

T.C
Mersin Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

**ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İFADE TARZLARI İLE MİZAH
TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Serhat Zeki SOYALDIN

TEZ DANIŐMANI

Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2007

ÖZET

ORTA ÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İFADE TARZLARI İLE MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini 2005-2006 eğitim öğretim II. yarısında Mersin İli Salim Yılmaz Lisesi, İsa öner Çok Programlı Lisesi ve 19 Mayıs Anadolu Lisesi'ne devam eden, hazırlık, 9. ve 10. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. 284 kız ve 258 erkek olmak üzere toplam 542 öğrenciden oluşan örnekleme Spielberger ve ark. (1988) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Martin ve ark. (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından yapılan Mizah Tarzları Ölçeği uygulanmış ve veriler SPSS 15.0 paket programı kullanılarak çözümlenmiştir.

Araştırma sonuçları öğrencilerin öfke kontrolü alt ölçeği ile geliştirici mizah puanları arasında ve öfke dışı ölçeği ile saldırgan mizah puanları arasında pozitif korelasyon olduğunu; öfke içi alt ölçeği ile ve katılımcı mizah puanları ile, öfke kontrolü alt ölçeği ve saldırgan mizah puanları arasında negatif korelasyon olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, öğrencilerin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasında ilişki olduğunu göstermektedir.

Bulgular alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öfke ifade tarzı, mizah tarzı, ortaöğretim öğrencileri.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIPS BETWEEN ANGER EXPRESSION STYLES AND HUMOR STYLES AMONG SECONDARY SCHOOL STUDENTS

In the present research, the relationship between anger expression style and humor style of secondary school students were investigated with a special concern on gender.

The sample of the study consisted of 542 preparatory, 9th and 10th grade high school students (284 female and 258 male) selected from Salim Yılmaz Lisesi, İsa Öner Çok Programlı Lisesi and 19 Mayıs Anadolu Lisesi at 2005-2006 school year.

Trait anger and Anger Expression Style Questionnaires developed by Spielberger et al. (1988) and adapted to Turkish culture by Özer (1994), and Humor Style Questionnaire developed by Martin (2003) and adapted to Turkish culture by Yerlikaya (2003) were administered to the students. The data were analyzed by SPSS 15.0 software.

The results of the study showed a positive correlation between anger control scores and constructive humor scores, and external anger scores and aggressive humor scores; and a negative correlation between internal anger scores and participatory humor scores, and anger control scores and aggressive humor scores.

Additionally, the data also showed that the relationship between anger expression style and humor styles significantly differed according to the gender.

The findings were discussed and interpreted in the light of related literature.

Keywords: Anger expression style, humor style, secondary school students.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	vi
GİRİŞ	1
I.BÖLÜM	
PROBLEM DURUMU	7
I.1. Problem	7
I.2. Alt-problemler	7
I.2.1. Ortaöğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Düzeylerine	
İlişkin Denenceler	7
I.3. Araştırmanın Önemi	8
I.4. Sınırlılıklar	10
I.5. Tanımlar	10
II.BÖLÜM	
KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	12
II.1. Öfke	12
II.1.1. Öfkenin Nedenleri	13
II.1.2. Öfkenin İşlevleri	14
II.1.3. Öfkenin İfade Edilmesi	16
II.1.4. Öfkeyle İlgili Psikolojik Yaklaşımlar	17

II.1.4.1. Psikoanalitik Kuram	18
II.1.4.2. Biyolojik Kuramlar	21
II.1.4.3. Sosyal Yapısalcı Kuramlar	23
II.1.4.4. Davranışçı Kuram	24
II.1.4.5. İnsancıl ve Varoluşçu Kuram	24
II.1.4.6. Gestalt Terapi	25
II.1.4.7. Akılcı Duygusal Terapi	26
II.1.4.8. Bilişsel Davranışçı Kuram	26
II.1.4.9. Gerçeklik Terapisi	27
II.1.4.10. Etkileşim Çözümlemesi	27
II.1.4.11. Engellenme ve Saldırganlık	27
II.1.5. Ergenlik ve Öfke	29
II.1.6. Öfke İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	31
II.1.7. Öfke İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	34
II.2. Mizah	39
II.2.1. Genel Mizah Kuramları	41
II.2.1.1. Üstünlük Kuramları	41
II.2.1.2. Uyuşmazlık Kuramları	43
II.2.1.3. Psikoanalitik Kuram	45
II.2.2. Mizah Duygusu	47
II.2.3. Olumlu ve Olumsuz Mizah	48
II.2.3.1. Mizahın Olumlu Yanları	49
II.2.3.2. Mizahın Olumsuz Yanları	51
II.2.4. İlgili Çalışmalar	57
II.2.4.1. Mizah İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	57

II.2.4.2. Mizah İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	64
III.BÖLÜM	
YÖNTEM	68
III.1. Araştırmanın Modeli	68
III.2. Evren ve Örneklem	68
III.3. Veri Toplama Araçları	69
III.3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği	69
III.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği	71
III.4. Verilerin Toplanması	75
III.5. Verilerin Analizi	75
IV.BÖLÜM	
BULGULAR	77
IV.1. Betimsel İstatistikler	77
IV.2. Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişki	78
V.BÖLÜM	
TARTIŞMA ve YORUM	81
V.1. Betimsel İstatistiklerin Tartışılması ve Yorumu	81
V.2. Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumu	84
VARGI VE ÖNERİLER	92
KAYNAKÇA	95
EKLER	
EK – 1 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği	
EK – 2 Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)	

TABLULAR LİSTESİ

Tablo No

Sayfa

1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları Alt Ölçeklerinin Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri	77
2. Öğrencilerin Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları alt ölçeklerinin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri	78
3. Öğrencilerin Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları ölçeklerinden aldıkları puanlara uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları	79

GİRİŞ

Öfke, günlük yaşamda bireyin diğer insanlarla ilişkilerinde karşılaşılabileceği en önemli sorunlardan birisidir. Hem ilişkileri zorlaştırması hem de zarar verme potansiyeli nedeniyle baş edilmesi gereken önemli bir duygu durumudur. Öfke, sevgi, açlık, yorgunluk ve yalnızlık gibi temel duygulardan birisidir. Literatürde öfke kelimesi çoğu zaman düşmanlık (hostility), saldırganlık (aggression) ve hiddet (rage) ile birlikte ele alınmaktadır (Spielberger ve Ark., 1985). Özellikle öfke ve saldırganlık sık sık birbirleriyle bağlantılı olarak değerlendirilmektedir. Ancak, saldırganlık öfke ile ilişkili olmasına rağmen iki kavram aynı anlamı taşımamaktadır. Retsinger (1991)'e göre saldırganlık bir davranıştır; öfke ise bir duygudur. Öfke bazen saldırganlığa yol açar ama çoğu zaman saldırgan davranışın başlatıcısı değildir (Kısaç, 1997). Öfkenin ifade edilme şekli ve kontrolü kültürel özelliklere, bireyin beklentilerine, öğrenilmiş davranışlara, ailenin davranış şekillerine, eğitim durumuna, yaşa ve cinsiyete göre değişmektedir (Freidman,1993).

