennett ve Lengacher, 2006). Martin ve Lefcourt (1983) ise, bazı ruh sağlığı öncülerinin mizah ve ruhsal sağlık arasında bir bağ olduğunu aktardıklarını belirtmektedir. Özdemir ve Recepoğlu (2010) mizahın öğretmenlerin motivasyonunu, üretkenliklerini ve iş doyumunu artırmada ve öğretmenlerin yaşadıkları stresi ve gerginlikleri azaltmada etkili olabileceğini ifade etmektedirler.

Duygudaki devamlı olumsuzluk, kendini gerçekleştirme için engellenmiş potansiyel, kişinin öznel refahına engel olur ve endişeye yol açar. Zaman zaman mizah bir endişeyle başa çıkma yolu olarak kullanılır. Bazı kişiler gerçekten mizahı endişeyi hafifletmek ya da önlemek için kullanır. Mizahın pozitif ve negatif unsurlarını karşılaştıran araştırmalar negatif mizah tarzı olan kişilerde daha yüksek endişe oranı olduğunu göstermektedir (Bilge ve Saltuk, 2007). Mizah iş hayatını renklendirmenin yanında stresi ve endişeyi azaltır, kişiye umut verir ve bu şekilde insan vücuduna ve sağlığına faydalı olur (Hurren, 2006). Bu konuda Berk (2001), mizahın mevcut nicel ve nitel araştırma bulgularına dayanan sekiz psikolojik yararından söz etmektedir. Mizah endişeyi, gerilimi, stresi, depresyonu ve yalnızlığı azaltırken; özsaygıyı, umudu ve enerjiyi pekiştirir, güçlenme ve kontrol hissi yaratır.

Mizah ile ilgili bir çalışmada, stresli durumların etkisini azaltmada bir başa çıkma mekanizması olarak mizahın kullanımı etkili bulunmuştur (Bennett ve Lengacher, 2006). Başka bir çalışmada ise, mizahın stresle başa çıkmada oynadığı en önemli rollerden birinin, kişinin olayların kontrolünü kaybettiği hissine kapılmasını engellemek olduğu vurgulanmaktadır (Morreall, 1997). William ve Clouse (1991) mizahın müdür ve öğretmenler arasında oluşacak gerginlikleri azalttığını belirtmiştir. Ayrıca, okul müdürünün mizahı kullanması morali artırır, stresi azaltır, okullarda iletişimi geliştirir, böylece çalışma şartları daha eğlenceli hale gelir ve üretimi artırır. Galloway ve Cropley (1999) stresli durumlarda psikolojik rahatsızlıklara karşı, mizah düzeyi yüksek kişilerin daha güçlü bir direnç gösterdiklerini ifade etmişlerdir.

Mizah duygusu ile kişilik boyutları ve depresif belirti düzeyi arasındaki ilişkiyi konu alan bir çalışmada, depresyon puanlarıyla mizah duygusu puanları arasında negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir (Aslan, Evlice, Alparslan, Aslan ve Cenkseven, 1996). Başka bir çalışmada ise Abel (1998), mizahın stres ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasında düzenleyici bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir. Araştırma bulguları, mizah duygusu düşük erkeklerde algılanan stres ve stres arasında önemli pozitif bir korelasyon olduğunu bulmuştur. Abel (2002), yüksek mizah duygusuna sahip olan kişilerin, olumlu başa çıkma stratejilerini gözle görülür biçimde yüksek derecede kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Bu stratejiler, stresli durumlara



olumlu bakmayı ve stres içeren problemi çözmek için girişimleri içermektedir. Yüksek mizah duygusu olanlar, daha düşük mizah duygusu olanlara göre, stres içeren durumlardan kendilerini daha fazla uzaklaştırma eğilimindedirler.

