



Ebelik Öğrencilerinin Mizah Duygusunun Stresle Baş Etme Yaklaşımlarına Etkisi

The Effects of Sense of Humor of the Midwifery Students on the Ways of Overcoming Stress

Gülseren Dağlar¹, Özlem Duran Aksoy¹, Dilek Bilgiç², Sultan Uçuk¹, Handan Güneş³

¹Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Sivas, Türkiye.

²Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği, İzmir, Türkiye.

³Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Samsun, Türkiye.

Özet

Amaç: Araştırmada ebelik öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle baş etme yaklaşımları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Materyal-Method: Tanımlayıcı korelasyon çalışması olarak yapılan araştırmanın örneklemini 280 öğrenci oluşturmuştur. Veriler Mizah Tarzları Ölçeği ve Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesi SPSS (22.0) paket programında yapılmış, istatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalaması $20,80 \pm 1,51$ 'dir. Öğrencilerden %72,9'u mesleği isteyerek seçtiğini, %44,3'ü derslerde mizahın işlendiğini, %40,7'si stresle baş etmede mizahı kullandığını belirtmiştir. Mesleğini isteyerek seçen, derslerde mizahın işlendiğini söyleyen öğrencilerin kendini geliştirici mizah ile iyimser yaklaşım puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Katılımcı ve kendini geliştirici mizah ile kendine güvenli ve iyimser yaklaşım puan ortalamaları arasında pozitif, çaresiz yaklaşım arasında ise negatif ilişki olduğu ($p = 0,001$) saptanmıştır.

Sonuç: Öğrencilerin olumlu mizah tarzları (katılımcı ve kendini geliştirici mizah) ortalama puanları daha yüksektir. Olumlu mizah tarzları ile stresle olumlu baş etme tarzları (kendine güvenli ve iyimser yaklaşım) arasında pozitif yönde ilişki vardır. Sonuçlar öğrencilerin stresle sağlıklı baş edebilmelerinde olumlu mizah duygusu oluşturmanın önemini göstermektedir. Bu nedenle ebelik öğrencilerinde mizah kullanmanın önemi konusunda farkındalık oluşturulması, stresle baş etme yöntemi olarak mizahı kullanmalarının sağlanması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Ebelik, Öğrenci, Mizah, Gerilim, Başa Çıkma

Giriş

Mizah, sürekli ciddi olmaya yerine olaylar ve durumların eğlenceli yönünü görebilme becerisi olup düşünce ve kültürel değerleri şaka ve takılmalarla anlatan espri ya da gülmecelelerdir (1, 2). Mizah yaşamın zorlu deneyimleriyle baş etmede farklı bakış açısı sağlayan etkili ve sağlıklı yöntemlerden biridir. Mizahın

Abstract

Objective: This study is aimed to determine the effects of sense of humor of the midwifery students on the ways of overcoming stress.

Material-Method: The population of the study that was made as correlation descriptive study consisted of 280 students. The data was collected through Humor Styles Scales and Relief Stress Scale. The data was analyzed with SPSS (22.0) package software and the statistical significance was taken as < 0.05 .

Results: The average age of the students is 20.80 ± 1.51 . Of the students, 72.9% stated that they voluntarily selected the profession, 44.3% said that humor was used in the lessons, and 40.7% said that they used humor in order to cope with the stress. The average scores of the self-improving humor and optimistic approach of the students who voluntarily selected their profession and said the humor was dealt with in the lessons were found to be significantly higher ($p < 0.05$). There was a positive correlation between the participant and self-promoting humor; and self-confident and optimistic approach scores; and negative relationship between desperation ($p = 0.001$).

Conclusions: Students' positive humor styles (participant-self-promoting humor) have higher average scores. There is a positive relationship between positive humor styles and ways of coping with the stress (self-confident and optimistic approach). The results reveal the importance of creating a positive sense of humor to enable students to cope with stress in a healthy way. It is recommended to raise awareness of the midwifery students with regard to the importance of using humor by the students to cope with the stress.

Keywords: Midwifery, Student, Humor, Stress, Handling

yararları çok boyutlu olarak ele alınmakta, fizyolojik, sosyal, psikolojik ve bilişsel yararı üzerinde durulmaktadır (3, 4). Mizahın, kişiler arası ilişkiler, pozitif etkileşimlerin artması, kendini ifade etmenin kolaylaşması, gerginliğin azaltılması ve sosyal birlikteliklerin oluşmasında kullanılan bir yöntem olarak önemli bir yere sahip olduğu da belirtilmektedir (5).

