

Mizah Duygusu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Yücel Durmuş

Kooperatifler İlköğretim Okulu

Esin Tezer*

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Özet

Bu araştırmanın amacı, (a) mizah duygusu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemek ve (b) yüksek veya düşük mizah duygusuna sahip olan kız ve erkek üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarında farklılıklar bulunup bulunmadığını araştırmaktır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan 255 (138 Kız, 117 Erkek) üniversite öğrencisine Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği (DMTÖ) uygulanmıştır. Öğrencilerin SBTÖ alt ölçek puanlarıyla DMTÖ puanları arasında hesaplanan korelasyonlar iyimser ve kendine güvenli alt testlerinde anlamlı düzeyde bulunmuştur. SBTÖ alt ölçek puanlarına uygulanan 2 (yüksek-düşük mizah duygusu) X 2 (cinsiyet) MANOVA sonuçları, mizah duygusu ve cinsiyet temel etkilerinin anlamlı düzeyde olduğunu göstermiştir. Bulgular, yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin iyimser ve kendine güvenli başa çıkma tarzlarına daha fazla başvurma eğiliminde olduklarını; cinsiyet farklılıklarına ilişkin sonuçlar ise, kız öğrencilerin daha çaresiz, erkek öğrencilerin daha iyimser başa çıkma tarzlarına başvurduklarını ortaya çıkarmıştır. Sonuçlar, mizah duygusu ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir.

Anahtar kelimeler: Mizah duygusu, stresle başa çıkma tarzları

Abstract

The purpose of this study was to investigate (a) the relationship between sense of humor and different coping strategies and (b) the differences between male and female university students' different coping strategies as a function of sense of humor. Coping Styles Inventory (CSI) and Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) were administered to 255 (138 Women, 117 Men) university students who volunteered to participate in the study. Significant correlation coefficients were found between optimistic and self-confident subscales of the CSI and the SHRQ scores of the students. The results of a 2 (high vs. low sense of humor) X 2 (gender) MANOVA employed to the coping style scores of the students showed significant main effects for sense of humor and gender. The results indicated that students with a high sense of humor seemed to prefer more optimistic and self-confident styles than those with a low sense of humor. The results concerning gender differences also revealed that females seemed to prefer helpless coping style and males tended to use optimistic coping style. Results revealed no significant sense of humor-gender interaction effect.

Key words: Sense of humor, coping styles.

*Yazışma Adresi: Prof. Dr. Esin Tezer, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 06531 Ankara.

E-posta: esin@tutor.fedu.metu.edu.tr

Yazar Notu: Bu çalışma Yücel Durmuş'un Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde yaptığı yüksek lisans tez çalışmasının bir özeti'dir.

Mizah duygusuna sahip olmanın, bireylerin psikolojik sağlığına olası katkıları uzun yıllardır araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur. Mizah duygusunu inceleyen çalışmalarda bu duygu, başlangıçta, “kişilerin çeşitli durumlara gülümsemeleri, kahkahalarla gülmeleri ve bu durumlarla eğlenmeleri” olarak tanımlanmıştır (Martin ve Lefcourt, 1984). Ancak, daha sonra, gülmenin mizah duygusunu kapsamayabileceği konusundaki tartışmalar (Thorson, 1990), mizah duygusunun, mizah anlayışı (humor appreciation) ve mizahi tepkiler verme ya da mizah üretme (humor responsiveness-humor production) olmak üzere iki boyutlu olduğu üzerinde yoğunlaşmıştır (Martin ve Lefcourt, 1984). Son yıllarda ise kuramcılar (Thorson ve Powell, 1993; Solomon, 1996), bilişsel tepki (şakayı anlama “getting the joke”) ile duyuşsal tepkiyi (gülme) birbirinden ayırma çabalarının mizah araştırmalarını daha da karmaşık bir hale getirdiğini ileri sürmektedirler. Solomon (1996), mizahın bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal öğeleri bulunduğunu; mizahın bilişsel yönünün, belli bir durumu mizahi açıdan tanımlamayı ve “şakayı anlama” yı içerdiğini vurgulamaktadır.

Bu kuramsal tartışmaların yanı sıra, literatürde, mizah duygusu ile ilgili olabilecek çeşitli değişkenler de araştırılmıştır. Yapılan bu çalışmaların özellikle mizahın çeşitli kişilik özellikleri ile ilişkileri, kişilerarası ilişkilerdeki rolü ve psikolojik sağlık ile ilgili değişkenlerle ilişkisini araştırmaya yönelik olduğu gözlenmektedir.