Durmuş (2000) üniversite öğrencilerinden oluşan bir grupta, mizah duygusu ve başa çıkma tarzlarını incelemiş ve yüksek mizah duygusu olanların başa çıkma biçimi olarak özgüveni daha çok kullandıkları sonucuna varmıştır. Durmuş ve Tezer (2001) de yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin iyimser ve kendine güvenli başa çıkma tarzlarını daha çok tercih ettiklerini bulmuşlardır. Sarı ve Aslan (2005) ise, kendine güvenli başa çıkma tarzı olan öğrencilerin katılımcı ve kendini geliştiren mizah tarzlarını daha çok kullandıklarını belirtmektedirler. Benzer şekilde, Yerlikaya (2007) katılımcı mizah tarzının, sosyal destek arama ile pozitif yönde, çaresiz yaklaşım ile negatif yönde ilişkili, kendini geliştirici mizah tarzının da kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile pozitif yönde çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Sümer'in (2008) çalışmasında da stresle daha etkili başa çıkanların katılımcı ve kendini geliştirici mizahı daha fazla tercih ettikleri görülmektedir. Bu sonuçlar, stresle başa çıkmanın mizahla ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenler çeşitli stres kaynakları nedeniyle duygusal bir zorlanmayla karşı karşıya kalmaktadırlar. Stres yaratan unsurlarla baş etmek için bazı başa çıkma stratejileri kullanılabilir. Ayrıca, stresli durumlarla etkili şekilde başa çıkma kişisel özelliklerle de ilgilidir. Literatürde ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle, bu çalışmada, stres kaynaklarıyla baş etmede mizahın rolü araştırılmış ve ilköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

1. İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. İlköğretim okulu öğretmenlerinin kullandıkları mizah tarzları, stresle başa çıkmada kullanılan tarzların anlamlı yordayıcısı mıdır?

## Yöntem

### *Araştırma Modeli*

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeli altında korelasyonel bir çalışmadır. Korelasyonel araştırmalarda, “iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelenmesi” amaçlanır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010). Bu çalışmada, keşfedici ve yordayıcı korelasyonlar birlikte kullanılmıştır. Araştırmanın yordanan-ölçüt değişkenleri ilköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzlarıdır (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama). Yordayıcı değişkenler ise, bu öğretmenler tarafından kullanılan mizah tarzlarıdır (kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah).

### *Evren ve Örneklem*

Araştırmanın evrenini Ankara'nın merkez ilçelerinde görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde ise, bu ilçelerden Altındağ, Çankaya, Gölbaşı, Keçiören, Mamak ve Yenimahalle'de bulunan ilköğretim okullarından uygun örnekleme yöntemine göre ulaşılan 221 öğretmen yer almıştır. Bu öğretmenlerin 93'ü erkek (%42.1), 128'i ise kadındır (%57.9). Öğretmenlerin 88'i sınıf öğretmeni (%39.8), 133'ü ise branş öğretmeni (%60.2) olarak görev yapmaktadır. Bu öğretmenlerin yaş ortalaması 36.49 (S=8.38) olarak bulunmuştur. Öğretmenlerin buldukları okullardaki ortalama hizmet süreleri 5.02 (S=4.45) yıldır.

### *Veri Toplama Araçları*

*Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)*: Bu ölçek, Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte kendine güvenli yaklaşım (7 madde), iyimser yaklaşım (5 madde), çaresiz yaklaşım (8 madde), boyun eğici yaklaşım (6 madde) ve sosyal destek arama (4 madde) olmak üzere 5 boyuta dağılan 30 madde yer almaktadır. Ölçek maddeleri “0 = Hiç uygun değil” ve “3 = Tamamen uygun” şeklinde puanlanan dördümlü Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması bu boyutta belirtilen başa çıkma tarzının daha fazla kullanıldığına işaret etmektedir. İç tutarlık katsayıları .45 ile .80 arasında değişmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Bu çalışmada hesaplanan ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayıları ise kendine güvenli yaklaşım için .61, iyimser yaklaşım için .55, çaresiz yaklaşım için .52, boyun eğici yaklaşım için .59 ve sosyal destek arama için .46 olarak hesaplanmıştır.

*Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)*: Bu ölçek, Yerlikaya (2003) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin kendini geliştirici mizah (8 madde), katılımcı mizah (8 madde), saldırgan mizah (8 madde) ve kendini yıkıcı mizah (8 madde) olmak üzere 4 boyuta dağılan toplam 32 maddesi vardır. Ölçekte, “1 = Kesinlikle Katılmıyorum” ve “7 = Tamamıyla Katılıyorum” şeklinde puanlanan yedili Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması, ilgili mizah tarzının daha fazla kullanıldığını göstermektedir. İç tutarlık katsayıları .69 ile .78 arasında değerler almıştır (Yerlikaya, 2003). Bu çalışmada hesaplanan ölçeğe ilişkin iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla kendini geliştirici mizah için .70, katılımcı mizah için .66, saldırgan mizah için .69 ve kendini yıkıcı mizah için .64 olarak bulunmuştur.