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 yaşatan durumlarda ortamdaki duygu yükünü azaltan bir araç olarak işlev görebilmektedir. 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 (6). Mizah ve kahkaha sağlık ve refahı artırır, sosyal bağları ve ilişkileri kuvvetlendirir, iletişimi artırır, direnç ve baş edebilme gücü geliştirir (1, 2, 7). Yapılan bir çalışmada yüksek mizah duygusuna sahip olan bireylerin daha iyimser, kendini kabul düzeyleri daha yüksek, daha özgüvenli oldukları belirtilmektedir (8). Çakmak ve ark. (9) tıp fakültesi öğrencilerinde yaptıkları çalışmada benlik saygısı ve mizah tarzları arasında pozitif ilişki, Çalışandemir ve Tagay (10) da okul öncesi eğitim bölümü öğrencilerinde kendini geliştirici mizah ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamıştır.

Terapötik (iyileştirici) mizah ise, sağlığın geliştirilmesi ve hastalık durumunda ise iyileşmenin hızlandırılması için yapılan espri ve şakaları içeren uygulamalardır. İyileştirici mizah hastaların fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel boyutunu destekleyip güçlendirerek bireyin hastalıkla ve olumsuz duygularla baş etmesini kolaylaştırır. Mizah sadece hastaların iyileşmesi için değil, hasta ailesi, yakınları ve diğer sağlık personeli arasındaki etkileşimi olumlu yönde pekiştirme amaçlı olarak da kullanılabilir (3).

Mizah, sağlık bakım vericilerin zor durumlar ve zor hastalarla etkili bir şekilde baş edebilmelerinde önemli rol oynar. Sağlık çalışanı mizahı kullanarak klinikte gergin ortamları azaltabilir, hastaya bakım verirken kendi yaşadıkları hayal kırıklığı, öfke ve korku duyguları ile baş etmelerine yardımcı olur, hastalarla arasında yakınlık duygusu oluşturur, güven duygusunun gelişimini sağlar (3). Yapılan çalışmalarda terapötik mizahın stresle baş etmede etkili bir yöntem olduğu, bu mizahı kullanımın yaşam kalitesini artırdığı, terapötik mizah kullanımı ile depresyon arasında negatif ilişki olduğu ve hasta bakımını geliştirmede katkı sağladığı belirtilmektedir (11, 12). Bireylerin günlük yaşamlarında mizahı kullanım biçimlerinin sağlıklı ve sağlıksız oluşu farklı sonuçlara yol açabilmektedir. Bu nedenle mizah duygusunun stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisinin mizah tarzları açısından incelenmesi, mizahın hangi şekilde kullanılmasının stresle başa çıkmada bireye yardımcı olduğunun anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Öz (6) hemşirelerin genellikle yüksek düzeyde stres yaşadıklarını, stresle baş edemediklerinde tükenmişlik, psikosomatik hastalıklar, depresyon sorunlarını sıklıkla yaşadıklarını, bu durumun ise bakıma olumsuz yansıdığını, ekonomik kayıplara ve hastaların sağlığı açısından çeşitli risklere neden olduğunu belirtmektedir. Ayrıca hemşirelerin stresle baş etmede etkili olan beceriler geliştirmelerinin önemli olduğu bu becerilerden en kolay öğrenilebilecek ve eğlenceli bir yöntemin ise olaya mizahi yaklaşım olduğu vurgulanmaktadır.

Sağlık çalışanlarından hemşirelere en yakın meslek grubu olan ebelerin de hem kendi yaşantılarında hem de mesleki

uygulamalarında stresle olumlu baş edebilmeleri için mizahı kullanmaları sağlık hizmetlerine önemli katkı sağlayacaktır. Bu nedenle geleceğin ebeleri olan ebelik öğrencilerinde stresle sağlıklı/olumlu baş edebilmelerinde mizahı kullanmanın önemi konusunda farkındalık oluşturulması, stresle başa çıkma yöntemi olarak mizahı kullanmalarının sağlanması, bakım verdikleri bireylere de uygulamaları esnasında mizahı kullanmaları önemlidir. Ülkemizde diğer fakültelerde okuyan öğrencilerde mizah tarzlarının araştırıldığı çalışmalar (9, 10, 12-15) olmasına rağmen ebelik öğrencilerinde stresle baş etme tarzları ve mizah tarzlarının araştırıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışma ebelik öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle baş etme yaklaşımları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal-Method

Araştırma, tanımlayıcı korelasyon çalışması şeklindedir. Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümünde okuyan toplam 297 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem kapsamına belirtilen bölümde okuyan toplam 280 öğrenci alınmıştır. Araştırmada örneklem seçimi yapılmamış olup evrenin tümüne ulaşılmaya çalışılmıştır. Veriler 15 Nisan-15 Mayıs 2016 tarihlerinde, araştırmacılar tarafından gözlem altında yanıtlama tekniği ile veri toplama araçlarının doldurulması sağlanmıştır. Ebelik Bölümünde öğrencilere sınıf ortamında araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı açıklandıktan ve bilgilendirilmiş onamları alındıktan sonra çalışmaya katılmayı kabul edenlere Kişisel Bilgi Formu, Mizah Tarzları Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Mizah Tarzları Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Tanıtıcı özelliklerin sorgulandığı bu formda öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin 13 soru bulunmaktadır.

Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ): Ölçek mizahın günlük kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört farklı boyutunu ölçmek amacıyla Martin ve ark. (16) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe’ye uyarlaması Yerlikaya (17) tarafından gerçekleştirilen, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Toplam 32 maddelik ölçekte ikisi uyumlu (katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah), ikisi uyumsuz (saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah) olmak üzere dört farklı mizah tarzını ölçmeyi hedefleyen dört alt ölçek bulunmaktadır. “Kesinlikle Katılmıyorum” ile “Tamamıyla Katılıyorum” arasında değişen yedili likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı her alt ölçek 8’er maddeden oluşmakta ve ölçekte ters yönde puanlanan 11 madde (ters puanlanan maddeler; 1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29, 31) bulunmaktadır. Böylece her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 7 ile 56 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ilgili mizah tarzının kullanım sıklığına işaret etmektedir. Martin ve arkadaşları tarafından

gerçekleştirilen orijinal ölçeğin geliştirilmesi çalışmasında elde edilen Cronbach Alpha değerleri 0,77 ile 0,81 arasındadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında her bir alt ölçeğe ilişkin olarak elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları Katılımcı Mizah için 0,74, Kendini Geliştirici Mizah için 0,78, Saldırgan Mizah için 0,69, Kendini Yıkıcı Mizah için 0,67 olarak belirtilmiştir (16).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Folkman ve Lazarus (18) tarafından geliştirilmiş olan “Ways of Coping Inventory” (Başa Çıkma Yolları Envanteri), stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılan, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4’lü likert tipi bir ölçektir. Türkiye’de Şahin ve Durak (19) tarafından üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” 30 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddeye verilebilecek tepkiler, bana hiç uygun değil (%0); bana uygun değil (%30); bana uygun (%70); bana çok uygun (%100) biçiminde dağılım göstermektedir. Ölçek; Kendine Güvenli Yaklaşım (7 Madde), İyimser Yaklaşım (5 Madde), Çaresiz Yaklaşım (8 Madde), Boyun Eğici Yaklaşım (6 Madde), Sosyal Desteğe Başvurma (4 Madde) olmak üzere toplam beş alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar birbirinden bağımsız ve ayrı ayrı puanlanabilmektedir. Her bir alt boyuttan alınan puan madde sayısına bölünerek alt grup puanları elde edilmektedir. Alt boyutlardan alınan yüksek puan bireyin söz konusu yaklaşımı daha çok kullandığını göstermektedir. Ölçeğin bütününe yönelik güvenilirlik katsayısı 0,68 olup beş alt boyutunun güvenilirlik katsayıları ise 0,45 ile 0,80 arasında değişmektedir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin istatistiksel değerlendirmesi bilgisayar ortamında (SPSS 22.0 For) Windows ile yapılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiksel ölçütlerin (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ve yüzdelik sayılar) yanı sıra ölçek puanının değişkenlerle karşılaştırılmasında t-testi (independent samples t-testi), Varyans analizi ve Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü: Çalışma için Cumhuriyet Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan (Etik karar no:2016-04/03) onay alınmıştır. Ayrıca çalışmanın yapıldığı üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü’nden uygulama izni alınmıştır. Çalışma Helsinki Deklerasyonu Prensipleri’ne uygun olarak yapılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenilebilirliği: Çalışmanın sadece bir ilimizde bulunan Ebelik Bölümünde yapılmış olmasından sonuçların genellenememesi bu çalışmanın en önemli sınırlılığını oluşturmaktadır. Bu araştırma sonuçları araştırmanın yapıldığı Ebelik Bölümünde okuyan öğrencilere genellenabilir. Araştırmada hedef gruba ulaşım oranının (%94) yüksek olması ve öğrencilerin mizah ve stresle baş etme tarzlarının yalnızca ölçek formu ile değerlendirilmeyip, etkileyebilecek faktörlerin de belirlenmesi ve mizah tarzları ile stresle baş etme tarzları arasında ilişkiyi ortaya koyması bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

Bulgular

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %94,27’ine (n=280) ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamasının $20,80 \pm 1,51$ olduğu belirlenmiş, %28,6’sının üçüncü sınıfta, %86,4’ünün çekirdek aile yapısında, %56,4’ünün annesinin %37,1’inin babasının ilköğretim mezunu, %96,8’inin bekâr olduğu bulunmuştur. Öğrencilerden %72,9’u mesleği isteyerek seçtiğini, %44,3’ü derslerde mizahla ilgili konuların yer aldığını, %40,7’si stresle başa çıkma yöntemi olarak mizahı kullandığını, %61,1’i, ebelik mesleğinde mizah kullanmanın önemli olduğunu, %41,4’ü bireylere bakım verirken mizah kullandığını, %76,4’ü ebelik mesleğinin uygulanmasında mizah kullanımının etkili bir yöntem olduğunu ifade etmiştir. Öğrencilerin MTÖ puan ortalamaları; kendini geliştirici mizah $35,47 \pm 8,48$, katılımcı mizah $41,38 \pm 7,52$, kendini yıkıcı mizah $26,17 \pm 7,80$ ve saldırgan mizah $22,05 \pm 7,41$ olarak belirlenmiştir. SBTÖ puan ortalamaları ise kendine güvenli yaklaşım $12,16 \pm 3,54$, iyimser yaklaşım $7,09 \pm 2,79$, çaresiz yaklaşım $9,17 \pm 4,05$, boyun eğici yaklaşım $4,61 \pm 2,70$, sosyal destek arama yaklaşımı için $5,69 \pm 1,78$ ’dir.