Mizah ile çeşitli kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar, mizah duygusunun, dışadönüklük ve duygusal durağanlık (Deaner ve McConatha, 1993), içsel kontrol odağı (Lefcourt, Sordoni ve Sordoni, 1974), iyimserlik (Fry, 1995; Thorson, Powell, Sarmany-Schuller ve Hampes, 1997), mükemmelliyetçilik (Fry, 1995) ve yüksek benlik saygısı (Fry, 1995; Overholser, 1992; Thorson ve ark., 1997) gibi kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, mizah duygusunun, Edwards Kişisel Tercih Envanterinin uyarlık, düzen, gösteriş, başatlık ve dayanıklılık alt boyutlarıyla bağlantılı olduğu da saptanmıştır (Thorson ve Powell,

1993; Thorson ve ark., 1997). Ülkemizde de mizah duygusunun iyimserlik ve iç-dış kontrol odağı ile ilişkilerini batıdaki çalışmalara benzer yönde ortaya koyan araştırmalar (Aydın, 1993a ve 1993b) bulunmaktadır.

Kişilerarası ilişkiler açısından incelendiğinde, çalışmalar, mizahın, uygun kullanıldığında, insan ilişkilerini geliştiren bir etkiye sahip olduğunu (Graham, 1995), sınıf ortamında öğrenmeyi artırıcı (Pollak ve Freda, 1997); danışman ve danışan ilişkileri açısından ise danışanın stresini azaltıcı bir etkisi bulunduğunu (Lowis, 1997; Prerost, 1989) ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte, Overholser (1992), yaptığı çalışmada mizahın aşırı kullanımının sosyal çekiciliği ve başa çıkma gücünü azalttığını saptamış ve bunun bir inkar etme tarzına dönüşebileceğine de dikkat çekmiştir.

Mizah duygusunun psikolojik sağlık ile ilgili çeşitli değişkenlerle ilişkisi ise çok sayıda araştırmacının ilgi odağı olmuştur. Çalışmalar, mizah duygusunun, azalan kaygı duygusu (Smith, Ascough, Ettinger ve Nelson, 1971) ve düşük depresyon düzeyi (Deaner ve McConatha, 1993; Freheit ve Overholser, 1998; Nezu, Nezu ve Blissett, 1988; Porterfield, 1987; Thorson ve ark., 1997) ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Mizah ile stres arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar ise mizah duygusunun stres durumlarının etkisini azaltıcı bir işlevi bulunduğunu (Nezu ve ark., 1988), mizah duygusu arttıkça stres altında yürütülen işlerde performansın arttığını (Bizi, Keinan ve Beit-Hallahmi, 1988) ve mizah duygusunun düşük yalnızlık düzeyi, düşük depresyon düzeyi ve yüksek benlik saygısıyla ilişkili olduğunu (Overholser, 1992) ortaya çıkarmıştır. Mizah duygusu ile stres arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda araştırmacıların ileri sürdükleri temel görüş, mizah duygusunun kişileri stres kaynaklarından bilişsel ve duyuşsal olarak uzaklaştırdığı ve strese karşı bir tampon oluşturduğu yönündedir (Nezu ve ark., 1988; Overholser, 1992). Bu görüş, mizah duygusunun strese karşı tampon oluşturma işlevinin büyük ölçüde stresle başa çıkma tarzlarında ortaya çıkabileceğini akla getirmektedir. Oysa, mizah duygusu ile

stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri doğrudan araştıran çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Rim (1988), yaptığı bir çalışmada, aralarında bu çalışmada kullanılan Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği'nin (DMTÖ) de bulunduğu bir dizi mizah ölçeğinden yüksek ve düşük puan alan kadın ve erkeklerin, ego savunma mekanizmaları temel alınarak tanımlanan başa çıkma tarzları açısından farklar bulunup bulunmadığını araştırmıştır. Bulgular, DMTÖ'den yüksek puan alan kadın ve erkeklerin düşük puan alanlara kıyasla inkar, karşı-tepki kurma, bastırma ve anlaksallaştırma (intellectualization) tarzlarını daha fazla kullandıklarını; buna karşılık DMTÖ'den yüksek puan alan erkeklerin düşük puan alan erkeklerden daha fazla yüceltme, yansıtma ve yer-değiştirme tarzlarına başvurduklarını; DMTÖ'den yüksek ve düşük puan alan kadınlar arasında ise bu tarzlar açısından anlamlı farklılıklar bulunmadığını göstermiştir. Thorson ve arkadaşları (1997) tarafından yürütülen bir çalışmada ise araştırmacılar kendi geliştirdikleri Çok Yönlü Mizah Duygusu Ölçeği (Multidimensional Sense of Humor Scale-MSHS) ile ölçülen mizah duygusu ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi, başa çıkma tarzlarını problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma olmak üzere üç boyutlu bir ölçek kullanarak 12 kişilik bir örneklem üzerinde incelemişlerdir. Sonuçlar, mizah duygusu ile bu başa çıkma tarzlarından sadece kaçınma arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bulgular, hem temel alınan kuramsal yaklaşımlar hem de örneklem kısıtlamaları açısından, mizah duygusu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri tam anlamıyla göstermekten uzaktır. Oysa, bireylerin, mizah duygusu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri anlamak ve çeşitli başa çıkma tarzlarında mizah duygusunun nasıl bir rol oynadığını araştırmak, mizah duygusunun başa çıkma tarzlarıyla ortak noktalarına açıklık kazandırması açısından önemlidir ve bu ilişkiler burada sunulan araştırmanın ilgi odağıdır.