Birey diğer kişilerle ilişkilerinde kendisini ortaya koyabilmeyi, anlaşılmayı, böylece hedeflerine ulaşabilmeyi ister. Anlaşılmayan ya da isteklerini elde edemeyen kişi engellendiği duygusu yaşar. Bu durumda sıklıkla ortaya çıkan duygu öfkedir. Öfke temel duygulardan biridir, hiddet ve düşmanlık türünden olup tahrik edici uyarımlara verilen bir yanıttır (Witting ve Belkin,1990). Schuergar (1979), hiddet ve düşmanlıkla ilgili bir duygu olan öfkenin normal, sağlıklı ve evrensel olduğunu, günlük yaşamda haksızlık ve engellenmeler karşısında ve bazı şeyler savunulmak istendiğinde yaşandığı görüşünü savunmaktadır. Lerner (1989)'a göre de hakkı olanı alamadığında, incindiğinde, gereksinimlerini ya da isteklerini uygun biçimde karşılayamadığında, işleri yolunda

gitmediğinde ve yaşamında önemli bir duygusal sorunu ihmal ettiği zamanlarda bireyin yaşadığı duygu öfkedir. Öfke bu haliyle güçlü bir duygu ve önemli bir işarettir.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda ergenlik döneminde öfkenin önemli bir yer tuttuğu ve ergenin fiziksel ve psikolojik problemlerinin oluşmasına katkıda bulunduğu ileri sürülmektedir (Pipher 1994). Araştırmalar 18 yaşın altındaki gençlerin %17-22'sinin duygusal ve davranışsal problemlerinin bulunduğunu göstermektedir. Bu çocukların büyük bir çoğunluğu öfkelerini yönetmekte güçlük çekmekte, şiddet ve hoşgörüsüzlük içeren davranışlarda bulunmaktadır (Namka, 1997). Çocuklukta öfke üzerinde az sayıda araştırma yapılmasına rağmen öfke, önemli ve dikkati çeken bir çocukluk duygusudur (Fabes, Eisenberg, McCormick ve Wincson, 1988; Goodenough, 1991).

Bunun yanında, çocuklar, fiziksel, akademik, sosyal ve davranışsal ilgiler için risk oluşturabilecek kadar ileri düzeyde düşmanlık ve öfke gösteren kişiler olarak tanımlanmaktadır (Smith ve Furlong, 1994; Akt. Fryxell, 2000). Uzun süreli, boylamsal araştırmalar öfkeli saldıran çocukların yetişkinlikte de öfkeli ve saldırgan davranışlarının ortaya çıkabileceğini öne sürmektedirler (Elliot, Huizinga, Ageton, 1985; Kazdin, 1987; Olweus, 1979; Akt. Fryxell, 2000). Bu nedenle öfke ile ilişkili problemlerin önceden tanımlanması ve uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi oldukça önemlidir. Çocuklar ve ergenlerle yapılan araştırmalar yüksek düzeyde öfke ve düşmanlığın düşük akademik performansla ilişkili olduğunu (Smith, Adelman, Nelson, Taylor ve Phares, 1987; Smith, Furlong, Bates ve Loglin, 1998) ve hem okulda hem de okul dışında ergenin sosyal uyum sorunları ve davranışsal bozukluklarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Lochman, White ve Wayland, 1991; Smith ve ark., 1998; Akt. Fryxel, 2000). Deffenbacher ve ark. (1995), yüksek düzeyde öfkenin aynı zamanda madde kullanımı, suç işleme, kişiler arası problemler,

meslek ve okulla ilişkili problemler ve diğer uyumsuz davranışlar için bir risk oluşturduğunu ortaya koyan bulgular sunmuşlardır.

Ergenlik döneminde gençleri etkileyen çeşitli yaşantılar, ergenlik döneminin kendine özgü sorunlarıyla bir arada, çok yoğun ve sık olarak öfke yaşanmasına neden olmaktadır. İletişim sorunlarının ön plana çıktığı günümüzde gençler bir yandan kendi kimliklerini oluşturmaya, kendilerini ve dünyayı anlamaya ve geleceklerine yön vermeye çalışırken, bir yandan da çevrelerinden destek ve anlayış beklemektedirler. Bu süreçte gereksinim duydukları desteği ifade ederlerken ve kendi kişiliklerini ortaya koyarlarken aynı zamanda bağımsız olmayı ve kafalarını karıştıran sorunlar içerisinde kendi yönlerini engellenmeden bulmayı isterler. Kendilerini uygun biçimde ifade edemeyen ya da çevresi tarafından anlaşılmayan gençlerin öfke duygusu bu tür duygularla başa çıkabilmeyi bilmediğinde, zamanla uyumsuzluğa, saldırganlığa, şiddete, hatta güç yaşantılarının olası yoğun durumunda intihar eğilimine dönüşebilir (Yılmaz, 2004).

Öfke bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşıdakini uyarması şeklinde ortaya çıkan etkili bir yaşantıdır (Kennedy, 1992). Diğer bir tanıma göre öfke, hiddet ve düşmanlık türünden olan temel duygulardan biri ve tahrik edici uyarımlara verilen bir cevaptır (Wittig ve Belkin 1990). Başka bir tanımda ise, öfke incindiğimiz, haklarımızın çiğnendiğinin, istek ve ihtiyaçlarımızın engellendiğinin ve bir şeyin doğru olmadığı konusunda verilen bir mesaj olarak tanımlanmıştır (Lerner, 1996). Köknel (1986)'e göre öfke engellenme ve korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan duygulanım ve coşku durumlarından birisidir. Gençtan (1984) ise, öfke ve kızgınlığı hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygu olarak tanımlamaktadır.

Verilen tanımlardaki vurgulanan ortak noktalara bakılarak şöyle bir tanım yapılabilir: Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir. Öfke bireyin kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir. Öfkenin ortaya konması yapıcı ya da yapıcı olmayan bir şekilde sözel; davranışsal veya fizyolojik biçimde olabilir.