Tablo 1 incelendiğinde; mesleğini isteyerek seçen, derslerde mizahla ilgili konuların yer aldığını söyleyen, stresle başa çıkmada mizahı kullanan, ebelik mesleğinde mizah kullanmanın önemli olduğunu düşünen ve bireylere bakım verirken mizahı kullananların kendini geliştirici mizah puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Ayrıca mesleği istemeyerek seçenlerin saldırgan mizah, stresle baş etmede mizahı kullananların kendini geliştirici, katılımcı ve kendini yıkıcı mizah puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir ($p < 0,05$; Tablo 1).

Tablo 2 de; mesleğini isteyerek seçen ve eğitim sürecinde derslerde mizahla ilgili konuların yer aldığını söyleyen öğrencilerin iyimser yaklaşım alt boyut puan ortalamalarının, stresle baş etmede mizahı kullanan ve ebelik mesleğinin uygulanmasında mizah kullanımının etkili bir yöntem olduğunu düşünen öğrencilerin ise sosyal destek arama yaklaşımı alt boyut puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$, Tablo 2).

Tablo 3’de; öğrencilerin kendini geliştirici mizah puan ortalaması ile kendine güvenli yaklaşım ($r=0,465$, $p=0,001$) ve iyimser yaklaşım ($r=0,440$, $p=0,001$) puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde korelasyon belirlenirken, çaresiz yaklaşım ($r=-0,271$, $p=0,001$) puan ortalaması arasında ise negatif yönde anlamlı orta düzeyde korelasyon saptanmıştır. Katılımcı mizah puan ortalaması ile kendine güvenli yaklaşım ($r=0,258$, $p=0,001$) puan ortalaması arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde korelasyon, iyimser ($r=0,219$, $p=0,001$) ve sosyal destek arama yaklaşımları ($r=0,144$, $p=0,016$) arasında pozitif yönde anlamlı zayıf bir korelasyon, çaresiz yaklaşım ($r=-0,162$, $p=0,007$) puan ortalaması arasında ise negatif yönde anlamlı zayıf korelasyon olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin kendini yıkıcı mizah puan ortalaması ile çaresiz ($r=-0,173$, $p=0,004$) ve boyun eğici yaklaşım ($r=-0,191$, $p=0,001$) puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı zayıf bir

korelasyon olduğu saptanmıştır. Saldırgan mizah puan ortalaması ile kendine güvenli yaklaşım ($r=-0,214$, $p=0,001$) ve iyimser yaklaşım ($r=-0,248$, $p=0,001$) puan ortalamaları arasında negatif yönde, boyun eğici yaklaşım ($r=0,187$, $p=0,002$) puan ortalaması arasında ise pozitif yönde anlamlı zayıf bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Tartışma

Literatürde, mizah tarzları “kendini geliştirici”, “katılımcı”, “kendini yıkıcı” ve “saldırgan” mizah olarak ele alınmaktadır (12). Bu mizah tarzlarından ilk ikisi, psikolojik olarak iyi olma durumu açısından olumlu ve sağlıklı, diğer ikisi de psikolojik olarak iyi olma durumu açısından olumsuz ve sağlıksız mizah tarzlarıdır (20). Bu çalışmada, bir sağlık bilimleri

fakültesinin ebelik bölümünde okuyan öğrencilerin mizah tarzları, stresle baş yaklaşımları ve mizah tarzları ile stresle baş etme yaklaşımları arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Bu araştırmanın ortaya koyduğu en temel bulgu uyumlu-iyimser (kendini geliştirici-katılımcı) mizah tarzına sahip olma ile stresle olumlu (kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama) baş etme tarzları arasında pozitif, olumsuz (çaresiz-boyun eğici davranış) baş etme tarzı arasında ise negatif ilişki olduğudur.