Literatürde, mizah duygusunun stresle başa çıkmada ayrı bir tarz gibi ele alındığı çalışmalara da

rastlanmaktadır. Martin ve Lefcourt (1983) kişilerin stresli durumlarla başa çıkmada mizah duygusunu kullanma derecesini ölçen 7 maddelik bir ölçek (Coping Humor Scale) geliştirmişlerdir. Ancak, bu ölçek ve Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği birlikte kullanılarak yapılan çalışmalarda, araştırmacılar (Örn., Porterfield, 1987; Fry, 1995) her iki ölçeğin ilgililenen değişkenler açısından aynı yönde ve benzer sonuçlar verdiğini ve araştırma sonuçlarını her iki ölçek için birlikte yorumladıklarını belirtmişlerdir. Bu durum, mizahın ayrı bir başa çıkma tarzı gibi ele alınıp alınmayacağı konusunu tartışmalı kılmaktadır. Bununla birlikte, mizah duygusunu bir başa çıkma tarzı olarak tanımlama çabaları da sürmektedir. Örneğin, Freheit ve Overholser (1998), başa çıkma tarzı olarak mizahı, bireyin, stresli durumların etkilerini yumuşatmak için mizah duygusunu kullanma yeteneği olarak tanımlamakta ve mizah duygusunu mizahı anlama ve mizah üretme yeteneğinin bir bileşkesi gibi görmektedirler. İçinde bulunulan durumdaki bağdaşmazlıkları algılayıp bunları komik olarak tanımlayabilmenin bilişsel yönü dikkate alındığında, mizah duygusunun tek başına bir tarz değil, kullanılan başa çıkma tarzlarında araya giren bir değişken olabileceği görüşü araştırılmaya değer bir konu olarak görünmektedir. Diğer bir deyişle, mizah duygusunun başa çıkma tarzlarıyla ilişkilerini, batı literatüründe kısıtlı sayıda araştırmanın (Rim, 1988; Thorson ve ark., 1997) ortaya koyduğu gibi sadece kaçınma tarzlarıyla ilişkili olarak görmek mizahın stres durumlarındaki tampon işlevini anlamayı zorlaştırmaktadır.

Stresle başa çıkma tarzları, literatürde, çeşitli değişkenlerle ilişkileri en fazla araştırılan kavramlardan biridir. Compas ve Epping (1993), stresle başa çıkma konusundaki araştırmalara yol gösteren kavramsal modelleri açıklarken, bunların en genelde probleme yönelik ve duygulara yönelik bir gruplama içinde ele alındığını belirtmekte; ayrıca, başa çıkma çabalarının, kişinin hem sahip olduğu özellikler hem de içinde bulunduğu durumun özelliklerinden etkileneceğini ileri sürerek, farklı modellerin kişilik özelliklerine yönelik veya sürece yönelik vurgularına da

dikkati çekmektedirler. Literatürde, farklı kuramsal yaklaşımlara göre geliştirilmiş çok sayıda ölçme aracı bulunmakla birlikte, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçeğin (Ways of Coping Inventory) en yaygın olarak kullanılan ölçme araçlarından biri olduğu görülmektedir. Ülkemizde bu ölçek üzerinde yürütülen kısaltma çalışmaları sonucunda geliştirildiği belirtilen (Şahin ve Durak, 1995) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) stres araştırmalarında kullanılan ölçeklerden biridir ve stresle başa çıkma tarzlarını, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyuneğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olmak üzere beş alt boyutta tanımlamaktadır. Bu araştırmada, mizah duygusu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler SBTÖ'nün bu alt boyutları açısından incelenmiştir. Mizah duygusu ile bu alt boyutlar arasındaki ilişkileri araştırmanın hem kuramsal hem de klinik uygulamalar açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Kuramsal açıdan bakıldığında, böyle bir çalışma, mizah duygusunun hangi başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğunu anlamaya yönelik bir ön çalışma olarak görülebilir. Uygulamalara yönelik çalışmalarda ise, bu çalışmanın sonuçlarının, literatürde de öngörülen ve mizah duygusunun bireyin gelişimine katkıda bulunduğu görüşünün görgül araştırmalarla desteklenmesi gibi bir yararının olacağı düşünülmektedir. Diğer yandan, bu çalışmada, mizah duygusu ve stresle başa çıkma açısından ortaya çıkabilecek cinsiyet farklılıkları da incelenmektedir.