Öfkeye neden olan etmenlerin neler olduğuna bakıldığında, bu konuda psikologlarca kabul edilen tek bir cevap olmadığı görülmektedir. Literatürde, engellenme (frustration) öfkeye neden olan etmenlerin başında gelmektedir (Berkowitz 1990; Averill 1983). Bilindiği gibi engellenme istek, ihtiyaç ya da bir davranışın amaca ulaşmasının önlenmesidir (Köknel 1986). Cüceloğlu (1991)'na göre ise, engellenme bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği belirli bir amaca varmasında veya ihtiyaçlarının giderilmesi önlenildiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygulardır. Anastasia ve arkadaşları yaptıkları bir araştırmada, öfke tepkisine neden olan durumların başında engellenmiş plan (%52) olduğunu bulmuşlardır. Buna göre %20.9 ile aşağılık duygusu ve prestij kaybı, %12.7 ile ailede karşılaşılan güçlükler izlemiştir (Akt. Stearns 1972:12). Öfkeyi ortaya çıkaran diğer bir sebepte kışkırtmadır. Kışkırtmalar genelde karşı tarafı tahrik eden ve onu davranışı yapmaya zorlayan uyarımlardır. Bilişsel kuramcılardan Beck'e göre kışkırtma ve tehdit öfkenin temel nedenlerindedir. Öfke tepkisinin gücü, değer yargıları, benlik saygısı ve beklentiler gibi bilişsel etkenler tarafından etkilenir (Akt. Kennedy 1992). Öfkeye neden olan diğer etkenler ise, rahatsız edici ve hoş olmayan uyarın, model alma, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve benlik saygısının kaybolması, kabul edilen sosyal normların ihlal edilmesidir. Ahlıksızlık ve kötülük içeren davranışlar da öfkeye neden olan etkenler arasında sayılabilir (Averill 1983).

Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında daha çok öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmesine, grup rehberliği, grupla psikolojik danışmanın öfke kontrolüne etkisinin incelendiği görölmektedir. Öfke ile ilgili öfkenin tespiti, tetikleyici nedenleri ile ilgili araştırmalar ise son derece yetersizdir. Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği ise Özer (1994) tarafından Durumluk Öfke Alt Testi dışında Türkçeye çevirme çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Çelik (2003) Öfke Tetikleyicileri Ölçeğini ilköğretim okulları 6-7-8. sınıflar için geliştirilmiştir Ayrıca, Baklaya (2001), Çok Boyutlu Öfke Envanterini geliştirilmesi ve bazı semptom grupları üzerindeki etkisini incelemiştir. İlköğretim öğrencileri 1. kademeye yönelik bir öfke tespiti ölçeğinin olmayışı öfkenin bu çağlardaki tespitini zorlaştırmakta ve böyle bir ölçeğe duyulan ihtiyacı arttırmaktadır.

Günümüzde mizah, geniş bir biçimde oldukça istendik –hatta üstün- bir kişilik özelliği olarak kabul edilmekte ve yüksek mizah duygusuna sahip bireylerin olumlu birtakım kişilik özelliklerine de sahip oldukları düşünölmektedir. Bu konuda özellikle son yıllarda yapılan çalışmalar mizahın, olumlu kişilik özellikleri ve uyumlu başa çıkma becerileri ile ilişkileri, stres ve kayđı azaltıcı etkileri ve kişiler arası ilişkileri geliştirici yönleri üzerine odaklanmaktadır. Bu çalışmaların yanında sözü edilen olumlu özelliklerinden dolayı mizahın, psikolojik danışma ortamlarında terapötik amaçlarla kullanılabileceği yönündeki düşüncelerde ve bu doğrultudaki çalışmalarda da dikkate değer bir artış söz konusudur. Bunun yanında günümüzde mizahın, sözü edilen bu olumlu yönlerinin incelendiği çalışmalarda sıklıkla tek boyutlu bir değişken olarak ele alındığı ve de mizah ölçümleri için kullanılan ölçme araçlarının, mizah duygusunun kendiliğinden olumlu ve uyumlu bir kişilik özelliği olduğu düşüncesinden yola çıkılarak geliştirdikleri gözlenmektedir (Yerlikaya, 2003).

Ancak mizah kavramının içeriği ve tarihsel evrimi gözden geçirildiğinde tek boyutlu ve bütünüyle olumlu ve yararlı bir kişilik özelliği olduğunu iddia etmek zorlaşmaktadır. Platon ve Aristoteles gibi klasik çağ filozoflarından bu yan felsefe, edebiyat, psikoloji, sosyoloji gibi farklı disiplinlerden birçok araştırmacının ilgisini çeken ve üzerinde bugün de tartışılan bir kavram olan mizahın, günümüzde var olan eğilimin aksine bütünüyle olumlu bir özellik olarak ele alınmadığı görölmektedir. Diğer yandan bu konuyla ilgilenen farklı disiplinlere mensup araştırmacıların, mizahın (humor) ve mizah duygusunun (sense of humor) herkes tarafından kabul edilebilecek bir tanımını yapmanın zorluğu üzerinde hemfikir oldukları da bir gerçektir.

I.BÖLÜM

PROBLEM DURUMU

I.1. Problem

Bu araştırmanın temel amacı “Orta öğretim öğrencilerinin mizah tarzları ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin ne yönde olduğu ve bu ilişkilerin anlamı olup olmadığı araştırılmaktadır. Bunun yanı sıra cinsiyete göre öfke ifade tarzlarının ve mizah tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığını” incelemektedir Bu probleme aşağdaki denenceler çerçevesinde yanıt aranmaktadır.

I.2. Alt-problemler

Araştırmanın problem cümlesine bağlı olarak geliştirilen alt problemler, aşağıda verilmiştir.

I.2.1. Ortaöğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Düzeylerine İlişkin Denenceler

- Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade düzeyleri ile mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade düzeyleri ile Saldırgan Mizah alt ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade düzeyleri ile Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade düzeyleri ile Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade düzeyleri ile Katılımcı Mizah alt ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

I.3. Araştırmanın Önemi:

Menninger (1959) öfkeyi, acil ve güç durumların çözülmesi için egonun normal tepkilerinin başarısızlığının sonucunda, stresin farkında olma durumunun devam ettirilmesi ve geliştirilmesi olarak tanımlamaktadır. Bu açıklamanın da desteklediği gibi öfke egonun normal tepkilerinin başarısızlığa uğraması sonucu ortaya çıkabilmekte ve gelişebilmektedir. Mizah ise birçok ünlü yazar ve araştırmacı tarafından, insan yaşamında pozitif bir güç olarak ele alınmış ve psikoloji alanyazını içinde birçok kişilik kuramcısı mizahı sağlıklı ve uyumlu (adaptive) bir baş etme stratejisi olarak tanımlamışlardır.

