



## Öğretmen Adaylarının Mizah Tarzları, Kişilik ve İyimserlik Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler\*

Harun ASAN<sup>1</sup> Bülent DİLMAÇ<sup>2</sup>

### Özet

Bu araştırmada öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler tespit edilerek, ilişkinin ne düzeyde olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde yaşayan 18-50 yaşındaki öğretmen adayları oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla iyimserliklerinin de artış olacağı, kişilik özelliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağı ve iyimserliklerin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağı tespit edilmiştir.

**Anahtar sözcükler:** Mizah Tarzları, Kişilik, İyimserlik

## Predictive Relationships Among the Prospective Teachers' Humor Styles, Personality and Optimism Levels

### Abstract

In this research, it was aimed to understand the predictive relationships among the prospective teachers humor styles, personality and optimism levels and to determine the level of the relationship. In this research, which has a quantitative research paradigm, it is aimed to determine the relationships between prospective teachers humor styles, personality and optimism levels and to test the relationships between these variables with structural equality model. The study group of the study consists of prospective teachers aged 18-50 years living in Istanbul. In this research, Humor Styles, Five Factor Personality and Optimism Scale were used as data collection tools. SPSS 18 package program was used for percent and frequency calculations and AMOS19 program was preferred for structural equation modeling in the analysis of data. As a result of the research, it was determined that the optimism of the teacher trainees would increase with the increase in personality traits, the humor styles would increase with the increase in personality traits, and the humor styles would increase with the increase of optimism.

**Keywords:** Humor styles, Personality, Optimism.

\* Çalışmanın bir bölümü, I. Uluslararası III. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup>Uzm. Psikolojik Danışman, Özel Mürüvvet Evyap Okulları, harunn\_asann@hotmail.com

<sup>2</sup> Prof. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, bulentdilmac@gmail.com

## Giriş

Mizah duygusu bireylerin kendisini çok ciddiye almadan, zayıflığını ve hatalarını görüp, buna gülebilme durumudur (Yerlikaya, 2003). Mizah farklı araştırma alanlarına konu olan bir olgudur. Felsefe, edebiyat ve psikoloji disiplini içerisinde incelenen mizah duygusu, önemli bir kavram haline gelmiştir. Mizaha yönelik farklı tanımların yapılmasına karşın tek bir tanımdan söz edilemez (Özdolap, 2015). Mizahın bir bütün olarak tamamının görülmemesi, tek bir tanımın yapılmasına engel olmaktadır.

Yaşamın gülünç ve saçma taraflarını yansıttığından sadece güldürmemekte, yaşamın gerçeklerini de göstermektedir. Yaşamın çeşitli alanlarında mizahın kullanılmasıyla amaç daha etkin bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Eğitim ortamında mizahın kullanımı olumlu öğrenme ortamını oluştururken, konuların öğrenilmesini sağlayarak, derslerin işlenişine akıcılık kazandırmaktadır. Ayrıca verimli ve etkili dersin işlenişini sağlayarak, öğrencilerin derslere olan bağlılığını da artırmaktadır. Savunma mekanizması amacıyla da mizahın kullanıldığı bildirilmektedir. Bireyin yaşamış olduğu hayal kırıklıklarını bastırma da mizah yaygın biçimde kullanılmaktadır (Oruç, 2010).

Mizahın temelleri eğlence ve hoşgörüyeye dayanmaktadır. Mizaha çeşitli anlamlar yüklenerek, olumsuz durumlar da ifade edilebilmektedir. Bu noktada bireyin hangi amaçla mizahı kullandığı oldukça önemlidir. Mizahın kullanım amaçları açısından ilk olarak kendine, ikinci olarak başkalarıyla kurduğu iletişime katkı sağladığı görülmektedir. Bireyin kendisine katkı sağlaması açısından mizah değerlendirildiğinde, mizahın savunma mekanizması ya da problemlili durumla başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığı görülmektedir. Bireyin geriliminin azaltılarak, baskı ve tehdit gibi olumsuz durumlara karşı daha güçlü hissetmeye olanak sağlamaktadır. Mizahın kişiyi koruma gücünün olması, mizahın ruhsal işlevi olarak incelenmektedir (Martin ve diğ., 2003).