Yöntem

Örneklem

Araştırmaya 138'i kız ve 117'si erkek olmak üzere toplam 255 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Ancak, araştırmada kullanılan ölçme araçlarında yer alan maddelerin çoğunu boş bıraktığı gözlenen 19 öğrenci araştırma kapsamı dışında tutulmuş ve analizler 236 öğrenci (132 Kız, 104 Erkek) üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.5, standart sapması ise 1.86'dır.

Kullanılan Ölçme Araçları

Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği (DMTÖ).

Martin ve Lefcourt (1984) tarafından geliştirilmiş olan Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği'nin (Situational Humor Response Questionnaire-SHRQ) Türkçe'ye adaptasyonu ile güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Aydın (1993a) tarafından yapılmıştır. Toplam 21 maddeden oluşan ölçeğin ilk 18 maddesinin her birinde kısmen genel bir mizah durumu tanımlanmaktadır. Bu 18 maddede, örneğin, "Uzun süreli bir fiziksel faaliyet (yürüyüş, koşu, yüzme, vs.) sonunda sizin ve arkadaşınızın tüm enerjisi tükendi ve yerlere yığıldınız"; "Bir lokantada arkadaşınızla birlikte yemek yerken garson kazara üzerinize içki döktü" gibi ifadeler bulunmaktadır. Son üç madde bireyin mizah ile ilgili olarak kendini ve arkadaşlarını değerlendirmesini sağlayan, örneğin, "Değişik durum ve ortamlarda eğlenme ve gülebilme açısından kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?"; "Arkadaş seçerken onların kolayca eğlenebilen ve değişik durum ve ortamlarda gülmeyi beceren kişiler olması ne ölçüde bir özelliktir?" gibi genel sorulardır. Deneklerden, her maddenin altında verilen 5 seçenekten birini işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin tüm maddelerine verilen yanıtların toplamından bir toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 21 ile 105 arasında değişmekte ve yüksek puan mizah tepkisi verme sıklığındaki artışı göstermektedir. Aydın (1993a), sekiz hafta ara ile elde edilen test-tekrar test güvenilirliğini 0.96; iç tutarlık katsayısını 0.77 olarak rapor etmektedir. Aynı araştırmada, mizah tepkisini yansıtan 18 maddenin varyansın %45.0'unu açıklayan ilk faktörde, son 3 maddenin de varyansın %15.8'ini açıklayan ikinci faktörde toplandığı bildirilmekte ve orjinaline çok benzer olan bu faktör yapısının ölçeğin yapı geçerliğine yeterli kanıt oluşturduğu belirtilmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan Başa Çıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory) üzerinde yürütülen çalışmalar sonucunda Şahin ve Durak (1995) tarafından bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzları ölçmek amacıyla

geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. SBTÖ toplam 30 maddeden ve beş ayrı alt ölçekten oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Bu alt ölçekler, İyimser Yaklaşım (5 madde), Kendine Güvenli Yaklaşım (7 madde), Çaresiz Yaklaşım (8 madde), Boyuneğici Yaklaşım (6 madde) ve Sosyal Desteğe Başvurma (4 madde) olarak adlandırılmıştır. Her bir alt ölçekten alınabilecek ham puanlar İyimser Yaklaşım alt testinde 5-20, Kendine Güvenli Yaklaşım alt testinde 7-28, Çaresiz Yaklaşım alt testinde 8-32, Boyuneğici Yaklaşım alt testinde 6-24 ve Sosyal Desteğe Başvurma alt testinde 4-16 arasında değişmektedir. Alt ölçek puanları, her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle hesaplanmaktadır. Bu alt testlerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha çok kullandığı anlamını taşımaktadır. Şahin ve Durak (1995) tarafından yürütülen ve birbirini izleyen üç araştırmada SBTÖ'nün alt ölçekleri için hesaplanan iç tutarlık katsayılarının, iyimser yaklaşım için 0.68, 0.66, 0.49; kendine güvenli yaklaşım için 0.80, 0.77, 0.62; çaresiz yaklaşım için 0.73, 0.64, 0.68; boyuneğici yaklaşım için 0.70, 0.72, 0.47 ve sosyal desteğe başvurma için ise, yalnız birinci ve ikinci çalışmada 0.47 ve 0.45 olduğu bildirilmektedir. Aynı araştırmada SBTÖ üzerinde yürütülen çeşitli çalışmalar, ölçeğin geçerliğine ilişkin kanıtların bulunduğu işaret etmektedir.