Gencin ilk ciddi sosyal ortam olarak karşılaştığı okuldaki, kendini gerçekleştirmesini engelleyici bir yapının hâkim olması, öfke içerikli ve kural dışı davranışların sergilenmesine sebep olmaktadır.

Genç okuldan elde edemediği doyumunu sağlamak için kural dışı davranışlara yönelmektedir. Gencin öz denetimini sağlayamaması ve sürekli dış odaklar tarafından yönlendirilmesi engellenme hissini beraberinde getirmektedir. Engellenme sonucunda ortaya çıkan öfke ve saldırgan davranış ve tavırlar gencin olumlu sosyal ilişkiler kuramamasına ve agresif kimlik yapısı geliştirmesine zemin hazırlamaktadır (Ornstein, 2001).

Gencin birincil ilişkiye girdiği kişiler gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamada ret edici ya da duyarsız ise, böyle bir çevreye uyum sağlayan gencin patolojik bir gelişimi olacağı da ifade edilmektedir. Öfke ve saldırgan özellikler ve bunların savunma olarak karşılıkları kibir ve küstahlık, gelişen kişilikte kendine yer bulacaktır (Ornstein, 2001).

Diğer yandan, Yeşilyaprak (2000), öğrenci kişilik hizmetlerinin kapsamına giren hizmetleri, genel olarak eğitim süreci içindeki öğrencinin kişisel ihtiyaçlarına ve öğretimi güçleştiren sorunların çözümüne yönelik olduğunu belirtmektedir. Yeşilyaprak'a (2000) göre, rehberliğin temel ya da nihai amacı bireyin kendini gerçekleştirmesidir. Kişinin okulda kendini gerçekleştirme konusunda engellemeyle karşılaşması, yabancılaşmaya ve beraberinde çevresine öfkeli ve saldırgan tavır ve davranışlar sergilemesine neden olacaktır (Thomas ve Smith, 2004). Bu nedenle öfke ve öfkeyle ilgili değişkenlerin dikkatle ele alınması gerekmektedir.

Bu anlamda ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade düzeylerinin, cinsiyet, okul türleri ve sosyo ekonomik düzeylerine göre mizah tarzları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığının ortaya çıkarılması, okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisinin, bulgulardan yola çıkarak gerekli önleyici ve baş edici düzenlemeleri yapmasına olanak sağlayacaktır. Ayrıca, bu çalışmadan elde edilecek bulgulardan yola çıkılarak, eğitim-öğretim yaşantısında yapılacak düzenlemeler sonucunda, kendini gerçekleştirme yolunda büyük adımlar atmış, üretken bir toplum yapısına adım atmak mümkün olabilecektir. Bununla beraber kendi var oluş nedeninin farkına varan birey engellemelerle karşılaşmayacağından öfke duygusunun büyüerek kin, nefret ve saldırganlığa dönüşmesine izin vermeyecek, makul düzeyde olumlu işlevlerini kullanarak öfkesini kontrol edebilecektir. Bu açıdan araştırmanın bulguları önem taşımaktadır.

I.4. Sınırlılıklar

Araştırma evren, örneklem ve deneklerin özellikleri açısından sınırlılıklar içermektedir. Bu araştırma bulguları, orta öğretime devam eden öğrencilerin öfke ifade ve mizah tarzlarını betimlemektedir. Okula devam etmeyen ergenler bu araştırmanın dışında tutulmuştur.

- Araştırma 2005-2006 Öğretim yılında Mersin İlinde oluşturulan örneklemle sınırlıdır.
- Araştırmada konu edilen “Mizah Tarzları Ölçeği” ve “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği” ölçme araçlarında yer alan sorular ve ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

I.5. Tanımlar

Öfke: Engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisidir (TDK 1994).

Mizah Duygusu: Bir kimsenin gülünç olan bir şeyi görebilme, algılayabilme ve anlatabilme yeteneği, gülünç bulduğu şeylerin türü, mizahı yaşayış ya da ifade ediş tarzı ve de günlük yaşamında verdiği mizahi tepkilerin sıklığı gibi bireysel farklılıklar olarak tanımlanmaktadır (Ruch, 1998).

Ergenlik: Latince “adolescence” sözcüğünden gelen “büyüme” veya “olgunlaşma” anlamında olan ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki gelişim dönemini tanımlamaktadır (Rice, 1975).

II.BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

II.1. Öfke

Novaco öfkeyi, fizyolojik uyarılmış halinin ve bilişsel yapının var olmasıyla tanımlanan duygusal bir durum olarak tanımlayarak öfke duygusunda bilişsel fonksiyonların rolünü vurgulamıştır (Akt. Thomas,1989). Diğer deyişle duygusal uyarılma ve buna gösterilen tepki, kişinin olayı bilişsel olarak yapılandırmasına bağlıdır. Herhangi bir olay kişi tarafından; engellenme, can sıkıcı bir durum, aşağılanma, haksızlık ve saldırı gibi değerlendirildiğinde, öfke olarak yaşanan bir duygusal uyarılma oluşmaktadır. Bu duygusal uyarılma ise, sözel ya da fiziksel karşı koyma, pasif - agresyon ya da içe çekilme gibi davranışsal tepkilere yol açmaktadır. Görüldüğü gibi; bu mekanizma içerisinde, “ bilişsel süreçler öfke davranışsal tepkiler” arasında karşılıklı bir etkileşimden söz edilebilir (Akt. Tulloch,1991).

Hankins ve Hankins (1988)' in ileri sürdüğü bu özelliklere göre öfke, kişinin belirli bir saldırı, eleştiri ya da engel karşısında spontane olarak yaşadığı, içsel ve evrensel bir duygudur. Ancak ifade edilişi öğrenmeye bağlı olduğundan, kişiden kişiye değişmektedir. Ayrıca ifade edilişindeki farklılıklar nedeniyle, kişiyi daha fazla saldırı ve eleştiriye açık bir hale getirebilmektedir. Araştırmacıların, “öfke özellikleri” arasında en çok vurguladıkları, öfke ifadesinin öğrenilen bir özellik oluşu ve olumsuz saldırganlık öğeleri taşıyan öfke ifade biçimlerinin yerine, yeni ve daha uygun ifade biçimlerinin öğrenilebileceğidir.

Sonuç olarak, öfke araştırmacılar tarafından birçok farklı şekilde tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımlarda öfkenin olumsuz bir duygu olduğu vurgulanırken, bir başka yönden de işlevsel olabileceği belirtilmektedir.