İran’da hemşirelik öğrencilerinin %51,9’unun stresle baş etmede mizahı kullandığı (21) saptanmış, Bulut ve ark. (22) çalışmasında da ebelik öğrencilerinin %32,9’u ilk kez yapacakları uygulamalar sırasında mizah kullanımının stresi azalttığını belirtmişlerdir. Çalışmamızda ise öğrencilerin

Tablo 1. Öğrencilerin bazı değişkenlere göre mizah tarzları ölçeği puan ortalamalarının dağılımı

Değişkenler	n Test	Mizah tarzları ölçeği puan ortalamaları			
		Kendini geliştirici mizah X ± SS	Katılımcı mizah X ± SS	Kendini yıkıcı mizah X ± SS	Saldırgan mizah X ± SS
Mesleği isteyerek seçme durumu					
Evet	204	36,28±8,09	41,77±7,30	26,07±7,64	21,40±7,15
Hayır	76	33,31±9,13	40,31±8,04	26,44±8,24	23,78±7,85
Test Değeri	t	2,632	1,450	0,356	2,413
	p	0,009*	0,148	0,722	0,016*
Derslerde mizahla ilgili konuların varlığı					
Var	124	36,91±8,51	41,79±7,55	25,89±8,14	21,58±7,54
Yok	156	34,33±8,30	41,05±7,51	26,39±7,53	22,42±7,30
Test Değeri	t	2,545	0,824	0,534	0,952
	p	0,011*	0,410	0,593	0,342
Stresle baş etmede mizah kullanımı					
Evet	114	38,82±7,90	43,42±7,57	28,18±7,79	22,42±7,77
Hayır	166	33,18±8,10	39,98±7,18	24,79±7,52	21,80±7,16
Test Değeri	t	5,780	3,847	3,650	0,687
	p	0,001*	0,001*	0,001*	0,493
Ebelik mesleğinde mizah kullanımının önemi					
Var	171	36,60±8,27	41,90±7,74	26,82±7,92	22,08±7,50
Yok	109	33,70±8,52	40,56±7,13	25,15±7,52	22,00±7,29
Test Değeri	t	2,826	1,446	1,752	0,096
	p	0,005*	0,149	0,081	0,923
Bakım verirken mizah kullandığını düşünme					
Evet	116	37,06±8,58	41,81±8,26	26,68±8,01	22,03±7,22
Hayır	164	34,35±8,24	41,07±6,96	25,81±7,64	22,06±7,56
Test Değeri	t	2,668	0,800	0,928	0,036
	p	0,008*	0,424	0,354	0,971
Ebelik mesleğinin uygulanmasında mizah kullanımının etkinliği					
Evet	214	36,01±8,40	41,49±7,65	26,49±7,84	22,00±7,41
Hayır	66	33,74±8,56	41,01±7,15	25,13±7,60	22,22±7,44
Test Değeri	t	1,911	0,452	1,238	0,217
	p	0,057	0,651	0,217	0,828

*p<0,05

yarısından azının (%40,7) stresle baş etmede mizahı kullandığı saptanmıştır. Kişiler arası ilişkilerde iletişimi kolaylaştırmak, çatışmaları ve gerilimleri azaltmak, diğer insanların yaşadıkları olumlu duyguları zenginleştirmek amacıyla mizahın etkili bir şekilde kullanılması stresle başa çıkmada olumlu rol oynar (17). Mizahın stresle olumlu baş etmeye olan katkısı doğrultusunda bu bulgu öğrencilerin stresle baş etme yöntemi olarak mizah kullanımlarının geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Çalışmamızda öğrencilerin MTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde; sağlıklı mizah tarzlarını ölçen alt ölçek puan ortalamalarının (kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah) sağlıksız tarzları ölçen alt ölçek puan ortalamalarından (kendini yıkıcı mizah

ve saldırgan mizah) daha yüksek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin en fazla kullandıkları mizah tarzı katılımcı mizah, en az kullandıkları mizah tarzı da saldırgan mizahdır. Mizahı kullanan öğrenci oranının düşük olmasına rağmen bu öğrencilerin olumlu mizah tarzlarını kullanmaları sevindirici bir bulgudur. Elde edilen bu ortalamalar Belçika'da lise öğrencileri (23), Lübnan'da üniversite öğrencileri (24) ile ülkemizde tıp fakültesi öğrencilerinde (9) ve Kanada'da yapılan çalışmalarda (16) elde edilen değerlerle tutarlıdır. Erözkan (14) mizah tarzlarına ilişkin cinsiyetler arasında yaptığı karşılaştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha katılımcı mizah tarzlarına sahip olduklarını saptamıştır. Bizim çalışmamızda da ebelik öğrencilerinin tamamını cinsiyet olarak kız öğrenciler oluşturduğundan Erözkan'ın

Tablo 2. Öğrencilerin bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puan ortalamalarının dağılımı