İşlem

Araştırmada kullanılan ölçme araçları öğrencilere sınıf ortamında ve grup halinde uygulanmıştır. Araştırmacı önce öğrencilerin ortak aldıkları bir dersin farklı şubelerindeki öğretim elemanlarından uygulama için izin ve randevu almış, verilen randevu saatlerinde sınıflara girerek öğrencilere araştırmanın amacını açıklamıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere SBTÖ ve DMTÖ birarada ve belirtilen sırada uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Öğrencilere verdikleri yanıtların gizli tutulacağına ilişkin garanti verilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin DMTÖ puanlarıyla SBTÖ'nün iyimser, kendine güvenli, çaresiz, boyuneğici ve sosyal destek arama alt boyut puanları arasında hesaplanan Pearson korelasyon katsayıları, iyimser ($r = 0.30, p < .001$) ve kendine güvenli ($r = 0.20, p < .001$) başa çıkma tarzlarında anlamlı düzeydedir. Mizah duygusuyla çaresiz ($r = -0.04, p > .05$), boyuneğici ($r = 0.07, p > .05$) ve sosyal destek arama ($r = -0.05, p > .05$) tarzları arasındaki korelasyon katsayıları ise anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin başa çıkma tarzlarının mizah anlayışlarının yüksek ve ya düşük oluşuna göre nasıl değiştiğini araştırmak amacıyla önce öğrencilerin DMTÖ'den aldıkları puanlar medyandan ikiye bölünmüş (Medyan = 55.0; $X = 55.8$; $S = 9.38$) ve mizah duygusu yüksek ve düşük olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Bu gruplama yapılırken bir standart sapmanın alt ve üstünde kalan uç grupların oluşturulmamasında, standart sapmanın genişliği ve örneklem sayısının azlığı dikkate alınmış ve bu durum araştırmanın bir sınırlılığı olarak kabul edilmiştir. Öğrencilerin başa çıkma tarzlarının yüksek ve düşük mizah duygusuna ve cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla öğrencilerin başa çıkma puanlarına, 5 ayrı başa çıkma tarzı X 2 mizah duygusu (yüksek-düşük mizah duygusu) X 2 cinsiyet (kız-erkek) değişkenleri açısından MANOVA uygulanmıştır.

Yüksek ve düşük mizah duygusuna sahip kız ve erkek öğrencilerin SBTÖ alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 1'de verilmiştir.

Mizah anlayışları yüksek ve düşük olan kız ve erkek öğrencilerin başa çıkma tarzları arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yürütülen MANOVA sonuçları, mizah duygusu temel etkisinin ($F(5,228) = 4.921, p < .001$) anlamlı düzeyde olduğunu göstermiştir. MANOVA sonucunda her bir bağımlı değişken için yapılan varyans analizi sonuçları, iyimser ($F(1,232) = 21.003$,

$p < .001$) ve kendine güvenli ($F(1,232) = 10.929$, $p < .001$) başa çıkma tarzı puanlarının anlamlı düzeyde olduğunu; buna karşılık, çaresiz, boyuneğici ve sosyal destek arama puanlarının anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir. Sonuçlar, mizah duygusu yüksek olanların, iyimser (2.8) ve kendine güvenli (3.1) başa çıkma tarzı puan ortalamalarının mizah duygusu düşük olanlara göre (sırasıyla, 2.5, 0.54 ve 2.9) daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. MANOVA sonuçları, cinsiyet temel etkisinin de ($F(5,228) = 2.931$, $p < .05$) anlamlı düzeyde olduğunu göstermiştir. Bunu izleyen varyans analizi sonuçları, iyimser ($F(1,232) = 8.947$, $p < .005$) ve çaresiz ($F(1,232) = 5.069$, $p < .05$) başa çıkma tarzı puanlarının anlamlı düzeyde olduğunu; buna karşılık kendine güvenli, boyuneğici ve sosyal destek arama tarzlarında anlamlı farklılıklar olmadığını ortaya çıkarmıştır. Başa çıkma tarzları puan ortalamaları cinsiyete göre incelendiğinde ise, kız öğrencilerin çaresiz başa çıkma tarzına (2.3) erkek öğrencilerden (2.2) daha fazla başvurdukları; buna karşılık erkek öğrencilerin iyimser-başa çıkma tarzını (2.8) kız öğrencilerden (2.6) daha fazla kullandıkları gözlenmiştir. MANOVA sonuçları, mizah duygusu ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı düzeyde olmadığını göstermiştir.