II.1.1 Öfkenin Nedenleri

Bireyin yaşadığı öfkenin çeşitli fizyolojik, sözel, davranışsal ortay çıkış biçimleri bulunmaktadır. Nasıl ortaya konulursa konulsun, öfkeyi oluşturan etmenler araştırıldığında, tek bir nedenin bulunmadığı görölmektedir. Ancak engellenmenin, öfkenin kaynağında en çok rastlanan durum olduğu bilinmektedir (Averill, 1983).

Baltaş ve Baltarı (1987) insanın neden öfkelendiği esas olarak aynı sebebe dayansa bile her dönemin kendine özgü engellenmeleri vardır. Çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun isteklerinin karşısına dikilen yasaklar onu öfkeye sürükler. Ergenlik döneminde, genç iki temel istek arasında sıkışır. Bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isterken diğer taraftan güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeye sebep olur. Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorluklar insanı engeller ve öfke doğurur. Orta yaştan ileri yaşa geçenlerde, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlik, yaşın getirdiği sınırlamalar engellenme duygusuna ve öfkeye yol açar.

Kaplan ve Goodrich (1957), öfkenin bir gerilim sonucu ortay çıktığını belirtirler. Özellikle de kişi kendi beklentisine ulaşmakta başarısız olmuşsa, kendine yönelik bir öfke yaşayacaktır. Ortony (1988) ve diğerleri duruma ilişkin değerlendirme sonucunda kişilerin yaşadıkları değerersizlik, suçluluk, surumun istenmeme derecesi, algılanan role ilişkin

beklentinin karşılanmaması durumlarında kişinin öfke yaşadığını belirtirler (Akt. Yılmaz, 2004).

II.1.2. Öfkenin İşlevleri

Öfke, nedeni ne olursa olsun, insanın engellenmelerden ve olası zararlardan kendini korumaya yönelik ortaya çıkan ve belirli işlevleri olan bir duygusal durum olarak ele alınabilir. Novaco (1975), öfkenin insan yaşamında çift yönlü etkisinin olduğunu belirtmiştir. Öfkenin bu çift yönlü etkisi şu şekilde sınıflanabilir; öfkenin yıkıcı ve uyum sağlayıcı işlevleri. Öfkenin yıkıcı işlevleri; kişide biyolojik, toplumsal (kişiler arası ilişki) ve psikolojik tahriplerin oluşmasına neden olmaktadır. Öfke kontrol altına alınabildiği sürece olumlu işlevlere sahiptir. Bunlar altı maddede özetlenebilir:

- Öfke enerji verir.
- Süregelen uyarıcılığını azaltarak acıyı engeller.
- Diğer insanlara karşı olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır.
- Kaygıyı dış çatışmaya çevirerek, ego tehdidine karşı kendini savunur.
- Saldırganlık için içten ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak, davranışta bulunma yolunda güdüler ve güçlendirir.
- Stresle başa çıkmada, başlangıçta bir kışkırtıcı olarak olayı ayrıştırır (Novaco, 1975).

Öfke, yapıcı yönde kullanılırsa, bireye bilişsel ve bedensel bir güç verebilir. Norman (1990) öfkeyi, bireyi ayakta tutan harika ve güçlü bir duygu olarak tanımlar. Schuerger'e (1979) göre, öfkeyle ortaya çıkan enerji, farkına varıldığında, gereksinimini fark ederek, bu

yönde davranışa geçmesi için bireyi güdüler. Böylece öfke, bireyin yaşadığı engeli aşması ve amacına ulaşması yönünde kullanılabilir.

Diğer yandan öfke, bireyin benlik sınırlarının ve benlik saygısının korunmasına ve bireyin kendini savunmasına olanak verir. Tehdit olan durumlara karşı bir savunma mekanizması olarak kullanılarak, egonun zarar görmesi engellenebilir. Bireyin hakları çiğnendiğinde, kendine yönelik tehdit algılaması durumunda bireyin harekete geçerek, öz saygısını korumasını sağlar (Cüceloğlu, 1992).

Doğal olan ve her insanın zaman zaman yaşadığı öfke duygusu, yapıcı ve sağlıklı yollarla ifade edilmediğinde, birey için sorun kaynağı olabilmektedir. Bireyin yaşamında oluşturacağı sorunlar hem bireyin kendi bedeninde ve duygulanımında, hem de diğer insanlarla ilişkilerinde çeşitli biçimlerde görülebilmektedir. Öfkenin kontrolü ve olumlu işlevlerinin hayata geçirilmesiyle, toplumun ve doğanın engellemelerinden uygun bir şekilde arınmak mümkün olabilir (Noguera, 1995).

II.1.3. Öfkenin İfade Edilmesi

Öfkeyi yaratan duyguları, öfkeyi gösteren davranışlardan ayırt etmek gerekir. Bazı durumlarda öfke yarar sağlayabilir. Öfkenin yarar getirmediği tepkiler ise genellikle saldırgan eylem niteliği taşır. Burada amaç, öfke duyulan kişiye zarar vermektir. Saldırgan nitelik taşıyan eylemler tehdit etmek, hakaret etmek ve iğnelemek gibi sözel ya da dayak gibi fiziksel biçimlerde olabilir. Öfke, aynı duygunun süregelenleşmiş (kronikleşmiş) hali olan "düşmanlıktan" farklıdır. Öfke, geçici bir tepkidir ve her insanda oluşabilir. Düşmanlık ise kalıcı bir nitelik taşır. Bu noktada, birbirini düşman sayan ulusların ya da fanatik düşünce

gruplarının çocuk ve gençleri eğitirken, öfkeyi nasıl süregelenleştirdikleri ve pekiştirdikleri de üzerinde düşünmeye değer bir konu olarak ortaya çıkmaktadır (Lemer, 1996).

Madlow 1972 yılında öfke belirtilerini şöyle sınıflandırmış:

- Doğrudan davranışsal işaretler,
- Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler,
- Üstü kapalı davranışsal işaretler,
- Üstü kapalı sözel işaretler,
- Dolaylı davranışsal işaretler,
- Dolaylı sözel işaretler (Akt. Lemer, 1996).

Örneğin, doğrudan davranışsal öfke işaretleri, fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargılı olma, hırsızlık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir. Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler, kin ve nefret belirten, aşağılayan, kuşkucu ve suçlayıcı sözler biçiminde gözlenebilir. Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler, güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir. Dolaylı işaretler ise, içe kapanma, psikosomatik belirtiler (kalp hastalığı, yüksek kan basıncı gibi), depresyon, suçluluk duygusu, ağlama biçiminde ortaya çıkabilir. Öfke, gizlenmiş ya da kılık değiştirmiş bir duygu olarak da tanımlanabilir. Bastırıldığı zaman, pasif saldırganlık (surat asma, küsme gibi) biçiminde ortaya çıkabilir. Bastırılmış öfkenin yarattığı bir başka duygu da kendini kurban gibi hissetmektir. Pasif saldırgan, öfkesini yaşarken "Sen iyi değilsin.", kurban ise "Ben iyi değilim." düşüncesiyle davranabilir (Madlow 1972; Akt.Lemer, 1996).