#### ***Verilerin Analizi***

Veri analizi temel olarak iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada, bilgisayar ortamına aktarılan veriler eksik ya da hatalı değer, aykırı değer ve çoklu değişme açısından incelenmiş; ikinci aşamada ise araştırmanın alt problemleri çözümlenmiştir. Hatalı değer analizinde, yanlışlıkla hatalı girildiği düşünülen değerler düzeltilmiştir. Eksik değer analizinde, boş bırakılan maddelerin yerine EM algoritması yoluyla atama yapılmıştır. Veri setinde yer alan gözlemlerden 6'sı aykırı değer (multivariate outlier) olduğu için çıkarılmıştır ( $X^2_{(9)}=30.76$ ,  $p<.001$ ). Ayrıca, değişkenler arası çoklu değişme (multicollinearity), varyans şişmesi (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiş, sifıra yaklaşan tolerans, 5'ten büyük VIF, .50'den büyük iki varyansın eşlik ettiği ve 30'dan büyük koşul indeksine rastlanmamıştır. Böylece, veri setinde toplam 221 gözlem kalmıştır.

Araştırmada alt problemlerin çözümlenebilmesi için öncelikle her bir alt ölçekte yer alan maddelerin aritmetik ortalama değerleri hesaplanarak o faktör için bir puan hesaplanmıştır. Analizler bu faktör puanları üzerinden yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin hesaplanmasında Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ( $r$ ) hesaplanmıştır. Bununla birlikte, yordayıcı değişkenlerin yordama düzeylerini belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Regresyon analizlerinin yorumlanmasında, standartlaştırılmış Beta ( $\beta$ ) katsayıları ve bunların anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları dikkate alınmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde değişkenler arası korelasyonlara ve regresyon analizi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

### Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler arasındaki korelasyonlar ile değişkenlerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

### Değişkenler Arası Korelasyonlar ile Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	$\bar{X}$	S	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Ken. Gel. Mizah <sup>a</sup>	4.19	.92	1.00	.35**	-.04	.24**	.33**	.36**	-.04	-.11	.20**
2. Katılımcı Mizah <sup>a</sup>	4.60	.92		1.00	-.42**	-.08	.40**	.29**	-.20**	-.33**	.30**
3. Saldırgan Mizah <sup>a</sup>	3.13	.99			1.00	.48**	-.37**	-.24**	.21**	.41**	-.39**
4. Ken. Yık. Mizah <sup>a</sup>	3.36	.90				1.00	-.23**	-.05	.20**	.28**	-.16*
5. Kend. Güv. Yak. <sup>b</sup>	1.77	.46					1.00	.54**	-.28**	-.48**	.42**
6. İyimser Yak. <sup>b</sup>	1.63	.46						1.00	-.26**	-.29**	.22**
7. Çaresiz Yak. <sup>b</sup>	1.23	.37							1.00	.46**	-.02
8. Boy. Eğ. Yak. <sup>b</sup>	1.06	.50								1.00	-.21**
9. Sos. Des. Ara. <sup>b</sup>	1.87	.45									1.00

\*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ ;

<sup>a</sup> 7’li Likert (1-7); <sup>b</sup> 4’lü Likert (0-3)

Tablo 1 incelendiğinde, öğretmenler tarafından en fazla kullanılan mizah tarzının katılımcı mizah olduğu görülmektedir ( $\bar{X} = 4.60$ ). Bununla birlikte, öğretmenlerin stresle başa çıkmada daha çok sosyal destek arama yaklaşımını ( $\bar{X} = 1.87$ ) ve kendine güvenli yaklaşımı ( $\bar{X} = 1.77$ ) kullandıkları dikkat çekmektedir. Korelasyon sonuçları, kendini geliştirici mizah tarzı ile katılımcı mizah arasında ( $r = .35, p < .01$ ), kendini geliştirici mizah tarzı ile kendini yıkıcı mizah tarzı ( $r = .24, p < .01$ ) ve saldırgan mizah tarzı ile kendini yıkıcı mizah tarzı arasında ( $r = .48, p < .01$ ) pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte katılımcı mizah ile saldırgan mizah arasında ise negatif bir ilişki vardır ( $r = -.42, p < .01$ ). Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ile iyimser

yaklaşım ( $r = .54, p < .01$ ) ve sosyal destek arama ( $r = .42, p < .01$ ) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, kendine güvenli yaklaşım ile çaresiz yaklaşım ( $r = -.28, p < .01$ ) ve boyun eğici yaklaşım ( $r = -.48, p < .01$ ) arasında negatif ilişki vardır.