Tartışma

Bu araştırmanın ortaya koyduğu en temel bulgu, yüksek mizah duygusuna sahip olmanın iyimser ve kendine güvenli başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğunu göstermesidir. Daha önce de belirtildiği gibi, mizah duygusu ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi, özellikle başa çıkma tarzlarını bu çalışmada tanımlanan şekliyle ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, elde edilen sonuçların, daha çok mizah duygusuyla bazı kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan araştırma bulgularıyla dolaylı olarak desteklendiği söylenebilir. Örneğin, Thorson ve arkadaşları (1997), yaptıkları bir çalışmada mizah duygusu ve iyimserlik arasında elde edilen korelasyon katsayılarının -0.25 ile -0.40 arasında değiştiğini bildirmekte ve kötümserlik arttıkça mizah duygusunun azaldığını rapor etmektedirler. Bu çalışmada mizah duygusu ile bir başa çıkma tarzı olarak ölçülen iyimser yaklaşım arasında elde edilen korelasyon ise 0.30 'dur. İyimserliğin olayların kontrol edilebilirliğine olan inanç ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Scheier, Weintraub ve Carver, 1986). Bu çalışmada elde edilen bulgular, mizahın kontrol edici bir yönü olduğu görüşüyle de tutarlıdır. Aynı sav, kendine güvenli yaklaşım için de öne sürülebilir. Bu çalışmada, mizah duygusu ile kendine güvenli yaklaşım arasında elde edilen kore-

Tablo 1

Yüksek ve Düşük Mizah Duygusuna Sahip Kız ve Erkek Öğrencilerin SBTÖ Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

Başa Çıkma Tarzları	Mizah Anlayışı	Kız			Erkek		
		n	\bar{X}	S	n	\bar{X}	S
İyimser	Düşük	65	2.4	0.52	54	2.6	0.56
	Yüksek	67	2.7	0.51	50	3.0	0.61
Kendine güvenli	Düşük	65	2.9	0.48	54	3.0	0.50
	Yüksek	67	3.1	0.52	50	3.2	0.49
Çaresiz	Düşük	65	2.4	0.51	54	2.2	0.50
	Yüksek	67	2.3	0.48	50	2.1	0.47
Boyuneğici	Düşük	65	1.7	0.46	54	1.8	0.42
	Yüksek	67	1.8	0.48	50	1.9	0.43
Sosyal destek arama	Düşük	65	2.5	0.39	54	2.6	0.42
	Yüksek	67	2.5	0.35	50	2.5	0.46

lasyon katsayısı düşük de olsa ($r = 0.20$) bazı araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Mizah duygusunun benlik saygısıyla (Fry, 1995; Overholser, 1992) ve kişinin olay üzerinde kendi kontroluyla ilgili olumlu bir değerlendirmeye sahip oluşuyla ilişkili olduğu (Nezu ve ark., 1988) yönündeki bulgular göz önüne alınırsa, kendine güvenli başa çıkma tarzını kullanan kişilerin stresli durumları bir "tehdit" değil bir "meydan okuma" olarak algıladıkları ve bu durumun mizahı kullanabilme kapasitesini arttırdığından söz edilebilir, ancak bu görüşün görgül araştırmalarla desteklenmesi gerekir.

Bu çalışmada başa çıkma tarzları açısından gözlenen cinsiyet farklılıkları, kız öğrencilerin daha çok çaresiz, erkek öğrencilerin ise daha çok iyimser başa çıkma tarzları kullandıklarını göstermiştir. Elde edilen bu bulgunun, Türkiye'de, özellikle SBTÖ kullanılarak yapılan çalışmalardan elde edilen bulgularla tutarlı olmadığı söylenebilir. Örneğin, bir çalışmada (Şahin ve Durak, 1995), sosyal desteğe başvurma tarzı dışında (1. Çalışma), anlamlı cinsiyet farklılıklarına rastlanmamış; araştırmanın sadece bir bölümünde (3. Çalışma) çaresiz yaklaşım alt ölçeğinde cinsiyet ve sosyoekonomik düzey etkileşiminin anlamlı bulunduğu belirtilmiş, ancak bu etkileşimin yönüne ilişkin bir açıklamaya rastlanmamıştır. Başa çıkma tarzlarındaki cinsiyet farklılıklarını araştırmak bu çalışmanın temel amacı değildir. Bu nedenle, elde edilen bu bulguya ilişkin tartışmalar SBTÖ üzerinde yürütülen çalışmalara dayalı bulgularla sınırlı tutulmuş, daha ileri tartışmalara gidilmemiştir. Bununla birlikte, bu çalışmada ortaya çıkan cinsiyet farklılıklarına ilişkin sonuçların başka araştırmalarla yeniden sınanmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmadan elde edilen bulgular, stresle başa çıkma tarzlarının mizah duygusunun yüksek ya da düşük olmasına bağlı olarak değiştiğine ilişkin bazı ipuçlarının varlığına işaret etmiştir. Ancak, elde edilen bu bulgular, örneklem özellikleri ve yöntem açısından dikkatli yorumlanmalıdır. Daha önce de belirtildiği gibi, yüksek ve düşük mizah duygusu gruplaması, bu araştırmanın bir sınırlılığıdır.