II.1.4. Öfkeyle İlgili Psikolojik Yaklaşımlar

Duygularla ilgili görüşleri incelemeye, Darwin'in çalışmalarıyla başlamak, konuyu daha anlaşılır kılmaktadır. Darwin'e göre, duygusal ifadeler tüm canlılarda aynı uyum sağlayıcı işleve sahiptir. Yüz ifadeleriyle gözlenen duyguların tümü, biyolojik temelli, evrim sürecinde tüm hayvan türlerinde var olan, yaygın davranışlardır. İnsanlarda da tehdit ya da tehlike durumlarında, hayvanlardaki gibi fizyolojik tepkiler otomatik ortaya çıkar ve birey saldırmaya hazır hale gelir. Ancak Darwin'in bu görüşü, insanın basit biyolojik reflexlerden oluşmadığı, öğrenme ve davranışlarını seçme yeteneği olan sosyal bir varlık olduğu gerçeğini göz ardı etmektedir. İnsan gerçek ve anlık bir tehlike ile öfkelenirken, geçmiş yaşantıları, öfkeyi düşünmesi ve deneyimleri ile öğrenmeleri sonucunda, öfkesini yaşayış ve sürdürüş biçimini kendisi belirler. Her engelleme ve tehdit durumunda da doğrudan saldırıyı seçmez. İnsanlar öfke yaşantıları sırasında davranışlarına karar verme, seçme yetilerini kullanır. Değerlendirme ve seçim yapma, insanı diğer canlılardan ayıran, insan öfkesinin de ayırt edici özelliği olan yetilerdir (Tavris, 1982, Akt. Kısaç, 1997). Duyguların sosyal işlevlerini araştıran James Averill (1983), öfkenin insan özgü bir duygu olduğunu, çünkü yalnızca insanların kendi davranışlarının eğilim, haklılık ya da kayıtsızlığını değerlendirebileceklerini ifade eder.

II.1.4.1. Psikoanalitik Kuram

İçgüdüsel kökenli bu kuramın teorisyenleri bazı konularda ayrılrsa da insan saldırganlığının önlenmesi ve kontrol edilmesi olasılığı üzerinde karamsar olmaları açısından ortaklıklar (Baron ve Byrne 1987:298).

Bu kurama göre insanoğlu bazı davranışlar için programlanmıştır. Bu görüşün en önemli destekleyicisi Sigmund Freud'dur. Freud, öfkeyi içgüdüsel olarak tanımaktadır ve saldırganlığın, "ölüm içgüdü" olarak adlandırdığı biyolojik bir temele dayandığını öne sürmüştür. O'na göre saldırganlık, doğuştan gelen bir özellik olarak, kontrol altında değildir ve ölüm dürtüsünün bir ifadesidir. Kişiler ifade edilmesi gereken ölüm dürtü miktarı ile doğmaktadır. Doğrudan ifade engellendiğinde, doğrudan olmayan ifade oluşmaktadır. Saldırgan davranışın ifade edilmediği takdirde belirli türden bir enerji olarak içimizde kalacağını savunan Freud, birçok davranış bozukluklarının, doğal ifadesini bulamamış saldırganlık eğiliminden kaynaklandığını iddia etmiştir. Dürtü gücü nedeniyle, kişiler zarar verici davranmaya ve öfkeye eğilimlidir. Bu gücü başlangıçta kendine yönelikken, sonradan dış dünyadaki objelere yönelir. Aynı görüşü paylaşan Lorenz (1966), saldırganlığın ait olunan türle beraber genetik olarak aktarıldığını ileri sürer (Akt. Cüceloğlu, 1991:314).

Psikanalitik kurama göre, saldırganlığın kişilikte oluşumu çeşitli olasılıklar sonucu gerçekleşebilir. Dürtüleri, çevre istekleri ve süper ego yasaklarına göre bekleten, durduran veya doyuran, daima gerçeklik prensibini göz önünde bulundurmak zorunda olan ego, yetersiz bir gelişme göstermiş olabilir. Ego'nun, dürtüleri doyumadan bekletebilme gücü olan engellenme eşiği veya başka bir değimle ego kuvveti, herhangi bir id için normal düzeyde kabul edilebilecek saldırgan dürtüleri davranışa uygun bir şekilde yansıtabilir (Savaşır, 1990:23).

Başka bir olasılık da doğuştan getirilen veya hayat boyunca engellemelerle biriktirilmiş olan saldırgan id dürtülerinin çok yoğun olması ve normal bir ego'nun kuvvetini yenerek, suç biçiminde davranışa yansımadır. İd dürtüleri normal kuvvete, ego'nun engelleme eşiği de yeterli derecede yüksek olan bazı vakalarda, yasaklayıcı sistem olan süper

egonun çok izin verici hatta biçimlenmemiş gibi olması, saldırgan davranışların ortaya çıkmasına yol açar (Savaşır, 1990: 24).

Freud'un süper ego diye kastettiği şey, kişilik yapısı içinde olan ve temel işlevi içgüdüsel itkilerin peşinden gidilmesini yasaklamak olan özerk bir kurumdur. Bunun kişinin kendine yönelik düşmanca saldırganlığının taşıyıcısı olduğu, engellemeler yarattığı, hazı küçümsediği, kişinin kendine yönelik acımasız isteklerde bulunmasına neden olduğu ve bu isteklerin gerçekleşmemesi halinde kişiyi acımasızca cezalandırdığı varsayılır. Kısaca süper ego bu gücü, dışa boşaltılmayan saldırganlıktan alır (Horney, 1998:105).