Değişkenler	n Test	Stresle başa çıkma tarzları ölçeği puan ortalamaları				
		Kendine güvenli yaklaşım X ± SS	İyimser yaklaşım X ± SS	Çaresiz yaklaşım X ± SS	Boyun eğici yaklaşım X ± SS	Sosyal destek arama yaklaşımı X ± SS
Mesleği isteyerek seçme durumu						
Evet	204	12,33±3,51	7,35±2,74	9,13±3,93	4,60±2,59	5,80±1,75
Hayır	76	11,71±3,62	6,37±2,81	9,29±4,39	4,65±2,99	5,39±1,84
Test Değeri	t	1,298	2,646	0,291	0,112	1,705
	p	0,195	0,009*	0,771	0,911	0,089
Derslerde mizahla ilgili konuların varlığı						
Var	124	12,52±3,65	7,57±2,65	8,67±4,07	4,63±2,87	5,76±1,73
Yok	156	11,88±3,45	6,71±2,85	9,57±4,01	4,60±2,57	5,63±1,82
Test Değeri	t	1,504	2,587	1,840	0,096	0,636
	p	0,134	0,010*	0,067	0,924	0,526
Stresle baş etmede mizah kullanımı						
Evet	114	12,56±3,52	7,42±2,74	9,01±3,81	4,56±2,59	5,96±1,55
Hayır	166	11,89±3,55	6,86±2,81	9,28±4,22	4,65±2,79	5,50±1,90
Test Değeri	t	1,540	1,668	0,555	0,283	2,150
	p	0,125	0,096	0,579	0,777	0,032*
Ebelik mesleğinde mizah kullanımının önemi						
Var	171	12,40±3,32	7,21±2,71	9,18±3,77	4,59±2,57	5,84±1,68
Yok	109	11,79±3,85	6,90±2,91	9,16±4,48	4,66±2,90	5,45±1,92
Test Değeri	t	1,421	0,908	0,031	0,209	1,786
	p	0,156	0,364	0,975	0,835	0,075
Bakım verirken mizah kullandığını düşünme						
Evet	116	12,64±3,38	7,30±2,67	8,74±3,90	4,53±2,72	5,66±1,75
Hayır	164	11,83±3,63	6,94±2,87	9,48±4,14	4,67±2,69	5,71±1,81
Test Değeri	t	1,890	1,043	1,499	0,420	0,222
	p	0,060	0,298	0,135	0,675	0,825
Ebelik mesleğinin uygulanmasında mizah kullanımının etkinliği						
Evet	214	12,30±3,51	7,18±2,77	9,43±3,82	4,72±2,71	5,82±1,74
Hayır	66	11,72±3,65	6,79±2,85	8,35±4,66	4,28±2,67	5,27±1,87
Test Değeri	t	1,167	0,994	1,902	1,140	2,196
	p	0,244	0,321	0,058	0,255	0,029*

*p<0,05

Tablo 3. Öğrencilerin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki

	Mizah tarzları			
	Kendini geliştirici mizah	Katılımcı mizah	Kendini yıkıcı mizah	Saldırgan mizah
Stresle başa çıkma tarzları				
Kendine güvenli yaklaşım				
r	0,465	0,258	0,061	-0,214
p	0,001*	0,001*	0,311	0,001*
İyimser yaklaşım				
r	0,440	0,219	0,105	-0,248
p	0,001*	0,001*	0,078	0,001*
Çaresiz yaklaşım				
r	-0,271	-0,162	-0,173	0,114
p	0,001*	0,007*	0,004*	0,057
Boyun eğici yaklaşım				
r	-0,096	-0,114	-0,191	0,187
p	0,109	0,057	0,001*	0,002*
Sosyal destek arama yaklaşımı				
r	0,093	0,144	-0,098	-0,032
p	0,120	0,016*	0,102	0,592

*p<0,05

(14) çalışma sonucuna benzer olarak öğrencilerin katılımcı mizah puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde de sağlıklı başa çıkma tarzlarını ölçen alt ölçek puan ortalamalarının (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) sağlıksız tarzları ölçen alt ölçek puan ortalamalarından (çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım) daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu ortalamalar da Durmuş ve Tezer (25) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada elde edilen değerlerle benzerdir.

Çalışmada uyumlu-olumlu mizah tarzlarından olan kendini geliştirici mizahı kullanan öğrencilerin mesleğini isteyerek seçtiği, stresle baş etmede mizahı kullandığı, ebelik mesleğinde mizah kullanmanın önemli olduğunu düşündüğü ve bireylere bakım verirken mizahı kullandığı görülmektedir (Tablo 1). Ayrıca mesleğini isteyerek seçen ve eğitim sürecinde derslerde mizahla ilgili konuların yer aldığını söyleyen öğrencilerin stresle baş etmede iyimser yaklaşımı kullandığı, stresle baş etmede mizahı kullanan ve ebelik mesleğinin uygulanmasında mizah kullanımının etkili bir yöntem olduğunu düşünen öğrencilerin de sosyal destek arama yaklaşımı kullandığı görülmektedir (Tablo 2). Temel ve ark. (13) çalışmasında da hemşirelik mesleğini isteyerek tercih eden öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin kendine güvenli ve iyimser yaklaşım alt boyut puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu bildirilmiştir. Ebelik öğrencileri eğitimleri sırasında yüksek düzeyde stresle karşılaşır. Bu stres sadece eğitimle ilgili değil aynı zamanda klinik personeli ile olabilecek olumsuz ilişkilerden ve klinik stresten de kaynaklanabilmektedir. Bu durumda hem olumlu