İnsanlara özgü refleks olan gülme, gerilimin sonucunda rahatlanmasını sağlamaktadır. Gülmek, bağışıklık sistemini güçlendirmekte, stres hormonlarının üretiminin engellenmesini sağlamaktadır. Ayrıca endorfini artırmasıyla da ağrıların dindirilmesine yardımcı olmaktadır. Mizah fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması hastalıklarla başa çıkılmasına önemli bir role sahip olduğu bildirilmektedir (Vural, 2004).

Kullanım tarzına göre mizah farklılıkları ifade edebilmesi açısından uyumlu ve uyumsuz mizah olarak incelenmektedir. Katılımcı ve kendini geliştirici mizah uyumlu tarzlar, 67

saldırgan ve kendini yıkıcı mizah ise uyumsuz mizah tarzları arasında gösterilmektedir (Martin ve diğ., 2003).

Kendini geliştirici mizah tıpkı katılımcı mizah gibi gelişime açık olan ve dışadönük bireylerin kullandığı mizah türüdür. Yeniliklere açık olan bu kişiler, sosyaldır ve grup içerisinde aktif biçimde hareket etmektedir. Ayrıca bu kişilerin olumlu duyguları yaşama eğilimi yüksektir. Sosyal ilişkileri geliştirmek ve olumsuz duygularla başa çıkabilmek için kendini geliştirici mizah ile katılımcı mizah kullanıldığı belirtilmektedir (Galloway, 2010; Martin, Lustik, Jeffery, Vernon ve Veselka, 2012).

Mizaha yönelik yapılan araştırmalar genelde mizahın ruh sağlığını geliştiren ve istenen bir kişilik özelliği varsayımına dayanmaktadır. Mizah, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlık düzeyini artırarak, nitelikli sosyal ilişkilerin geliştirilmesini sağlamakta ve iş stresini azaltmaktadır. Mizah duygusu yüksek olan bireylerin iyimserlik, özgüven ve özerklik düzeyi yüksektir. Stresle daha etkin başa çıkabilirler, olumsuz duyguları daha az yaşarlar ve fiziksel açıdan da sağlıklıdırlar (Tümekaya, 2006)

Mizah yönü güçlü olan bireylerin özgüveni, kendini kabul düzeyi ve stresle mücadele becerisi daha yüksektir. Mizah olumlu bir kişilik özelliğidir ve iyi oluş düzeyi ile ruhsal sağlık düzeyini artırmaktadır. Ayrıca bu mizahi yönü güçlü olanların başkalarıyla olumlu ilişki kurduğu, fiziksel sağlıklarının da iyi düzeyde olduğu söylenebilir (Kuiper ve Martin, 1998). Yapılan açıklama doğrultusunda mizahın bir kişilik özelliği olduğu ve çeşitli kişilik özellikleriyle ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Yerlikaya (2009) mizah duygusu yüksek olanların, olumlu kişilik özelliklerine sahip olduğunu belirtmektedir. Kişilik özelliği açısından mizah incelendiğinde, mizahın üstünlük olduğu anlaşılmaktadır.

Kişiliğin karmaşık bir yapısı vardır ve kişiliğe ilişkin farklı bakış açıları bulunmaktadır. Bu nedenle kişiliğin tek tip bir tanımının yapılması zorlaşmaktadır. Kişilik, günlük kullanımda sosyal başarıyla ilişkilendirilmiştir ve popüler bir kişiliğinin olması ya da çok kişilikli olmakla incelenmiştir. Kişiliğin tanımlaması yapılırken sakin, sessiz, kibar ve neşeli olmak gibi baskın özelliklerden yararlanarak ifade edilmeye çalışılmıştır. Psikologlar ise konuya farklı bir açıdan yaklaşmaktadır. Çünkü psikologlara göre çeşitli sıfatlar kişiliğin tanımlanmasında büyük bir rol oynamamaktadır (Luthans, 2010). Kişilik psikologlar tarafından büyüme ve gelişmeyi ifade eden bir terim olarak incelenmektedir (Robbins ve Judge, 2012).