Freud insanı olumlu ve olumsuz yönlü içgüdüler (sevgi-nefret, yaşam-ölüm, cinsellik-saldırganlık) arasında gidip gelen bir yapı olarak görür. Organizmanın bedensel dengesini bozacak bir takım eksiklikler ya da engeller ortaya çıktığında, organizma da bu sorunu ortadan kaldırma isteği (dürtü) ve gereksinimini gidermesine yarayacak davranışlarda bulunma yönünde güdü oluşur. Bilinç ve bilinç dışında sürüp giden işlevler, belirli bir eşik değere ulaştıktan sonra, bilinç alanına girer. Bu durumu fark eden insan, gereksinimini gidermek amacıyla bazı davranış ve eylemler sergiler. İnsanın özellikle gereksinimlerinin giderilmesi engellendiğinde, kişi saldırganlık içgüdüsünün etkisiyle şiddet eğilimi gösterir. Burada amaç aslında organizmanın kendisini koruması ve yaşamını sürdürebilmesidir. Savunma amacıyla kullanılan saldırganlık içgüdü, gelişim dönemleri süresince ve büyük ölçüde yaşamın ilk yıllarında yaşantılardan öğrenme sonucu, çeşitli savunma mekanizmalarına dönüşür (Tavris, 1982; Köknel, 2000). Konrad ve Lorenz (1966) de insan ve hayvanlarda saldırganlığın bir savunma içgüdü olduğu inancıyla inanırlar (Akt. Cüceloğlu, 1998).

Psikoanalitik kuramın kurucusu Freud, saldırganlığı insanın biyolojik kalıtımının bir parçası olarak görür ve saldırganlığın yıkıcı ve şiddet yönünü vurgular. Psikoanalitik kuram, öfke ve saldırganlık duygularını, ölüm içgüdüsünün ve yaşam içgüdüsünün bir ifadesi olarak görür (Geçtan, 1990; Özer, 1994b). Freud'a göre, duygu yaşantısının temeli, psişik enerjinin açığa çıkmasıdır. Yaşam içgüdüsünün türevidir olan cinsellik ve ölüm içgüdüsünün türevidir olan saldırganlık, kişi için gerekli olan enerjiyi oluştururlar. Freud'a göre saldırganlık, aslında insanın kendine yönelik olan yıkıcı eğilimlerinin, dış dünyadaki nesnelere çevrilmesidir. İnsan diğer insanlarla savaşır ve onlara karşı yıkıcı davranır, çünkü kendini yok etme isteği yaşam içgüdüleri tarafından engellenmiştir (Corey, 1996).

Freud'a göre, öfke ve saldırganlık, bireyin bilinç dışında da vardır. Bu yüzden her yaş döneminde, belli kişilere yönelik öfke ve düşmanlık görülür (Tavris, 1982).

Psikoanalitik yaklaşıma göre, bireylerin yoğun zorlanma dönemlerinde geliştirdikleri savunma mekanizmalarının öfke ile ilgili olanları bastırma, içe alma, yön değiştirme ve yüceltmedir. Freud, yıkıcı içgüdülerin savunma mekanizmalarıyla da olsa ifade edilmesinin, bireyin ve toplumun sürekliliği için gerekli olduğunu savunmuştur. Bu savunma mekanizmaları olmadan, kişilerin kendilerini ifade edemeyeceklerini vurgulamıştır (Tavris, 1982).

II.1.4.2. Biyolojik Kuramlar

Biyolojik kuramlar öfkeyi açıklarken, saldırgan ve suça eğilimli davranışlarıyla, otonom sinir sisteminin öfke davranışını yönlendirmesine odaklaşırlar. Lorenz (1966), insanın genetik miras olarak "kavga içgüdüsü"ne sahip olduğunu belirtir (Akt. Cüceloğlu, 1991). Bu

da insanları şiddete eğilimli hale getirir. Öfke ve şiddet içeren duygular ortaya çıktıktan sonra, durdurulmaları çok güç olmakta, yıkıcı etkilerle sonuçlanmaktadır (Köknel, 2000).

İnsanda, saldırgan davranışlar ve bunlarla ilişkili acı, kaygı, kızgınlık, öfke, kin gibi duyguların oluşmasında rol oynayan biyokimyasal yapılar ve işlevler vardır. Bu yapılar merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilirler ve hormonların etkinliğiyle işlerler. Bu yapı içerisinde, otonom sinir sistemini harekete geçirecek bir durum ortaya çıktığında öfke yaşantısı başlar. Biyolojik yapıyla duyguları açıklayan James Lange kuramı, öfke yaşantısının oluşumuna ışık tutmaktadır. James Lange'nin kuramına göre duygusal yaşantının oluşumunda dört adım vardır: (1) Bir durumun fark edilmesi; (2) Merkezi sinir sisteminden uyarıların kaslara, deriye ve iç organlara ulaşması; (3) Beden bölümlerindeki değişikliklerle duyarlılığın beyne geri dönmesi; (4) Geriye dönen uyarılmanın algılanan orijinal uyarıya kortikal yapı tarafından birleştirilerek algılanması ve "nesne duygusal olarak hissediliyor" mesajına dönüşmesi (Mayer, 1987; Berkowitz, 1993; Akt. Köknel, 2000).

Öfkenin oluşumu da bu şekilde olmaktadır. Günlük yaşantıda ortaya çıkacak yorgunluk, haksızlık, engellenme gibi durumlar sembolik düşünceleri ve mantığı düzenleyen neokorteksin etkinliğini belirleyerek de öfke duysu oluşabilir. Ayrıca, tümüyle sağlıklı bir beden bile, bir çevre içinde her an öfke kaynağı olabilecek engellemeler yaşayabilirler. Her amigdala, dış dünyaya farklı tepkiler verir. Farklı toplumlarda, farklı kişilerin sosyal yaşantıları, temel fizyolojilerini etkiler (Pottegal ve Knutson, 1994; Akt. Köknel, 2000).

Araştırmalar kalıtımla saldırganlık arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Kalıtımla ilgili özellikleri ve bozuklukları, kromozomların üstünde bulunan genler taşır. Araştırmalar, Y

kromozomunun suçlularda, genel nüfusa oranla daha fazla bulunduğunu göstermektedir (Köknel, 2000).

Beynin yanlış işlemesi, hormonlar ve kalıtım ihtimalleri dâhilinde, saldırgan davranışlar, kendine her zaman hedef bulabilir ve çevreden açık bir kışkırtma olmadan da meydana gelebilir. Bu araştırmacıların bazılarına göre, saldırgan olma ihtiyacı ya da saldırganlık içgüdüğü her bireyin içinde mevcuttur ve kendini açığa çıkarmak için fırsat kollamaktadır (Akt. Okman, 1999).

II.1.4.3. Sosyal Yapısalcı Kuramlar

Araştırmacıların çoğu bireylerdeki saldırgan davranışların yalnız doğuştan gelen faktörlerle açıklanamayacağını, öğrenmenin saldırganlığın türü ve miktarı üzerinde önemli etkisinin olduğunu savunmaktadır. Psikologların bu görüşü benimsemelerinin temelinde deneysel araştırmalar yatmaktadır (Cüceloğlu, 1991).