DMTÖ'nün bir kesme puanı vermemesi ve üzerinde çalışılan örnekleme uç grupların oluşturulamaması mizah duygusunun yüksek ve düşük olarak tanımlanmasını tartışmalı kılmaktadır. Ancak, araştırma bulgularının stresle başa çıkma ve mizah duygusu arasındaki ilişkilere dikkat çekmesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aydın, G. (1993a). Olumlu kişilik özelliklerinin sağlık sorunlarının sıklığını yordamadaki rolü. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikiyatrik Dergisi*, 1 (4), 313-325.
- Aydın, G. (1993b). İç-dış kontrol odağı inancı ile durumluk mizah tepkisi arasındaki ilişki. F. Akkoyun, F. Korkut (Eds.), *II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları*. Ankara: Form Ofset.
- Bizi, S., Keinan, G., & Beit-Hallahmi, B. (1988). Humor and coping with stress. A test under real-life conditions. *Personality and Individual Differences*, 9 (6), 951-956.
- Compas, B. E., & Epping, J. E. (1993). Stress and coping in Children and families: Implications for children coping with disaster. In C. F. Saylor (Ed.), *Children and Disasters* Newyork: Plenum.
- Deaner, S. L., & McConatha, J. T. (1993). The relation of humor to depression and personality. *Psychological Reports*, 72, 755-763.
- Freiheit, S. R. & Overholser, J. C. (1998). The association between humor and depression in adolescent psychiatric inpatients and high school students. *Journal of Adolescent Research*, 13 (1), 32-35.
- Fry, P. S. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 121 (2), 213-246.
- Graham, E. E. (1995). The involvement of sense of humor in the development of social relationships. *Communication Reports*, 8 (2), 158-169.
- Lefcourt, H. M., Sordani, C., & Sordani, C. (1974). Locus of control and the expression of humor. *Journal of Personality*, 42, 130-143.
- Lowis, M. J. (1997). A humor workshop program to aid coping with life stress. *Mankind Quarterly*, 38, 25-38.
- 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., & Lefcourt, H. M. (1984). Situational Humor Response Questionnaire: Quantitative measure of sense of humor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 145-155.

- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Blissett, S. E. (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 (3), 520-525.
- Overholser, J. C. (1992). Sense of humor when coping with life stress. *Personality and Individual Differences*, 13, 799-804.
- Pollak, J. P., & Freda, P. D. (1997). Humor, learning and socialization in middle level classrooms. *Clearing House*, 70 (4), 176-178.
- Porterfield, A. L. (1987). Does sense of humor moderate the impact of life stress on psychological and physical well-being? *Journal of Research in Personality*, 21, 306-317.
- Prerost, F. J. (1989). Humor as an intervention strategy during psychological treatment: Imagery and incongruity. *Psychology, A Journal of Human Behavior*, 26 (4), 34-40.
- Rim, Y. (1988). Sense of humor and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 9 (3), 559-564.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimist and pessimist. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Smith, R. E., Ascough, J. C., Btinger, R. E., & Nelson, D. A. (1971). Humor, anxiety, and task performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 19, 243-246.
- Solomon, J. (1996). Humor and aging well. *American Behavioral Scientist*, 39 (3), 249-272.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçüğü: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 58-73.
- Thorson, J. A. (1990). Is propensity to laugh equivalent to sense of humor? *Psychological Reports*, 66, 737-738.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Sense of humor and dimensions of personality. *Journal of Clinical Psychology*, 49 (6), 799-809.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hamps, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53 (6), 605-619.