Kişilik, zamanla kalıcı hale gelen duygu, davranış ve zihinsel yapıların nedenlerini belirlemek amacıyla ruhsal yapının özelliklerini içeren ve bireylerin kim olduğunu gösteren özelliklerin

tamamıdır (Mount, Murray, Steve ve James, 2005). McShane ve Glinow (2011)'a göre kişilik içsel ve dışsal yapıya sahiptir. Kişiliğin içsel yönü değer, düşünce ve kalımsal özelliklerle ilgiliyken, dışsal özellikler ise kişiliğin tanımlanabilmesini sağlayan gözlemlenen davranışlarla ilgili bir durumdur.

Kişilik özelliklerinin, iyimserliğin çerçevesinde şekillenebileceği belirtilmektedir. (Chung, 2001). İyimserlik bireylerin kişilik özelliklerini önemli ölçüde etkiler. Bireyin kendisini gerçekleştirme, duygusal kararlılığının yüksek olması, nevroitik eğilimlere sahip olunması, nitelikli aile içi ilişkiler ve antisosyal davranışlar ile iyimserlik arasında ilişkili olduğu bulunmuştur (Gençoğlu, 2006). İyimserlik özelliği, kişilik özelliği kapsamında incelenen koruyucu faktörlerden birisidir (Kararımak, 2007).

Kişilerin hedefine ulaşmak için çaba göstermesini sağlayacak biçimde güzel olayların gerçekleşeceğine yönelik beklentiler, iyimserlikle açıklanmaktadır (Kümbül Güler, 2009).

### **Yöntem**

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

#### **Araştırma Modeli**

Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak ve arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkisel taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015).

#### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde yaşayan yaşları 18 ile 50 yaş ve üstü oluşan, 171 kadın, 149 erkek öğretmen adayı bireylerden oluşmaktadır.

Tablo1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	171	53.4
Erkek	149	46.6
Toplam	320	100

Tablo-1’de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 171’li (%53.4) kadın, 149’u (%23) erkektir.

### Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Mizah Tarzları, Beş Faktörlü Kişilik ve İyimserlik Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sınıf, yaş, cinsiyet, alan-bölüm, anne ve baba eğitim durumu hakkındaki bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır (Ek-1).

### Mizah Tarzları Ölçeği

Mizah Tarzları Ölçeği (Ek-2), mizahın günlük kullanımındaki kişisel farklılıkları kapsayan boyutları ölçmeyi amaçlamaktadır. Mizah Tarzları Ölçeği, Martin ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmaları ise Yerlikaya (2003) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmasında her bir alt boyuta ilişkin elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları; Katılımcı Mizah için, .74, Kendini Geliştirici Mizah için, .78, Saldırgan Mizah için .69 ve Kendini Yıkıcı Mizah için .67 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların zamana karşı güvenirlik katsayılarının ise sırasıyla; .88, .82, .85, .85 olduğu görülmüştür. Alt ölçeklerin varyansı açıklama düzeyi %36,88’dir. Alt boyutların öz değerleri Katılımcı Mizah için 2,97; Kendini Geliştirici Mizah için 5,22; Saldırgan Mizah için 1,90; Kendini Yıkıcı Mizah 1,70’dir. Varyansı açıklama yüzdeleri de sırasıyla 16,34; 9,28; 5,97 ve 5,30’dur (Yerlikaya, 2003).