*Kendine Güvenli Yaklaşımın Yordanması*

Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

*Kendine Güvenli Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	p
Sabit	1.26	.21		5.96	.00
Kendini geliştirici mizah	.15	.03	.30	4.73	.00
Katılımcı mizah	.10	.03	.21	3.02	.00
Saldırgan mizah	-.08	.03	-.17	-2.37	.02
Kendini yıkıcı mizah	-.10	.04	-.20	-2.92	.00

$F = 22.26, p < .01; R = .54, R^2 = .29$

Tablo 2’ye göre, kendini geliştirici, katılımcı, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ile anlamlı bir ilişki vermektedir ( $R = .54, p < .01$ ). Bu değişkenler, kendine güvenli yaklaşım tarzına dayalı stresle başa çıkmadaki varyansın %29’unu açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, kendini geliştirici mizah ( $\beta = .30, p < .01$ ), katılımcı mizah ( $\beta = .21, p < .01$ ), saldırgan mizah ( $\beta = -.17, p < .05$ ) ve kendini yıkıcı mizah ( $\beta = -.20, p < .01$ ) değişkenlerinin tümü kendine güvenli yaklaşımın anlamlı yordayıcılarıdır.

### *İyimser Yaklaşımın Yordanması*

Stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

### *İyimser Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	p
Sabit	1.04	.23		4.51	.00
Kendini geliştirici mizah	.17	.03	.33	4.79	.00
Katılımcı mizah	.05	.04	.10	1.31	.19
Saldırgan mizah	-.08	.04	-.18	-2.26	.03
Kendini yıkıcı mizah	-.02	.04	-.03	-.46	.65

$F = 12.62, p < .01; R = .44, R^2 = .19$

Tablo 3 incelendiğinde, kendini geliştirici, katılımcı, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının birlikte stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım ile anlamlı bir ilişki verdiği görülmektedir ( $R = .44, p < .01$ ). Bu değişkenler, stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım puanlarındaki varyansın %19'unu açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, kendini geliştirici mizah ( $\beta = .33, p < .01$ ) ve saldırgan mizah ( $\beta = -.18, p < .05$ ) değişkenleri iyimser yaklaşımı anlamlı düzeyde yordamaktadır.

### *Çaresiz Yaklaşımın Yordanması*

Stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

*Çaresiz Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	p
Sabit	1.24	.20		6.34	.00
Kendini geliştirici mizah	-.01	.03	-.03	-.35	.72
Katılımcı mizah	-.06	.03	-.14	-1.84	.07
Saldırgan mizah	.03	.03	.07	.84	.40
Kendini yıkıcı mizah	.07	.03	.16	2.03	.04

$F = 4.36, p < .01; R = .27, R^2 = .08$

Tablo 4'e göre, kendini geliştirici, katılımcı, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları birlikte stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ile anlamlı bir ilişki vermektedir ( $R = .27, p < .01$ ). Bu değişkenler, stresle başa çıkmada kullanılan çaresiz yaklaşım tarzındaki varyansın %8'ini açıklamaktadır. Mizah tarzlarından sadece kendini yıkıcı mizah ( $\beta = .16, p < .05$ ) çaresiz yaklaşımın anlamlı bir yordayıcısıdır.

#### *Boyun Eğici Yaklaşımın Yordanması*

Stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşımın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

*Boyun Eğici Yaklaşımın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	p
Sabit	.99	.25		4.01	.00
Kendini geliştirici mizah	-.04	.04	-.08	-1.14	.25
Katılımcı mizah	-.10	.04	-.18	-2.54	.01
Saldırgan mizah	.13	.04	.25	3.32	.00
Kendini yıkıcı mizah	.09	.04	.16	2.26	.03

$F = 15.03, p < .01; R = .47, R^2 = .22$

Tablo 5 incelendiğinde, kendini geliştirici, katılımcı, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının birlikte stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşım ile anlamlı bir ilişki verdiği görülmektedir ( $R = .47, p < .01$ ). Bu değişkenler, stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşımdaki varyansın %22'sini açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçları, katılımcı mizah ( $\beta = -.18, p = .01$ ), saldırgan mizah ( $\beta = .25, p < .01$ ) ve kendini yıkıcı mizah ( $\beta = .16, p < .05$ ) değişkenlerinin boyun eğici yaklaşımı anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

#### Sosyal Destek Arama Yaklaşımının Yordanması

Stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama yaklaşımının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

#### Sosyal Destek Arama Yaklaşımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Sh	$\beta$	t	p
Sabit	1.43	.25		5.78	.00
Kendini geliştirici mizah	.09	.04	.16	2.31	.02
Katılımcı mizah	.06	.04	.10	1.38	.17
Saldırgan mizah	-.16	.04	-.32	-4.16	.00
Kendini yıkıcı mizah	-.02	.04	-.04	-.51	.61