Summary

The Relationship Between Sense of Humor and Coping Strategies

Yücel Durmuş

Kooperatifler İlköğretim Okulu

The possible contribution of sense of humor to psychological well-being has been the concern of several studies since 1980's. Empirical studies have already demonstrated the relationship between sense of humor and lower levels of anxiety (Smith, Ascough, Ettinger, & Nelson, 1971) and depression (Deaner & McConatha, 1993; Freheit & Overholser, 1998; Nezu, Nezu, & Blissett, 1988; Porterfield, 1987; Thorson, Powell, Sarmany-Schuller, & Hampes, 1997). Studies investigating the relationship between sense of humor and stress also revealed that one's sense of humor does function to reduce the impact of stressful events (Nezu, Nezu, & Blissett, 1988), humor is positively related with performance under stress (Bizi, Keinani, & Beit-Hallami, 1988), and humor tends to modify the relationship between life stress and psychological adjustment and associated with lower loneliness, lower depression, and higher self-esteem (Overholster, 1992). In all these studies, researchers commonly agreed upon the idea that sense of humor acts as a buffer to the detrimental effects of the psychological distress.

Although the relationship between sense of humor and stress has been well established, studies investigating humor's relationship to coping styles have been rather limited in the literature. Rim (1988) assessed the ways of coping based on the defence mechanisms and found that both men and women with high scores on the Situational Humor Response Questionnaire (Martin & Lefcourt, 1984) were also high on denial, reaction-formation, repression, and intellectualization styles. In another

Esin Tezer*

Orta Doğu Teknik Üniversitesi

study, Thorson, Powell, Sarmany-Schuller, & Hampes, 1997 investigated the relationship between sense of humor and coping strategies on a small sample by assessing coping strategies such as problem solving, seeking support, and avoidance, and found only one significant negative correlation between the scores of Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS) and avoidance strategy. Based on these limited findings, it may be argued that the relationship between sense of humor and coping strategies needs further investigations particularly for understanding the role of sense of humor on different coping strategies such as optimistic, self-confident, helpless, submissive, and seeking of social support. This study further addresses gender differences in coping strategies as a function of sense of humor.

Method

The sample of this study was composed of 255 (138 women, 117 men) Turkish university students who volunteered to participate in the study. Due to the missing values, analyses were carried out on 236 students (132 women, 104 men). The assessment instruments were Turkish version of the Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) (Aydın, 1993a) and the Coping Styles Inventory (CSI) developed by Şahin and Durak (1995) based on the Ways of Coping Inventory (Folkman & Lazarus, 1980). The CSI yielded five different coping styles: Optimistic, Self-Confident, Helpless, Submissive, and Seeking of Social Support. The scales used in this study were previously evaluated for their psychometric properties in the Turkish population

*Address for Correspondence: Esin Tezer, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 06531 Ankara, Turkey.

E-mail: esin@tutor.fedu.mctu.edu.tr

and found to have adequate reliability and validity evidence.

Results

Pearson correlation analyses showed significant positive correlations between sense of humor and optimistic style ($r = .30, p < .001$) and self-confident style ($r = .20, p < .001$). The correlations between sense of humor and helpless ($r = -0.04$), submissive ($r = 0.07$), and seeking of social support ($r = -0.05$) styles.

The results of a 2 (high vs. low sense of humor) X 2 (gender) MANOVA employed to the CSI subscores of the students indicated a significant main effect of sense of humor ($F(5, 228) = 4.921, p < .001$). Analyses of variances (ANOVA) on each dependent variable were conducted as follow-up tests to the MANOVA. The ANOVAs on the optimistic scores ($F(1, 232) = 21.003, p < .001$) and self-confident scores ($F(1, 232) = 10.929, p < .001$) were significant indicating that students with a high sense of humor seemed to prefer a more optimistic ($M = 2.8, SD = 0.55$) and self-confident style ($M = 3.1, SD = 0.51$) than those with low sense of humor ($M = 2.5, SD = 0.54$ and $M = 2.9, SD = 0.50$, respectively). The results of MANOVA revealed a significant gender main effect ($F(5, 228) = 2.931,$

$p < .05$). The ANOVAs on the optimistic ($F(1, 232) = 8.947, p < .005$) and helpless ($F(1, 232) = 5.069, p < .05$) scores were significant indicating that women tended to prefer more helpless style ($M = 2.3, SD = 0.50$) than men ($M = 2.2, SD = 0.48$) whereas men seemed to use more optimistic style ($M = 2.8, SD = 0.59$) than women ($M = 2.6, SD = 0.53$). MANOVA results revealed no significant interaction between sense of humor and gender.

Discussion

The most important finding of this study is that participants with a high sense of humor preferred optimistic and self-confident styles. The results can be considered within the scope of the studies indicating positive relationships between sense of humor and optimism (Fry, 1995; Thorson et al., 1997) and self-esteem (Fry, 1995; Overholser, 1992; Thorson et al., 1997). Based on these findings as well as suggestions of other researchers (e.g., Nezu et al., 1988), it can be concluded that people who use humor to cope with stress do so as a function of positive evaluations concerning self-efficacy and personal control. However, the results of this study may be considered as an initial effort to promote the understanding the relationship between humor and coping styles on a small Turkish sample.