

## DERLEME

### STRESLE BAŞETMEDE ÖNEMLİ BİR YOL: MİZAHIN KULLANIMI\*

Fatma ÖZ\*\*

Duygu HİÇDURMAZ\*\*\*

Alınış Tarihi:09.04.2009

Kabul Tarihi:15.06.2009

#### ÖZET

*Mizah; yaşamdaki durumların acayıplığını ya da uygunsuzluğunu şakacı biçimde keşfetme, ifade etme ya da onaylama yoluyla sağlığı ve iyiliği geliştiren her türlü girişim olarak tanımlanmakta ve fiziksel, duygusal, bilişsel, sosyal ve spiritüel anlamda iyileşme ya da baş etme için hastalığın tamamlayıcı bir tedavisi olarak kullanılabilir. Mizah; stres yaratan durumlarda, bireyin kendisini stres yaratan bu durumdan bilişsel olarak ayırıştırarak olaya uzaktan bakmasını, böylece eski olumsuz düşüncelerini bırakarak yeni ve gerçekçi düşünce ve davranış seçenekleri oluşturmasını sağlar. Böylece birey, daha olumlu duygular hissetmeye başlar, yaşanan bu duygu stresi daha baş edilir kılabilir. Bu etkileri nedeniyle hemşirelerin hem kendileri hem de hastaları ya da hasta yakınları ile etkileşimlerinde mizahın kullanımını teşvik etmeleri uygun olabilir. Bu makalede mizahın stresle baş etme ile ilişkisi incelenmiş, hemşirelere ruh sağlığının korunmasında yol gösterici olacağı düşünülmüş ve mizahı kullanma becerilerini geliştirmeleri için bazı öneriler sunulmuştur.*

**Anahtar Kelimeler:** Mizah, stresle baş etme, hemşirelik

#### ABSTRACT

##### **An Important Way for Coping: Usage of Humor**

*Humor is defined as “any intervention promoting health and well-being by playful discovery, explanation and approval of absurdity or incongruence of life conditions” and humor can be used as an integrative treatment for physical, emotional, cognitive and spiritual wellness and coping. Humor provides individual a way of feeling a ‘distance’ between one’s self and the problem, a way of standing off and by this way, individual gains abilities of objective thinking and behavior developed in the direction of these thoughts. So, individual feels more positive and this positivity makes stress more endurable. Because of these effects, it can be helpful for nurses to promote humor with patients and relatives during their interactions. In this article, the relation between humor and coping is examined, this relation considered helpful at directing nurses for prevention in mental health and some suggestions are made for nurses to develop their sense of humor.*

**Keywords:** Humor, stress coping, nursing

#### GİRİŞ

Günlük yaşantıda çoğu zaman çevreden duyulan ya da kendimizce söylenen komik bir söz, bir fıkra, görülen bir karikatür nedeniyle yüzde beliren gülümseme ya da atılan bir kahkaha ile kişisel gerginliğin azaldığına ya da gergin ortamın yumuşadığına tanık olunmuştur. Uygulamalı ve Tedavi Edici Mizah Birliği (2004) mizahı “yaşamdaki durumların acayıplığını ya da uygunsuzluğunu şakacı biçimde keşfetme, ifade etme ya da onaylama yoluyla sağlığı ve iyiliği geliştiren her türlü girişim” olarak tanımlamakta ve “fiziksel, duygusal, bilişsel, sosyal ya da spiritüel anlamda iyileşme ya da baş etmeyi sağlamak için hastalığın tamamlayıcı bir tedavisi olarak kullanılabilirliğini” ifade etmektedir.

Mizah uygun tarzda ve koşullarda kullanıldığında çoğu zaman sihirli bir değnek gibi ortama dokunur ve gerginliği azaltır. Bu bağlamda, mizah; stres ya da duygusal gerilim yaratan durumlarda ortamdaki duygu yükünü azaltan bir araç olarak işlev görebilmektedir. “Gülmek en iyi ilaçtır”, mizahın sonucundaki kazanımı iyi ifade eden bir sözdür. Yine çok bilinen “Gülümse kaderine”, “Gül güneşler doğsun haydi, bir şans tanı bugün kendine”, “Gülümse, hadi gülümse, bulutlar gitsin” gibi bazı şarkı sözleri de yaşanan zorluklarla baş etmede yaşananlara gülümseme ve mizahla bakmayı gösterir. Mizah ve gülmenin literatürde değinilen fizyolojik, sosyal ve psikolojik pek çok yararı bulunmaktadır.