Mizah Tarzları Ölçeği’nde uyumlu ve uyumsuz olmak üzere 4 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar, katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahtır. Toplam 32 maddeden oluşan ölçek, Kesinlikle katılmıyorum-tamamıyla katılıyorum (1-7) arasında değişen likert tipi bir ölçektir. 10 maddenin puanlaması ters yapılmaktadır. Alt

ölçeklerden alınan yüksek puanlar, o mizah tarzının kullanımının daha yoğun olduğu anlamına gelmektedir.

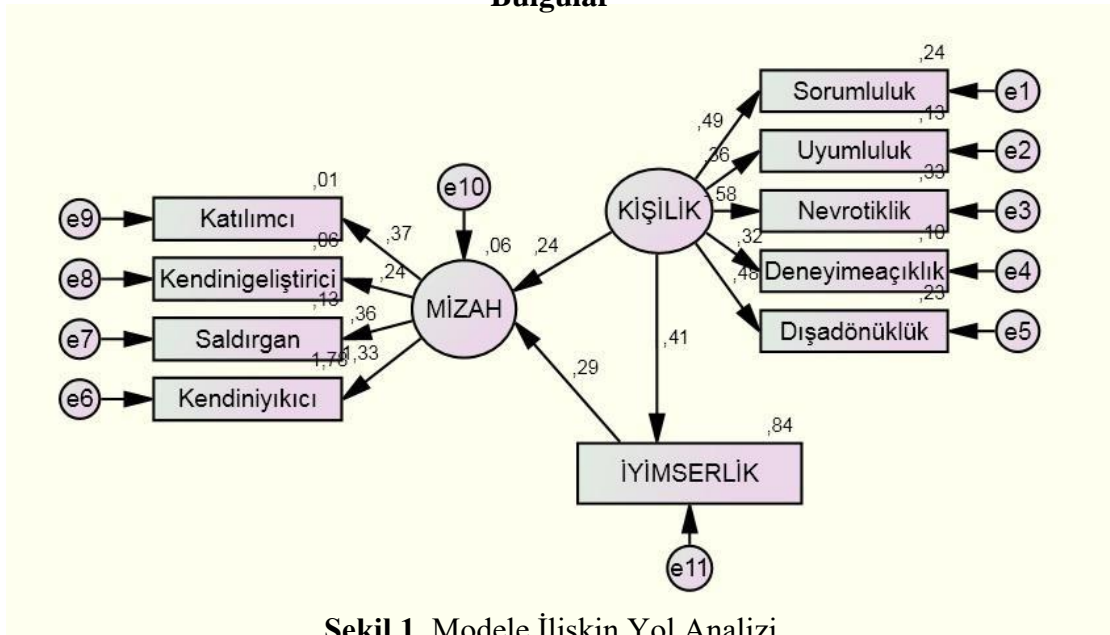
### Verilerin Toplanması

Ölçekler, uygun örnekleme yöntemi ile tespit edilen katılımcılara araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ölçekler İstanbul ilinde farklı üniversitelerin eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğretmen adaylarından oluşmaktadır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçeğin nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 349'u bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 320'ye düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

### Verilerin Analizi

Araştırmada, öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kuramsal bir modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir.

### Bulgular



Şekil 1. Modele İlişkin Yol Analizi

**Tablo 3.** Kişilik, Mizah ve İyimserlik Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Kişilik	İyimserlik	.41	.41	0	0.05	9.17*
Kişilik	Mizah	.37	.24	.13	0.11	4.58*
İyimserlik	Mizah	.29	.29	0	0.10	5.72*

\* $p < 0.01$ , aToplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.05$ .

Tablo incelendiğinde, iyimserliği etkileyen önemli bağımsız değişkenin ( $t=9.17$ ,  $p < 0.01$ ) kişilik değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta = 0.41$  olarak bulunmuştur. *Öğretmen adaylarının kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin* pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla iyimserliklerinin de artış olacağını ortaya koymaktadır.