$F = 12.85, p < .01; R = .44, R^2 = .19$

Tablo 6'daki veriler incelendiğinde, kendini geliştirici, katılımcı, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının birlikte stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama ile anlamlı bir ilişki verdiği görülmektedir ( $R = .44, p < .01$ ). Bu değişkenler, stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek arama puanlarındaki varyansın %19'unu açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, kendini geliştirici mizah ( $\beta = .16, p < .05$ ) ve saldırgan mizah ( $\beta = -.32, p < .01$ ) tarzları stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek aramayı anlamlı düzeyde yordamaktadır.



Stresle başa çıkma tarzlarının yordanmasına yönelik regresyon denklemleri Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

*Yordanan Değişkenlere İlişkin Regresyon Denklemleri*

Yordanan değişken	Regresyon denklemi <sup>a</sup>
Kendine güvenli yaklaşım	$= 1.26 + (0.15 * KGM) + (0.10 * KM) - (0.08 * SM) - (0.10 * KYM)$
İyimser yaklaşım	$= 1.04 + (0.17 * KGM) + (0.05 * KM) - (0.08 * SM) - (0.02 * KYM)$
Çaresiz yaklaşım	$= 1.24 - (0.01 * KGM) - (0.06 * KM) + (0.03 * SM) + (0.07 * KYM)$
Boyun eğici yaklaşım	$= 0.99 - (0.04 * KGM) - (0.10 * KM) + (0.13 * SM) + (0.09 * KYM)$
Sosyal destek arama	$= 1.43 + (0.09 * KGM) + (0.06 * KM) - (0.16 * SM) - (0.02 * KYM)$

<sup>a</sup> KGM: Kendini geliştirici mizah; KM: Katılımcı mizah; SM: Saldırgan mizah; KYM: Kendini yıkıcı mizah

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

İlköğretim okulu öğretmenlerinin kullandıkları mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada, öğretmenlerin en fazla katılımcı mizah tarzını kullandıkları ve stresle başa çıkmada ise sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşımı daha fazla tercih ettikleri sonucuna varılmıştır. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ortalamaları incelendiğinde sağlıklı başa çıkma tarzlarından kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımlarının puan ortalamalarının sağlıksız tarzlardan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgular, daha önceki bazı araştırma bulgularıyla tutarlıdır (Bilge ve Saltuk, 2007; Durmuş ve Tezer, 2001; Kazarian ve Martin, 2004; Yerlikaya, 2007). Öğretmenlerin sağlıklı mizah tarzlarından katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah düzeylerinin sağlıksız mizah tarzlarından saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahtan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular, literatürde daha önce yapılan çeşitli araştırma bulgularıyla tutarlılık

göstermektedir (Kazarian ve Martin, 2004; Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003; Saroglou ve Scariot, 2002).

Korelasyon sonuçları, kendini geliştirici mizah tarzı ile katılımcı mizah arasında ve kendini yıkıcı mizah tarzı ve saldırgan mizah tarzı ile kendini yıkıcı mizah tarzı arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Mizah tarzları arasındaki bu ilişkiler Yerlikaya (2003) ve Yerlikaya'nın (2007) çalışmalarıyla tutarlılık göstermektedir. Sağlıklı ve uyumlu mizah tarzlarından olan kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah arasında ve sağlıksız ve uyumsuz mizah tarzlarından saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında anlamlı ilişkiler bulunması araştırmanın dayandığı kuramsal yapıyla ve beklentilerle tutarlıdır. Kuramsal beklentilerle tutarsız ancak literatürle aynı doğrultuda olan kayda değer diğer bir bulgu ise, kendini yıkıcı mizah tarzı ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunmuş olmasıdır. Bu bulgu, literatürde daha önce yapılan bazı araştırma bulgularıyla uyumlu kabul edilebilir (Kazarian ve Martin, 2004; Martin ve diğ., 2003; Saroglou ve Scariot, 2002).

Stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere bakıldığında, sağlıklı bir başa çıkma tarzı olan kendine güvenli yaklaşımla yine sağlıklı tarzlar olan iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımı puanları arasında pozitif yönde, sağlıksız tarzlar olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Sağlıksız başa çıkma tarzları olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Regresyon analizi sonuçları, tüm mizah tarzlarının stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımın anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Kendine güvenli yaklaşım üzerinde kendini geliştirici ve katılımcı mizah stilleri pozitif yordayıcılar olarak bulunurken, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah stilleri ise negatif yordayıcılar olarak bulunmuştur. Öğretmenlerin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, katılımcı mizah tarzı ile çaresiz yaklaşım arasında negatif bir ilişki bulunurken, sosyal destek arama yaklaşımı ile pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Bunun yanında, kendini geliştirici mizah tarzının kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım ile pozitif yönde çaresiz ve boyun eğici yaklaşım ile ise negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgular Yerlikaya'nın (2003), Sarı ve Aslan'ın (2005), Bilge ve Saltuk'un (2007) ve Yerlikaya'nın (2007) araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Bulgular, sağlıklı ve uyumlu mizah tarzları olan katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzlarına sahip öğrencilerin aynı zamanda sağlıklı başa çıkma tarzlarına da sahip olduklarını, bununla birlikte sağlıksız başa çıkma tarzlarına ise daha az yöneldiklerini göstermektedir.

Stresle başa çıkmada sosyal destek arama davranışı kendini geliştirici mizah tarafından pozitif yönde yordandırmıştır. Buna karşın, saldırgan mizah tarzı ise sosyal destek arama davranışının negatif bir yordayıcısıdır. Mizahın sosyal bir biçimde kullanılmasını ölçen katılımcı mizah tarzı (Abel, 1998, 2002; Martin, 1996) ile stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma arasında gözlenen ilişki, katılımcı mizah tarzına sahip bireylerin daha dışadönük bir biçimde stresle başa çıkma çabasında olduklarını göstermektedir. Diğer yandan, özellikle kendini geliştirici mizah tarzına sahip öğretmenlerin, sağlıklı başa çıkma tarzlarını daha fazla kullanma eğiliminde olmaları, bir başa çıkma mekanizması olarak mizahın etkili bir kullanım biçiminin kendini geliştirici mizah olduğunu göstermektedir.

Boyun eğici yaklaşım katılımcı mizahla negatif ilişkili bulunurken, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Buna göre, sağlıklı bir mizah tarzı olarak kabul edilen katılımcı mizah düzeyi arttıkça stresle başa çıkmada boğun eğici bir yaklaşım sergileme azalmaktadır. Sağlıksız mizah tarzlarından biri olan saldırgan mizahla sağlıksız başa çıkma tarzlarından boyun eğici yaklaşım tarzı arasında pozitif yönde, sağlıklı başa çıkma tarzları olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında ise negatif yönde ilişkiler bulunması, bu tarz mizaha sahip olan öğretmenlerin sağlıklı başa çıkma tarzlarına daha az başvurduklarını göstermektedir.

Mizahı günlük yaşamlarında temel olarak saldırgan olmayan ve hoşgörülü bir biçimde kişiler arası ilişkileri kolaylaştırmak ve gerilimleri azaltmak amacıyla kullanan, diğerleri ile gülmekten ve onları güldürmekten hoşlanan kişilerin stres karşısında kendilerine güvenli bir yaklaşım ve sosyal destek arayışı içinde olmaları da kuramsal beklentileri karşılamaktadır. Katılımcı mizah tarzının dışadönüklükle, olumlu duygularla, iyimserlikle ve sosyal uyumla pozitif yönde ilişkili olması da beklenen bir sonuçtur. Bu bulgular, katılımcı mizah tarzının sağlıklı ve etkili başa çıkma tarzları ile pozitif (Erickson ve Feldstein, 2007), depresyon ve kaygı ile negatif (Kuiper, Grimshaw, Leite ve Kirsh, 2004) ve psikolojik sağlık ile pozitif (Martin ve diğ., 2003) yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulgularıyla da tutarlıdır. Bu çalışmanın bulguları, yüksek düzeyde mizah duygusuna sahip ve mizahı yapıcı bir şekilde kullanan bireylerde daha düşük düzeyde depresyon, kaygı ve stres görüldüğünü belirten araştırma bulgularıyla da örtüşmektedir (Abel, 2002; Kuiper ve Martin, 1993; Kuiper ve Martin, 1998; Martin, 1996; Martin ve Lefcourt, 1983; Nezu, Nezu ve Blisset, 1988; Overholser, 1992; Porterfield, 1987).