\*Bu çalışma 4-6 Haziran 2009 tarihlerinde Akçakoca’da gerçekleştirilen III. Psikiyatri Hemşireliği Kongresi’nde poster bildirisi olarak sunulmuştur

\*\*Hacettepe Üniversitesi S.B.F. Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği AD (Prof. Dr.)

\*\*\*Hacettepe Üniversitesi S.B.F. Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği AD (Ar. Gör.)

Fizyolojik olarak; gülme sırasında kasların kasılıp gevşemesi yoluyla kas gerginliği azalır, dolaşım hızlanır, kalp hızı ve kan basıncı artar, solunum hızı ve derinliği artar, immünoglobülin A düzeyi yükselir, böylece bağışıklık sistemi güçlenir ve ağrıya dayanıklılık artar (Sultanoff 2001, Martin and Lefcourt 2004, Aydın 2005). Sosyal olarak; bireyler arasında köprü görevi görerek yeni ilişkilerin kurulmasına ya da arkadaşlıkların güçlenmesine yardımcı olur, çatışmaların çözümlenmesine yardım eder, yaratıcılık ve üretkenliği artırır ve doyum sağlar. Psikolojik olarak; stres, gerginlik ve anksiyeteyi ve bunların olumsuz etkilerini azaltması yoluyla olumlu duygular yaşatır ve sağlıklı bir benlik kavramının gelişimine yardım eder (Moran and Massan 1999, Martin and Lefcourt 2004, Martin 2006). Ayrıca, mizah mesajların iletilmesinde de oldukça etkili bir yoldur. Karikatürler, fıkralar, şarkılar, şiirler, sloganlarla verilmek istenen mesajlar etkili ve ekonomik biçimde iletilebilmektedir. Örneğin, Orhan Veli Kanık aşağıda yer alan “Rahat” adlı şiirinde insanın sürekli olarak yakınlık ve doyum almadan yaşamasının anlam-sızlığına mizahi bir biçimde dikkat çekmiştir:

“*Şu kavga bir bitse dersin,  
Acıkmasam dersin,  
Yorulmasam dersin,  
Çişim gelmese dersin,  
Uykum gelmese dersin;  
Öldüm desene!*”

Mizah, yukarıda ağırlıklı olarak değinilen olumlu sonuçlarına karşın, uygun olmayan zamanda ve biçimde ya da uygun ortam ve koşullar sağlanmadan kullanılırsa yıkıcı çatışmaların yaşanmasına neden olabilir. Bu nedenle, mizah kullanılırken dikkat edilmesi gereken bazı temel kurallar bulunmaktadır. Bu kurallardan biri; mizahı kullanırken aşağılama ya da küçümsemeden kaçınılması, etnik, cinsel ya da dini şakalar yapılmamasıdır. Ayrıca, her şaka her kültüre uygun olmayabilir. Bu nedenle, şaka yapılırken kültürel özellikler dikkate alınmalı, yapılan şakanın o birey için ne anlama geleceği hesaba katılmalıdır (Facente 2006). Örneğin kültürlerde ciddi hastalık ya da ölümün yaşandığı durumlar; üzerinde kesinlikle espri ya da şakanın yapılamayacağı konulardır. Bu nedenle, bireylerin bir yakını ağır olarak hastalandığında ya da öldüğünde bu stresle baş etmeyi sağlamak için mizahi yaklaşımın

kullanımı uygun olmayacaktır. Mizah bir iletişim aracı olarak düşünüldüğünde, iletişim için önemli olan yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet gibi faktörler de mizahın kullanımı sırasında dikkate alınması gereken özelliklerdendir.

Yaşam, doğası gereği bireylerin karşısına pek çok güçlük ve aşılması gereken engel çıkarmaktadır. Bu nedenle, yaşamı çok katı ve zor bir iş olarak görmek ve olaylara çok ciddi bir bakış açısıyla bakmak bireylerin yoğun stres içeren bir yaşam sürmesine yol açabilir. Oysa, yaşamın tümünden zevk almak, kendine gülebilmek, iyi gelişmiş ve yaşama uyarlanmış bir mizah duygusuna sahip olmak yaşam stresleri ile baş edebilmeyi kolaylaştırıcı bir faktör olabilir.