Modelde mizahı etkileyen en önemli değişkenin ( $t= 5.72$ ,  $p < 0.01$ ) kişilik değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta = 0.37$  olarak belirlenmiştir. *Öğretmen adaylarının kişilik ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin* pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağını ortaya koymaktadır.

Modelde mizahı etkileyen önemli bir diğer değişkenin ( $t= 5.72$ ,  $p < 0.01$ ) iyimserlik değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta = 0.29$  olarak belirlenmiştir. *Öğretmen adaylarının iyimserlik ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin* pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının iyimserliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağını ortaya koymaktadır.

### Tartışma

*Öğretmen adaylarının kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin* pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla iyimserliklerinin de artış olacağını ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada iyimserlik ve kişilik arasındaki ilişki olduğu belirlenmiştir. Dışa dönük yapıya sahip olan üniversite öğrencilerinin, iyimserlik düzeylerinin

yüksek olduğu belirlenmiştir (Ingledew ve Brunning, 1999). İyimserlik bireylerin kişilik özelliklerini önemli ölçüde etkiler. Bireyin nevrotik eğilimlere sahip olması ile iyimserlik düzeyini düşürmektedir (Gençoğlu, 2006). Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerin iyimserlik düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Darvill ve Johnson (1991) ile Kirkpatrick (2005)'te araştırmasında iyimserlik ile nevrotizm arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirlemiştir. Elde edilen sonuçlar, bu çalışmadaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Kişilerin hedefine ulaşmak için çaba göstermesini sağlayacak biçimde güzel olayların gerçekleşeceğine yönelik beklentiler, iyimserlikle açıklanmaktadır (Kümbül Güler, 2009). Kişilik özelliklerinin, iyimserliğin çerçevesinde şekillenebileceği belirtilmektedir (Chung, 2001). İyimserlik özelliği, kişilik özelliği kapsamında incelenen koruyucu faktörlerden birisidir (Kararımk, 2007). İyimserlik kişilik özellikleriyle ilişkili bir durumdur. Bireylerin deneyimlediği olay ve karşılaşılan şartlardan bağımsız biçimde süreklilik ve tutarlılık gösteren, olumlu sonuç bekleme ve olumlu durumla karşılaşılabacağına inanılır (Carver ve Scheier, 2005). Bireylerin sosyal, iyimser, konuşkan ve olumlu özelliklere sahip olmaları dışa dönük kişilik özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir (Şenyuva, 2007). Dışa dönük bireyler aynı zamanda iyimserdirler, enerjiktirler ve eğlenceden hoşlanmaktadırlar (Mete, 2006). Uyumluluk, bireylerin acımayla uysallıkları arasında bir bölüme yerleştirilmesine yardımcı olmaktadır. Yüksek düzeyde uyumluluk gösteren bireyler güvenilir, uysal, yardımsever ve iyi huyluyken, düşük düzeyde uyumluluk gösterenler ise cimri, eleştirel, şüpheli ve sinirlidir (McCrae ve Costa, 2003). Nevrotik bireyler endişe, stres ve suçluluk duygusunu yoğun biçimde yaşar. Ayrıca bu bireylerde anksiyete, sinirlilik, depresyon ve düşmanlık duygularının olduğu belirtilmektedir. Duygusal dengenin kurulması ise sakinlik ve rahat olmayı ifade eder (Shiner, 2009). Deneyime açık olanların hayal gücü yüksektir, yenilikçidir, farklı ve denenmiş fikirlerin üretilmesini sevmektedir. Ayrıca sanata yatkındırlar ve maceradan hoşlanmaktadır bu durumda yeni fikirleri denemekten korkmamalarını sağlamaktadır (Goldberg, 1992). Bireylerin sorumluluk sahibi olması, belirlediği hedeflere ulaşabilmek için kararlılık ve motivasyon düzeyinin yüksek olmasıyla çalışma azmini ifade etmektedir