Sonuç olarak, mizah tarzları ve başa çıkma tarzları arasındaki anlamlı ilişkiler, mizahın stresle başa çıkma tarzları ile ilişkili önemli bir değişken

olduğunu ve mizahın günlük yaşamda öğretmenler tarafından kullanım tarzının olumlu ya da olumsuz oluşuna göre stresle başa çıkma tarzlarının da farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bulgular, sağlıklı mizah tarzları olan katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarına yüksek düzeyde sahip öğretmenlerin, aynı zamanda sağlıklı başa çıkma tarzlarına da daha yüksek düzeyde sahip olduklarını, sağlıksız ve etkisiz başa çıkma tarzlarına ise daha az başvurduklarını göstermiştir. Ayrıca, mizahın uyumsuz ve sağlıksız tarzları olan saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarına daha fazla sahip olan öğretmenler ise, sağlıklı başa çıkma tarzlarına sahip olmadıkları gibi sağlıksız ve etkisiz başa çıkma tarzlarına da daha fazla başvurmaktadırlar.

Öğretmenlerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırmak amacıyla okulda daha fazla meslektaş ve yönetici desteği sağlayacak sosyal ve kültürel etkinliklerin artırılması önerilebilir. Öğretmenlerin bu konudaki farkındalıkları artırılarak ve stres karşısında mizahı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanma becerileri geliştirilebilir. Saldırgan mizah tarzı ile katılımcı mizah arasında negatif ilişki olduğu göz önüne alındığında, aşırıya kaçan düzeylerde saldırgan mizahın kullanımından kaçınılması gerekmektedir. Stresle başa çıkmada kendine güvenen öğretmenlerin sosyal destek arama davranışlarının da arttığı dikkate alındığında, olumlu bir okul ikliminin ve işbirliğinin öğretmenlerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olacağı söylenebilir. Stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımla negatif ilişkili olduğundan, öğretmenlerin özgüvenlerini geliştirici uygulamaların artırılması önerilebilir. Mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin neden-sonuç bağlamında daha detaylı araştırılması literatüre anlamlı katkılar sağlayabilir. Okul müdürleri ve diğer eğitim yöneticileri de araştırma kapsamına alınarak bu konuda benzer çalışmalar yapılabilir.

#### Kaynakça / References

- Abel, M. H. (1998). Interaction between humor and gender in moderating relationships, stress and outcomes. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 132(3), 267–276.
- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor*, 15(4), 365–381.
- Abel, M. H., & Sewell, J. (1999). Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers. *The Journal of Educational Research*, 92(5), 287–292.
- Arikewuyo, M. O. (2004). Stress management strategies of secondary school teachers in Nigeria. *Educational Research*, 46(2), 195–207.
- Aslan, H. ve Çeçen, A. R. (2007). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyetlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre mizah tarzlarının incelenmesi. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 1–14.

- Aslan, H. S., Evlice, Y. E., Alparslan, Z. N., Aslan, O. ve Cenkseven, F. (1996). Mizah duygusunun depresyon ve kişilikle ilişkisi. *Depresyon Dergisi*, 1(3), 99–102.
- Austin, V., Shah, S., & Muncer, S. (2005). Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 12(2), 63–80.
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres*. Ankara: Pegem A.
- Aydın, İ. S. (2006). *Türkçe derslerinde mizah kullanımının öğrenci tutum ve başarısına etkisi (İzmir ilköğretim 8. sınıf örnekleminde)* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Azeem, S. M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education*, 2(3), 36–40.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi.
- Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2006). Humor and laughter may influence health: II. Complementary therapies and humor in a clinical population. *Advance Access Publication*, 3(2), 187–190.
- Berk, R. A. (2001). The active ingredients in humor: Psychophysiological benefits and risks for older adults. *Educational Gerontology*, 27, 323–339.
- Bilge, F., & Saltuk, S. (2007). Humor styles, subjective well-being, trait anger and anxiety among university students in Turkey. *World Applied Sciences Journal*, 2(5), 464–469.
- Burchielli, R., & Bartram, T. (2006). Like an iceberg floating alone: A case study of teacher stress at a Victorian primary school. *Australian Journal of Education*, 50(3), 312–327.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chan, D. W. (2002). Stress, self-efficacy, social support, and psychological distress among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 22(5), 557–569.
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19, 381–395.
- Chauvet, S., & Hofmeyer, A. (2007). Humor as a facilitative style in problem-based learning environments for nursing students. *Nurse Education Today*, 27, 286–292.
- Develioğlu, F. (1993). *Osmanlıca Türkçe ansiklopedik lûgat*. Ankara: Aydın.
- Dick, R. V., & Wagner, U. (2001). Stress and strain in teaching: A structural equation approach. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 243–259.
- Doğan, F. (2008). *Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları (Kilis ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Durmuş, Y. (2000). *The relationship between sense of humor and coping strategies* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Durmuş, Y. ve Tezer, E. (2001). Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojisi Dergisi*, 16(47), 25–32.
- Erçetin, Ş. Ş., Hamedoğlu, M. A., & Çelik, S. (2006). Mobbing in primary schools: A case study for Hendek country, Sakarya. *World Applied Sciences Journal*, 3(6), 945–955.
- Erickson, S. J., & Feldstein, S. W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(3) 255–271.
- Galloway, G., & Cropley, A. (1999). Benefits of humor for mental health: Empirical findings and directions for further research. *Humor: International Journal of Humor*, 12(3), 301–314.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91–109.
- Hurren, B. L. (2006). The effects of principals' humor on teacher's job satisfaction. *Educational Studies*, 32(4), 373–385.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (2004). Humor styles, personality and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality*, 18, 209–219.
- Kirel, Ç. (1991). *Örgütlerde stres kaynaklarının çalışan kadınlar üzerindeki etkileri ve Eskişehir bölgesinde bir uygulama çalışması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Klassen, R. M. (2010). Teacher stress: The mediating role of collective efficacy beliefs. *The Journal of Educational Research*, 103, 342–350.
- 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.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1993). Humor and self-concept. *International Journal of Humor Response*, 6, 251–270.
- Kuiper, N. A., & Martin, R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? In W. Ruch (Ed), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. New York: Mouton de Gruyter.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575–598.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.
- Makin, P. E., & Lindley, P. A. (2001). *Pozitif stres yönetimi*. İstanbul: Rota.