### **Mizah ve Stresle Başetme**

Mizah stres yaşanan durumların bir tehdit yerine daha olumlu algılanmasını sağlayarak olumsuz duygu yükünü hafifletir ve stres düzeyini azaltır. Lazarus ve Folkman (1984) stresin, birey tarafından olayın bilişsel olarak yorumlanma/değerlendirilme biçimine, başetme becerilerine ve bireyin çevreyle aktarımının (transaction) sonuçlarına bağlı olduğunu ifade etmektedirler. Mizahın kullanımının stres ve başetme ile ilişkisini daha ayrıntılı açıklamak için bilişsel modelden yararlanılabilir. Bilişsel model, olaylara tepki verilmesinde üç sürecin etkili ve yön verici olduğunu öne sürmektedir. Bu süreçler; olayın algılanma, anlamlandırılma ve yorumlanma biçimidir. Bu süreçler günlük yaşantıda o kadar hızlı ve otomatik olarak yaşanır ki çoğu zaman farkına varılmaz. Farkına varılanlar ise o durum/olaya karşı götserilen davranışlar ve o durum/olaya ilişkin duygulardır. Bu modele göre olumsuz ve yıkıcı düşünceler olumsuz duyguları, olumlu ve yapıcı düşünceler ise olumlu duyguları ortaya çıkarmaktadır. Bu doğrultuda yaşanan olumsuz duygularla baş etmek için bu duygulara neden olan düşünce ve inançlar ortaya çıkarılmaya ve bu düşüncüyü destekleyen ve desteklemeyen kanıtlar eşliğinde gerçekçi düşünce ve davranışlar geliştirilmeye çalışılır. Olumsuz düşüncenin yerine konan olumlu alternatif düşünce ve bu doğrultuda geliştirilen alternatif davranışlar yolu ile olumsuz duyguların azalması beklenir. Mizah ise, çok daha kestirme bir yoldan duyguları ortaya çıkaran düşüncelere müdahale eder, çevresel uyaranların daha olumlu ve gerçekçi bir bilişsel yapılanma ile

yorumlanmasını sağlar. Bu sayede birey, eski olumsuz düşüncelerini bırakarak yeni ve gerçekçi düşünce seçenekleri oluşturabilme ve bu düşünceler doğrultusunda geliştirilebilecek davranışları görebilme becerilerini kazanmış olur. Böylece birey, daha olumlu duygular hissetmeye başlar, yaşanan bu duygu stresin daha olumsuz olarak algılanmasını engeller ve stresi daha baş edilir kılabılır (Kuiper and Martin 1998). Benzer biçimde Kline (1907), mizahın en büyük psikolojik işlevinin insanı “iyi ve kötü” ya da “kaybet ve kazan”ı içeren dünyadan ayırarak dünyanın daha gerçekçi bir bakış açısıyla görülmesini sağlamak olduğunu ifade etmektedir. Galloway ve Cropley’e göre (1999) de mizah, olumsuz duygusal tepkileri azaltan bir objektiflik hissi yaratır. “Guguk Kuşu” adlı filmin baş karakteri olan McMurphy (Jack Nicholson) filmde şöyle söyler: “Mizah duygunu kaybettiğin zaman ayaklarını kaybetmiş gibi olursun”. McMurphy’nin bu sözlerine karşılık diğer karakter şunu söyler: “O, kendi dengeni korumak, sadece bu dünyanın seni delirtmesine izin vermemek için seni inciten şeylere gülmen gerektiğini bilen biridir”. Bu alıntı bir psikiyatri kurumunda yaşayan hastanın mizah ile ilgili olarak geliştirdiği bir düşünce örneğidir.

Sorunların objektif olarak değerlendirilmesi, sorunun alternatif çözüm yollarının aranmasında da zenginlik katacaktır. Alternatifi çok olan çözüm yollarının üretilmesi, doğru ve etkin çözüm yolunun bulunmasını da kolaylaştıracaktır. Böylece, kullanılan bu yöntemler bireyin sorunun bir parçası olmasını engelleyip, çözüm üretebilmesini ve çözümde sorumluluk almasını sağlayacaktır. Bu bağlamda stresle baş etmede etkili bir yöntem olarak önerilen problem çözme yaklaşımını kullanmak kolaylaşacaktır. Çünkü bu yaklaşım, sorunların çözümünde problemin net olarak belirlenmesini, problemle ilgili tüm olası çözüm yollarının ortaya konmasını ve bu çözüm yollarından bireye uygun olanların seçilmesini içermektedir.