*Öğretmen adaylarının kişilik ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının kişilik özelliklerinin artmasıyla mizah tarzlarının da artış olacağını ortaya koymaktadır.*

Yapılan araştırmada mizah duygusu yüksek olan bireylerin iyimser yaklaşımı sıklıkla kullandığı belirlenmiştir (Durmuş, 2000). Olumlu mizah tarzlarından olan katılımcı ve



kendini geliştirici mizahın iyimserlik, olumlu benlik saygısı ve yüksek düzeyde iyi oluşla pozitif ilişki içerisinde olduğu; anksiyete ve sinirli olmakla negatif ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir (Martin ve diğerler, 2003). Zorluklar karşısında bireyin şaka, espri ya da gülünç davranışlar sergilemesi, mizah yoluyla başa çıkmayı ifade etmektedir (Yerlikaya, 2009). Mizah, bireylerin olumlu duygulara sahip olmasına aracılık etmekte ve iyi oluş düzeylerinin yükselmesine katkıda bulunmaktadır. Mizahla birlikte zorlukların ya da problemlerin komik tarafının görülmesi mümkün olmakta ve bu durumda karamsar bakış açısından kurtularak, geleceğe daha iyimser bakılmasını sağlayabilmektedir. Mizahla başa çıkma çabası bireylerin, olumlu duygularını artırarak şu anki duruma ve gelecek yaşantısına daha iyimser bakmasına fırsat sunmaktadır. Ayrıca bireylerin iyimser yaklaşımları, depresyon ve umutsuzluktan bireyi koruyarak fiziksel ve ruhsal sağlık, başarı ile sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulması noktasında yarar sağlamaktadır (McGinnis, 1998). Olumlu ve olumsuz durumların farkında olan iyimser bireyler, gerçeği kabul ederek yaşamdan zevk almaya çalışmaktadır (Seligman, 2007). Bireylerin karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmek için mizahın etkin kullanımının önemli olduğu belirtilmektedir. Mizahın yapıcı biçimde kullanılması bireyleri stres ve kaygıdan uzaklaştırabilmektedir (Lefcourt, 2001). Ayrıca olumlu mizah, kişilerin iyi oluş düzeylerine de olumlu katkıda bulunmaktadır (Martin, 2001). Mizah, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlık düzeyini artırarak, nitelikli sosyal ilişkilerin geliştirilmesini sağlamakta ve stresin azaltmasına yardımcı olmaktadır. Mizah duygusu yüksek olan bireylerin iyimserlik, özgüven ve özerklik düzeyi yüksektir. Stresle daha etkin başa çıkabilirler, olumsuz duyguları daha az yaşarlar ve fiziksel açıdan da sağlıklıdırlar (Tümkiye, 2006). Yaşanan olumsuz duyguların fazla olması ise iyimserlik düzeyini ve yaşamdan alınan doyumunu azaltmaktadır. Olumsuz duygular gülmenin açığa çıkmasını engellemektedir. Olumsuz duygulara rağmen ise mizah, kişinin rahatlayabilmesi için bir yol bulmaya çalışmaktadır (Yerlikaya, 2009). Mizah, savunma mekanizmalarıyla ilişkili olmakla beraber şakacı, hoşgörülü ve neşeli üst benliğin yargı sistemini oluşturmaktadır. Savunma mekanizmalarıyla ilişkili olan mizah daha çok bastırma, mantığa bürüme, dengeleme ve sembolleştirmeyle ilişki içerisinde (Köknel, 2010). Bu durum saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarının savunma mekanizmalarıyla ilişkili olabileceğini, bu ilişkinin de iyimserlik düzeyinin düşebileceğini düşündürmektedir. Kişilerin hedefine ulaşmak için çaba göstermesini sağlayacak biçimde güzel olayların gerçekleşeceğine yönelik beklentiler, iyimserlikle açıklanmaktadır (Kümbül Güler, 2009). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada iyimserlik düzeyinin yüksek olmasının, yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir. Belirlenen sonuçlara ek olarak iyimserliğin,