mizah tarzını kullanan öğrencilerin mesleğini isteyerek seçmesi, stresle baş etmede mizah kullanması, mizahın ebelik mesleği açısından önemli olduğunu düşünmesi hem de mesleğini isteyerek seçen ve mizah kullanan öğrencilerin stresle başa çıkmada olumlu yaklaşım tarzlarını kullanıyor olmaları, ebelik mesleği açısından çok önemlidir. Bu sonuç öğrencilerin mesleğe yönelik motivasyonlarının iyi olduğunu, mesleki uygulamalarda öğrendiği bilgi ve becerileri daha iyi kullanacağını, bakımın kalitesinin artmasına katkıda bulunacağını, mesleki çalışmalara daha çok katılacağını ve ebelik mesleğinin gelecekte vazgeçilmez bir meslek olarak yerini alacağını düşündürmektedir.

Çalışmada ulaşılan en önemli bulgu uyumlu-iyimser (kendini geliştirici-katılımcı) mizah tarzına sahip olma ile stresle olumlu (kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama) baş etme tarzları arasında pozitif, olumsuz (çaresiz-boyun eğici davranış) baş etme tarzı arasında ise negatif ilişki olduğu.

Çalışmada kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzının kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile pozitif yönde çaresiz yaklaşım ile negatif yönde ilişkili olduğu, katılımcı mizah tarzının sosyal destek arama yaklaşımı ile de pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca kendini yıkıcı mizah tarzının çaresiz ve boyun eğici yaklaşımla pozitif yönde, saldırgan mizah tarzının ise kendine güvenli ve iyimser yaklaşımla negatif yönde ilişkili olduğu da saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada sağlıklı mizah tarzları olan katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve mizah yoluyla başa çıkma ile algılanan stres, kaygı ve depresyon arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (15).

Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen Yerlikaya (26) lise öğrencilerinde 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 saptamıştır. Diğer taraftan sağlıksız mizah tarzlarından olan saldırgan mizah tarzının kendine güvenli ve iyimser yaklaşımla negatif yönde boyun eğici yaklaşımla ise pozitif yönde ilişkili, kendini yıkıcı mizah tarzının ise boyun eğici yaklaşımla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Erickson ve Feldstein (20) katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının sağlıklı ve etkili başa çıkma tarzları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının ise sağlıklı başa çıkma tarzları ile negatif yönde sağlıksız başa çıkma yaklaşımları ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Durmuş ve Tezer'in (24) çalışmasında da ulaşılan sonuçlar elde ettiğimiz bu sonuçla uyumluluk göstermektedir. Görüldüğü gibi bu çalışma sonuçları ile bizim ulaştığımız sonuçlar paralellik göstermektedir ve çalışmamızı desteklemektedir.

Bu bulguların da açıkça ortaya koyduğu gibi sağlıklı bir başa çıkma tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrenciler uyumlu olumlu mizah tarzını kullanırken; sağlıksız bir başa çıkma tarzına yüksek düzeyde sahip olan öğrenciler de aynı zamanda uyumsuz olumsuz mizah tarzını daha yüksek düzeyde sahip olma eğilimindedir. Bu 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 sahip olduklarını göstermektedir. Mizah duygusu yüksek bireylerin daha gerçekçi bilişsel değerlendirmeler yapmaları, bakış açılarını değiştirebilme yetenekleri, daha sağlıklı bir benlik kavramına ve daha yüksek bir benlik saygısına sahip olmaları, daha iyimser olmaları ve doyumsuz sosyal ilişkilere sahip olmaları bu kişilerin stresle daha etkili ve sağlıklı başa çıkabilmelerini sağlayabilir.

Sonuç

Çalışmamızın sonuçları genel olarak, uyumlu-iyimser (kendini geliştirici-katılımcı) mizah tarzına sahip olma ile stresle olumlu (kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama) baş etme tarzları arasında pozitif yönde, olumsuz (çaresiz-boyun eğici davranış) baş etme tarzı arasında ise negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar sağlıklı ve uyumlu mizah tarzlarına sahip olan bireylerin aynı zamanda stresle daha etkili şekilde başa çıkabilen ve strese bağlı ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan daha az etkilenen kişiler olduğunu, mizahın sağlıksız ve uyumsuz tarzlarını kullanan bireylerin ise stresle etkili şekilde başa çıkamayan ve strese bağlı ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan daha çok etkilenen kişiler olduğunu da düşündürmektedir. Ebelik mesleği gibi bireylerin özellikle kadınların yaşantısında önemli bir yeri olan mesleği yapacak olan öğrencilerin, olumlu bir şekilde stresle baş etmelerinin olumlu mizah duygusu oluşturma ve ortaya koyma açısından önemli olduğunu göstermektedir. Bu nedenle ebelik eğitiminde