May’in (1953) ifade ettiği gibi “Mizah, benlik değerini koruma işlevine sahiptir ve bireyin kendisi ve problemiyle arasında sağlıklı bir “uzaktan bakma” hissi yaratır. Böylece bireyin problemini yeni bir bakış açısıyla görmesini sağlar.” Bu ifadeden de anlaşıldığı gibi mizah yoluyla yaratılan bu “uzaktan bakma” hissinin bir duygu odaklı başetme biçimi olduğu söylenebilir. Çünkü birey bu yolla olumsuz

deneyimlerinin ciddiyet düzeyini daha düşük olarak değerlendirebilir ve tehdit edici olumsuz duruma gösterilen olumsuz duygusal tepkiler de azalabilir (Lefcourt et al. 1995, Martin and Lefcourt 2004). Kuiper ve arkadaşları (1993) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanarak mizahın diğer başa çıkma tarzları ile ilişkisini incelediği çalışmada; mizah ile duygu odaklı bir başa çıkma tarzı olan uzaklaşma (distancing) ve problem odaklı bir başa çıkma tarzı olan yüzleşme başa çıkma (confrontive coping) arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, mizahın problem odaklı başa çıkma ile ilgili bir boyutunun olduğu da ortaya çıkmaktadır. Çünkü mizah olaya bakış açısını değiştirerek stres yaratan durumun olumsuz anlamlandırılması ve yorumlanmasını değiştirmektedir. Kadın yöneticilerle stresin bilişsel değerlendirilmesi ve başetme biçimleri üzerine mizahın etkisinin incelendiği bir çalışma-da, mizah duygusu gelişmiş olan kadınların olayları bilişsel olarak yeniden yapılandırmada daha başarılı oldukları ve stres verici yaşam olaylarını daha olumlu biçimde yeniden yorumladıkları görülmüştür. Bu kadınlar stresli yaşam olaylarından anlam bulmaya çalıştıklarını ve bu olayları kişisel gelişimlerine katkısı olan kazançlar olarak değerlendirdiklerini belirtmişlerdir (Fry 1995). Yapılan bir başka çalışmada ise; mizah duygusu yüksek olan kişilerin düşük olanlara göre olumlu yeniden değerlendirme ve problem çözme başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları bulunmuştur (Abel 2002).

Mizah; bireyin olumsuz deneyimlerle daha etkili mücadele etmesine yarayan bir başetme mekanizması ya da uyumu sağlayıcı olay/durum dışından bir bakış açısidir (Berk 2001). Bir diğer deyişle, mizah yaşam stresörleri ile baş etmede bir öz-bakım aracıdır. Dolayısıyla, gelişmiş bir mizah anlayışı bireyin pek çok yaşam olayı ile daha olumlu ve gelişim odaklı biçimde baş etmesine yardım eder (Kuiper et al. 1995). Ayrıca, yaşamın tüm zorluklarına ve zorlu yaşam olaylarına karşı yıkılmadan sağlam durabilmeyi ve her şeye rağmen yaşamı anlamlandırmayı sağlayabilir. II. Dünya Savaşı sırasında nazi kamplarında esir olarak bulunan psikiyatrist Frankl (2000) “İnsanın Anlam Arayışı” adlı kitabında; “bu kamplarda insanların hayatta kalmasını sağlayan en temel şeylerden birinin mizah olduğunu, çevrelerinde

kendileri gibi esirlerin her gün ölümlerini görmelerine karşın gülecek bir şeyler bulmanın yaşamdan bir anlam ve amaç bulmaya yardımcı olduğunu” ifade etmektedir.