mutluluğa ilişkin varyansın %59'unu açıklarken, yaşam doyumuna ilişkin varyansın ise %60'ını açıkladığı belirlenmiştir (Sapmaz ve Doğan, 2012). İyimserlik bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklarını olmalarını sağlayan temel faktörlerdendir. Stres düzeyi yüksek olanlar, yaşamdan daha az doyum alırlar ve mutsuzdurlar. Yaşam doyumunun sağlanabilmesi için iyimser bakış açısının geliştirilmesi gerekmektedir (Seligman ve Csikszentmihayli, 2000). Yapılan açıklamalar dikkate alındığında geleceğe umutla ve olumlu bakabilen bireylerin, olumlu mizahı daha fazla kullanması beklenebilir.

### Kaynakça

- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özdolap, M. (2015). *Mizah Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bilim Üniversitesi. İstanbul
- Oruç, Ş. (2010). *Sosyal Bilgiler Öğretiminde Mizah Kullanımının Öğrencilerin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 56-73.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. Ve Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well being: development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*.37, 48-75.
- Vural, A. (2004). *Mizah ve Gülmenin İnsan Yaşamındaki Yeri ve Önemi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Galloway, G. (2010). Individual differences in personal humor styles: identification of prominent patterns and their associates. *Personality and Individual Differences*, 48, 563-567.
- Tümkaya, S. (2006). Öğretim elemanlarının mizah tarzları ve mizahı yordayıcı değişkenleri. *Eğitim Araştırmaları*, 23, 200-208.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (28. Baskı). Ankara: Nobel Akdemi Yayıncılık.
- Kuiper, N. A. Ve 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* (Humor Research Series) (183-206). Berlin: Mouton de Gruyter.
- Luthans, F. (2010). *Organizational Behaviour. An Evidence Based Approach*. N.Y: McgrowHill.

- Robbins, S. P. ve Judge, T.A. (2013). *Örgütsel davranış*. (Çev. İ. Erdem). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mount, M. K., Murray R. B., Steve M.S. ve James, R. (2005). Higher order dimensions of the big five personality traits and the big six vocational interest types. *Personel Psychology*, 58, 447-478.
- McShane, S. L. ve Glinow, M. A. (2011). *Organizational Behavior*. New York: Irwin/McGraw-Hill.
- Chung, Y. B. (2001). Work discrimination and coping strategies: Conceptual frame Works for counseling lesbian, gay, and bisexual clients. *The Career Development Quarterly*, 50(1), 33-44.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kümbül Güler, B. (2009). *Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı Bileşenleri ve Yönetimi İçinde Çalışma Yaşamında Davranış: Güncel Yaklaşımlar*. Kocaeli: Umuttepe Yayınları.
- Schumacker, R. E. Ve Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling* (2nd ed.). London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Ingledeu, D. K. ve Brunning, S. (1999). Personality preventive health behaviour and comporative optimism about health problems. *Journal of HealthPsychology*, 4(2), 193-208.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L ve Rude S. S. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Darwill, Thomas J. ve Johnson, Ronald C. (1991). Optimism and Perceived Control of Life Events as Related to Personality. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 951-954.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two Chair Intervention*. University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.
- Şenyuva, H. Ş. (2007). *Aydın İlinden Alınan Normal Bir Örnekleme Kişilik Bozukluklarının Yaygınlık Çalışması*. Uzmanlık tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

- Mete, C. (2006). *İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- McCrae, R. R. ve Costa, P.T. (2003). *Personality in adulthood: A Five-factor theory perspective*. New York: GuilfordP-ress.
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik* (Çev. S.K. Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Durmuş, Y. (2000). *The Relationship Between Sense Of Humor and Coping Strategies*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- McGinnis, A. L. (1998). *İyimserliğin Gücü* (Çev. A. Kayaş). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of livingbuoyantly*. Springer Science & Business Media.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumu yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3),63-69.