özellikle, stresle olumlu başa çıkmanın geliştirilmesinin önemli olduğu görülmektedir. Bu amaçla öğrenim sürecinde, ebe adaylarının stresle olumlu başa çıkma tarzlarının ve olumlu mizah özelliklerini geliştirici şekilde yaklaşımlar sergilenmesi, ebe adaylarının olumlu yaklaşımlar kazanması için desteklenmesi uygun olacaktır. Ayrıca literatürde ebelik öğrencilerinde iki değişkenin bir arada incelendiği çalışmalara rastlanmadığından benzer araştırmaların farklı üniversitelerde öğrenim gören ebelik öğrencilerini de kapsayacak şekilde büyük örneklemeler üzerinde yapılması yararlı olacaktır.

Çalışma Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü'nde yapılmıştır.

Bu çalışma, 20-22 Nisan 2017 tarihleri arasında İstanbul'da gerçekleştirilen 4. Uluslararası & 8. Ulusal Ebelik Öğrencileri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Kaynaklar

1. Yue XD, Wing-Yin K, Jiang F, Hiranandani NA. Humor styles, self-esteem and subjective happiness psychological reports. *Mental & Physical Health* 2014; 115: 517-25.
2. Ford TH, Mccreighta KA, Richardsons K. Affective style, humor styles and happiness. *Europe's Journal of Psychology* 2014; 10: 451-63.
3. Aydın A. Hemşirelik ve mizah. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2005; 9(1): 1-5.
4. Sirigattia S, Penzoa I, Giannettib E, Stefanile C. The humor styles questionnaire in italy: psychometric properties and relationships with psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology* 2014; 10: 429-50.
5. Yip JA, Martin RA. Sense of humor, emotion a lintelligence, and social competence. *Journal of Research in Personality* 2006; 40(6): 1202-8.
6. Öz F. Stresle baş etmede önemli bir yol: mizahın kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2010; 13: 1.
7. Chauvet S, Hofmeyer A. Humor as a facilitative style in problem-based learning environments for nursing students. *Nurse Education Today* 2007; 27: 286-92.
8. Abel MH, Maxwell A. Humor and affective consequences of a stressful task. *Journal of Social and Clinical Psychology* 2002; 21: 165-90.
9. Çakmak S, Karakuş G, Tamam L, Taşdemir A, Karaytuğ MO. Tıp fakültesi dönem 1 öğrencilerinde mizah tarzları ve benlik saygısı ilişkisi: kesitsel bir çalışma. *Cukurova Medical Journal* 2015; 40(4): 782-93.
10. Çalışandemir F, Tagay Ö. Multidimensional perfectionism and humor styles the predictors of life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2015; 174: 939-45.
11. Yalçın N, Aştı T. Hemşire-hasta etkileşimi. *İ.U.F.N. Hemşirelik Dergisi* 2011; 19: 54-9.
12. Traş Z, Arslan Ç, Taş AM. Öğretmen adaylarında mizah tarzları, problem çözme ve benlik saygısının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2011; 8: 716-32.
13. Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci hemşirelerin stresle

baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2007; 2: 107-18.

14. Erözkan A. Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 2009; 26: 56-66.

15. Yerlikaya EE. Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Doktora Tezi]. Adana, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009; s.124-126.

16. Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, Gray J, Weir K. Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality* 2003; 37(1): 48-75.

17. Yerlikaya EE. Mizah tarzları ölçeği (humor styles questionnaire) uyarlama çalışması [Yüksek Lisans Tezi]. Adana, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2003; s.48-59

18. Folkman S, Lazarus RS. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior* 1980; 21(3): 221-39.

19. Şahin HN, Durak A. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği; üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi* 1995; 10: 56-73.

20. Erickson SJ, Feildstein SW. Adolescent humor and its relation ship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development* 2007; 37: 255-71.

21. Seyedfatemi N, Tafreshi M, Hagani H. Experienced stressors and coping strategies among iranian nursing students. *BMC Nursing* 2007; 6: 11.

22. Bulut S, Amanak K, Say S. Ebelik öğrencilerinin mizah kullanımına ilişkin görüşleri ve mizah tarzlarının incelenmesi. *KASHED* 2017; 3(2): 43-53.

23. Saroglou V, Scariot C. Humor Styles Questionnaire: Personality and educational correlates in belgian high school and college students. *European Journal of Personality* 2002; 16: 43-54.

24. Kazarian SS, Martin RA. Humor styles, personality and well-being among lebanese university students. *European Journal of Personality* 2004; 18: 209-19.

25. Durmuş Y, Tezer E. Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojisi Dergisi* 2001; 16(47): 25-32.

26. Yerlikaya N. Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Adana, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007; s.71-72