#### **Mizah, Başetme ve Hemşirelik**

Hastalık deneyimi, özellikle de kronik ve ölümcül hastalığı olan bireyler ve yakınları için baş edilmesi güç stresörler yumağı olabilmektedir. Yapılan çalışmalar bu tür hasta ve yakınlarının stresleriyle baş etmek için en sık kullandığı yöntemlerden birinin mizah olduğunu göstermektedir. Kemoterapi almakta olan kanser hastalarının yaşa-dıkları bilişsel değişmelerle baş etmek için kullandıkları yöntemleri araştıran bir çalışmada, hastaların en çok “günlük olarak yapacaklarını hatırlatıcı notlar tutma” ve “mizahı” kullandıkları (Fitch 2007), ileri evre meme kanseri olan hastaların stresle baş etmek için kullandıkları yöntemleri inceleyen bir başka çalışmada “mizah”ın en çok kullanılan yöntemlerden biri olduğu (Kershaw et al. 2004), menapozdaki kadınların baş etme yöntemlerinin araştırıldığı bir çalışmada ise en çok kullandıkları yöntemin “sosyal destek” ve “mizah” olduğu (Price et al. 2007) ortaya konmuştur. Bazı hastalar mizahı yaşadıkları hastalığın stresi ile baş etmek için oldukça etkili biçimde kullanabilmektedir. Bu tür hastalarla hemşirenin mizah kullanımını konusunda aynı ritmi yakalaması ve sürdürmesi oldukça önemlidir ve bu tutum önerilebilir. Bazı hastalar ise hastalığa oldukça ciddi ve olumsuz bakıyor olabilirler. Bu tür hastalarla çalışırken hemşirenin öncelikle hastanın hastalığa verdiği anlamla ilgili düşüncelerini belirlemesi ve hastaya anlaşıldığını hissettirmesi, ardından bu düşüncelerin olumsuz etkilerini fark ettirerek olumlu düşünceler geliştirmesinde destek olması yararlı olabilir. Olumlu düşüncelerin geliştirilmesi sırasında hemşire zaman, ortam ve hastanın hazır oluşluğu gibi faktörleri dikkate alarak mizahı pek çok biçimde kullanabilir. Tedavi edici mizah kullanımını ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada ameliyat öncesi dönemdeki 7-14 yaş grubu çocukların yarım saatlik palyaço ziyaretinin ardından anksiyete düzeylerinde anlamlı bir azalmanın olması hemşirelerin bu alanda nasıl yararlı olabileceklerine bir örnek olabilir (Koç 2006).

Hemşirelerin çalışma alanları, hastalık ve ölüm gibi yaşam olaylarını içermekte, bireylerin sağlığını doğrudan ilgilendiren

sonuçları bulunmakta, hata yapma şansı tanımamakta, çoğunlukla hızlı ve doğru karar verebilmeyi, etkili iletişim becerileri kullanabilmeyi, konu alanında iyi düzeyde bilgi ve deneyimi gerektirmektedir. Bu nedenle, hemşireler iş yaşamında genellikle yüksek düzeyde stres yaşayabilmektedir. Stresle baş edemedikleri takdirde hemşireler tükenmişlik, psikosomatik hastalıklar, depresyon sorunlarını sıklıkla yaşamaktadırlar. Bu durum ise bakıma olumsuz olarak yansımakta, ekonomik kayıplara ve hastaların sağlığı açısından çeşitli risklere yol açabilmektedir. Bu nedenle hemşirelerin stresle baş etmede etkili olan beceriler geliştirmeleri önemlidir. Bu becerilerden en kolay öğrenilebilecek ve eğlenceli bir yöntem ise olaya mizahi yaklaşımdır. Mizah uygun şekilde kullanıldığında hemşireler için iş stresini azaltmada ve iş yaşamını eğlenceli ve verimli kılmada yararlı olmaktadır. Bu konuda yapılan iki nitel çalışmada hemşireler mizahın duruma uygun olarak kullanımının çok önemli olduğunu ve mizahın iş stresi ile baş etmede ve iş iklimini olumlu yönde geliştirmede çok etkili olabildiğini vurgulamışlardır (Astedt-Kurki and Liukkonen 1994, Astedt-Kurki and Isola 2001). Kuzey İngiltere’de acil servis hizmeti veren hemşire, paramedik ve trafik memurları ile mizahı ifade biçimlerini belirlemek amacıyla yürütülen nitel bir çalışmada, ani ölümün varoluşsal bir kriz yaratarak acil serviste çalışanların hislerini ve davranış biçimlerini etkilediği, mizahın bu ani ölümlerle baş etmede stresi azaltan bir yöntem olarak etkili bulunduğu ve bu sayede acil servis ortamının ağır duygusal yükünü azalttığı ve kültürünü normalleştirdiği ortaya konmuştur (Scott 2007). Hemşirelik fakültesi öğretim üyeleri ile yapılan bir başka çalışmada, mizahı daha yüksek düzeyde kullananların bireysel başarı duygularının yüksek olduğu belirlenmiştir (Talbot 2000). Bu bağlamda mizahın hemşireler tarafından iş yaşamına bütünleştirilerek stresle baş etmede etkili bir yöntem olabileceği söylenebilir.