- Martin, R. A. (1996). Humor as therapeutic play: Stress-moderating effects of sense of humor. *Journal of Leisureability*, 23(4), 8–15.
- 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), 48–75.
- Mearns, J., & Cain, J. E. (2003). Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: Roles of coping and negative mood regulation expectancies. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(1), 71–82.
- Morreall, J. (1997). *Gülmeyi ciddiye almak* (Çev. K. Aysevener ve Ş. Soyer). İstanbul: İris.
- Nezu, A. M., Nezu, M. C., & Blisset, E. S. (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, 520–525.
- Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 13, 799–804.
- Özdemir, S. ve Recepoğlu, E. (2010). Örgütsel sağlık ve mizah. *V. Ulusal Eğitim Yönetimi Kongresi, Antalya, 01–02 Mayıs 2010* (ss. 219–229). Ankara: Nobel.
- Öztürk, N. (1995). *İlkokul öğretmenlerinin çalıştıkları okulun iklimine ilişkin algıları ile gerilim (stres) düzeyleri arasındaki ilişkiler (İzmir örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Pakalın, M. Z. (1971). *Osmanlı tarih deyimleri ve terimleri sözlüğü, C II*. İstanbul: MEB.
- Par, A. H. (1990). *Osmanlıca-Türkçe ansiklopedik sözlük*. İstanbul: Serhat.
- Porterfield, A. L. (1987). Does a sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? *J. Res. Personality*, 21, 306–317.
- Sarı, T. ve Aslan, H. (2005). Mizah tarzları ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- 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.
- Selye, H. (1955). Stress and disease. *Science*, 122, 625–631.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 37–53.
- Sümer, M. (2008). *Okulöncesi öğretmenliği öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ve bazı değişkenlere göre mizah tarzlarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

*Servet Özdemir, Ferudun Sezgin, Zeynep Kaya & Ergün Recepoğlu*

- Şahin N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56–73.
- Thomson, W. C., & Wendt, J. C. (1995). Contribution of hardiness and school climate to alienation experienced by student teachers. *The Journal of Educational Research*, 88(5), 269–274.
- Türk Dil Kurumu. (2011). *TDK güncel Türkçe sözlük*. <http://tdk.org.tr> adresinden 23.02.2011 tarihinde alınmıştır.
- Williams, R. A., & Clouse, R. W. (1991). Humor as a management technique: Its impact on school culture and climate (Report No. EA 023 388). Metropolitan Nashville-Davidson County Schools (ERIC ED 337 866): <http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED337866.pdf>
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah tarzları ölçeği (Humor styles questionnaire) uyarlama çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175–189.

**İletişim/Communication:**

Prof. Dr. Servet Özdemir  
Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Beşevler/ANKARA  
e-posta: servetoz@gazi.edu.tr

Received: 24/02/2011  
Revision received: 24/06/2011  
Approved: 27/06/2011