Mizah ve gülme sorunlarla baş etmek için yararlıdır ancak her hemşire mizah için doğuştan yetenekli olmayabilir. Wanzer ve arkadaşları (2005) hemşirelerin mizah yönelimi, baş etme etkinliği ve iş doyumunu inceledikleri çalışmalarında mizah yönelimi yüksek olan hemşirelerin mizahı daha etkili kullandıkları, daha etkili baş ettikleri ve duygularını daha fazla

ifade edebildik-lerini ortaya koymuşlardır. Bu durumda bu yeteneğin sonradan geliştirilip geliştirilemeyeceği, geliştirilebilecekse bunun nasıl olacağı sorusu akla gelmektedir. Bu konuda; bazı tekniklerin hemşirelerin motivasyonu ile birleşirse iyi sonuçlar çıkarılabileceği söylenebilir. Aşağıda hemşirelerin mizah kullanımı konusunda kendilerini geliştirmelerine yardımcı olabilecek bazı yöntemler sunulmaktadır:

Kendi kendini gözlemek ve kendini güldüren ya da rahatlatan uygulama ya da durumları belirlemek, kendini ifade etmede ve başkalarıyla etkileşimlerde kullanmada yararlı olabilir.

Uygun mizah yöntemini bulabilmek için çevredekilerin gülümsemesine ya da kakhaha atmasına neden olan durumlar belirlenebilir ve bunlar gerektiğinde hasta ve yakınları için kullanılabilir.

Mizahı bakım planlarına bütünleştirebilmek için çalıştaylar yapılabilir.

Mizah alanında yeni gelişmelere ulaşabilmek için bu alandaki araştırmalar ve derlemeler okunabilir (Christie and Moore 2005).

Hastaları bir fıkra ya da komik bir hikaye anlatma konusunda teşvik etmek yararlı olabilir. Hemşireler desteklendikçe bu konuda deneyim kazanarak daha rahat hale gelebilirler.

Konu alanı ile ilgili çeşitli karikatürler, fıkralar, şakalar, şiirler, alıntılar, sloganlar içeren bir mizah dosyası oluşturabilir ve bunlar bakım ya da eğitim çalışmalarına katılabilir. Gazete

ekleri, karikatür dergileri ve internet bu konuda hem kaynak hem de yol gösterici olabilmektedir.

Yararlı olabileceği düşünülen komik filmlere ilişkin bir arşiv oluşturabilir, zamanı ve yeri gelince bu filmler hastalara önerilebilir (Christie and Moore 2005, Facente 2006).

Söz edilen bu yöntemler iş arkadaşları ile iletişim sırasında da kullanılabilir. Bu, hemşirelere mizahı öncelikle kendi yaşamlarında kullanmayı dolayısıyla deneyimlemeyi sağlayacak, bir çeşit öğrenme egzersizi yapılmış olacaktır. Mizahı bireysel yaşamında kullanmayı öğrenen hemşirelerin, hastalarına da bu bakış açısını kazandırmada daha etkili ve yararlı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; mizah insanların bireysel eğiliminde olabilen bir yetenek ancak, geliştirilebilen de bir beceri ve bir kültürdür. İnsanlar yaşamları boyunca stresli yaşam olaylarıyla karşılaşarak yaşamlarını sürdürebilmektedir. Bu süreçte olaylarla etkin baş edebilenlerin yaşam kalitesi daha yüksek olabilmektedir. Hemşireler bu zorlu yaşam deneyimlerinden kendileri de geçerken aynı zamanda bu olayları yaşayan insanlara yardım etmeleri de beklenmektedir. Bu nedenle, hemşirelerin hem kendilerinin kullanmaları için hem de bakım verdikleri hastalara öğretmeleri için mizahi yaklaşımı bilmeleri gerekmektedir. Bunun ise ancak mesleki eğitim sürecinde kazanılacağı ve görev içi eğitimlerle geliştirileceğinin uygun olacağı düşünülmektedir.

#### KAYNAKLAR

- ..... (2004). Association for Applied and Therapeutic Humor. Essence. [http://www.aath.org/home\\_1.html](http://www.aath.org/home_1.html). (Erişim: 31 Ocak 2005).
- Abel MH** (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor* 15(4): 365-381.
- Astedt-Kurk P, Isola A** (2001). Humor between nurse and patient and among staff: analysis of nurses' diaries. *Journal of Advanced Nursing* 35(3): 452-458.
- Astedt-Kurk P, Luukkonen A** (1994). Humor in nursing care. *Journal of Advanced Nursing* 20: 183-188.
- Aydın A** (2005). Hemşirelik ve mizah. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 9(1): 1-5.
- Berk RA** (2001). The active ingredients in humor: Psychophysiological benefits and risks for older adults. *Educational Gerontology* 27: 323-339.

**Christie W, Moore C** (2005). The impact of humor on patients with cancer. *Clinical Journal of Oncology Nursing* 9(2): 211-218.

**Facente A** (2006). Humor in health care: Irreverent or invaluable? *Nursing* 36(4): 6-7.

**Fitch M** (2007). Patient-initiated strategies for living with cognitive changes: implications for cancer nurses. *Oncology Nursing Forum* 34(2): 580.

**Frankl V** (2000). *İnsanın Anlam Arayışı*, Öteki Yayınevi, İstanbul.

**Fry PS** (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs* 121: 213-245.

**Galloway G, Cropley A** (1999). Benefits of humor for mental health: Empirical directions for further research. *Humor: International Journal of Humor Research* 12(3): 301-314.

- Kershaw T, Northouse L, Kritpracha C et. al.** (2004). Coping strategies and quality of life in women with advanced breast cancer and their family caregivers. *Psychology and Health* 19(2): 139-155.
- Kline LW** (1907). The psychology of humor. *American Journal of Psychology* 18:421-441.
- Koç S** (2006). Terapötik Mizahta Kullanılan Hastane Palyaçolarının Ameliyat Öncesi Dönemdeki Çocukların Anksiyete Düzeylerine Etkisinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuiper NA, Martin RA** (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? Editor: W. Ruch, *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic*. Mouton de Gruyter, Berlin/ New York.
- Kuiper NA, McKenzie SD, Belanger KA** (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences* 19: 359-372.
- Kuiper NA., Martin RA, Olinger LJ** (1993). Coping humor, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science* 25: 81-96.
- Lazarus RS, Folkman S** (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, New York.
- Lefcourt HM, Davidson K, Shepherd R et al.** (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology* 14: 373-391.
- Martin RA** (2006). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*, Elsevier, London.
- Martin RA, Lefcourt HM** (2004). Sense of humor and physical health: theoretical issues recent findings, and future directions. *Humor* 17(1): 1-20.
- May R** (1953). *Man's search for himself*, Norton, New York.
- Moran CC, Massan MM** (1999). Differential influences of coping humor and humor bias on mood. *Behavioral Medicine* 25: 36-42.
- Price SL, Storey S, Lake M** (2007). Menopause experiences of women in rural areas. *Journal of Advanced Nursing* 61(5): 503-511.
- Scott T** (2007). Expression of humour by emergency personnel involved in sudden deathwork. *Mortality* 12(4): 350-364.
- Sultanoff S** (2001). Levity defies gravity: Using humor in crisis situations. AATH. [http://www.aath.org/art\\_sultanoff02.html](http://www.aath.org/art_sultanoff02.html). (erişim: 01 Şubat 2002).
- Talbot LA** (2000). Burnout and humor usage among community college nursing faculty nursing members. *Community College Journal of Research and Practice* 24: 359-373.
- Wanzer M, Booth-butterfield M, Booth-butterfield S** (2005). If we didn't use humor, we'd cry: humorous coping communication in health care settings. *Journal of Health Communication* 10: 105-125.