Modern öğrenme ya da sosyal öğrenme kuramcılarının görüşlerine göre öfke davranışları, ifade ediliş bakımından model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmelerle öğrenilen tepkilerdir. Saldırgan davranışların taklitle öğrenildiğine ilişkin pek çok araştırma bulunmaktadır. Çocukluktan itibaren anne ve babasını görerek ve onlardan davranışlarına ilişkin geribildirimler alarak, çocuk toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve bu davranışları benimsemeyi öğrenir. Ayrıca çevresinde gördüğü, onay alan davranışları da taklit yoluyla içselleştirir. Toplumca onay gören ifade biçimlerini özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmeyi başaramazsa, yine yoğun öfke duygularını hep taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan ve aşırı uyarılmış davranışlar seçebilir (Köknel, 2000).

II.1.4.4. Davranışçı Kuram

Davranışçı yaklaşıma göre öfke, uyarıcılara verilen öğrenilmemiş duygusal tepkilerden biridir. Korku ve sevgi gibi öfke duygusu da koşullanmamış refleks tepkisidir. Duygusal sorunlar insandaki bu üç temel duygu ile ilgili olarak yaşamın erken yıllarında koşullanmış ya da aktarılmış tepkilerden oluşur (Nelson-Jones, 1995).

Davranışçı kuram öfkeyi, saldırganlığı açıkladığı “engellenme ve saldırganlık” yaklaşımı ile ele alır. Dolard ve bir grup psikologun (1930) ileri sürdükleri görüşe göre, saldırganlık her zaman bir “engelleme” durumuna bağlı olarak ortaya çıkar. Engellemeyi kısaca “bireyin doyum sağlayıcı, amaçlı davranışlarına ulaşmasının bölünmesi” olarak tanımlar (Franzoi, 2000). Bu yaklaşım tüm engellemelerin saldırgan tepki olasılığını arttırdığı, tüm saldırgan davranışların arkasında bir engelleme bulunduğu ve saldırgan tepkilerin bireye “duygusal boşalım” sağladığı varsayımlarına dayanır.

II.1.4.5. İnsancı ve Varoluşçu Kuram

Kuramcılar öfkeyi; insanın ölüme, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklarlar. Öfke kaçınılmazdır, insana özgüdür. Her insan öfke duygusunu farklı yaşar. Kişinin öfkesi, yaşama karşı kendini çaresiz ve güçsüz hissetmesidir. Geçmiş yaşantılara ilişkin olumsuz duygular bireyin değişimi için engel oluşturur (Schuerger, 1979).

Benlik kuramı olarak da bilinen ve Carl Rogers tarafından geliştirilen bu kurama göre, her insan dünyaya tek bir temel güdü olan “kendini gerçekleştirme eğilimi” ile gelir. Birey

kendisinden beklenildiği gibi davrandığında değerli olmayı, kabul edilmeyi öğrenir. Böylece kendini kabul düzeyi de yükselir. Rogers, kendini kabul düzeyi düşük, güçsüz ve olumsuz benlik yapısına sahip kişilerin özsaygılarının da düşük olacağını ve buna bağlı olarak kendini gerçekleştirme yönündeki doyumsuzluğunun da kaygı, saldırganlık, suçluluk duygularının kaynağı olacağını belirtmiştir (Mischel,1971; Geçtan, 1990). Kişi öfkeli, bencil ve etkisiz tutumlarını, gelişimi sırasında karşılaştığı olumsuz koşullar karşısında geliştirmiştir (Geçtan, 1990).

II.1.4.6. Gestalt Terapi

Bireylerin bitirilmemiş işlerinin olumsuz etkilerinden kurtulmaları için öfkelerini serbestçe ifade etmelerinin gerekliliğini vurgular (Schuerger, 1979). Bireyin davranışlarında bitirilmemiş işler, ifade edilmemiş gücenme, kızgınlık, öfke, hiddet, acı, yas gibi duyguların geçmişten bu güne taşınması ile ilgilidir. Bunlar bilinçli bir farkındalıkla tam olarak yaşanmadığı için, bireyin şu andaki yaşamına taşınır ve kendisiyle ve başkalarıyla ilişki kurmasına engel olur (Corey, 1996).

II.1.4.7. Akılcı-Duygusal Terapi

Kuramı geliştiren Ellis'e göre öfke, bireyin sahip olduğu öfkeye neden olan mantık dışı inançların bir sonucudur. Akılcı-Duygusal Terapi kişilerin öfke duygularına hangi inançların katkı yaptığını keşfetmelerine ve bu inançların mantık dışı olduklarını görmelerine ve onların yerine alternatif düşünceler geliştirmelerine yardımcı olur (Morganet, 1990). Akılcı-Duygusal Terapi ABC modeli çerçevesinde işlemektedir. Buna göre A harekete geçiren olay, C sonuç veya bireyin duygusal tepkisidir. C, A'nın sonucunda meydana gelen

duygular ve davranışsal sonuçlardır. B ise bireyin A olayı hakkındaki düşüncesi ya da geliştirdiği inançtır. Yaşamda insanları harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları, inanç sistemi (B) tarafından meydana getirilmektedir (Nelson-Jones, 1982). Öfke de bu çerçevede dâhilinde açıklanır. A; kişilerin kendilerini öfkeli hissettikleri durumlar, B;Durum hakkındaki düşünceler, C; Durum hakkındaki duygusal ve davranışsal tepkiler. Kişilerin duyguları B' deki durum hakkındaki düşüncelerin sonucu oluşur (Ellis; 1992).

II.1.4.8. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bireyin algılamaları, beklentileri ve değerlendirmeleri öfke yaşantısının ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır (Edmondson & Conger, 1996). Öfke ve ilişkili olduğu duyguların oluşumunda sistematik düşünce hataları rol oynar. Bu sistematik düşünce hataları ya hep ya hiç, aşırı genelleme, seçici dikkat ve bellek, hemen sonuca atlama, otomatik tepkisellik, durumu büyütme ve küçültme, duygusal mantık oluşturma, -meli, -malı kuralları, etiketleme, kişiselleştirme (Wolfe ve Dryden, 1996).

II.1.4.9 Gerçeklik Terapisi (RT)

Bu yaklaşım, özellikle okul psikolojik danışma merkezleri, rehabilitasyon ve toplum danışmanlığı merkezlerinin çalışmalarında, giderek daha etkili kullanılan bir görüşle, öfke ve ilişkili duyguları ele alır. Bu yaklaşıma göre, bireyin davranışları doğduğu andan itibaren gereksinimlerini giderme yönündedir ve amaçlıdır. “Kişi istediği ile elde ettiği arasında boşluk olmasını istemez”. Bu süreçte oluşabilen boşluklar karşısında baş ağrılı, depresif, öfkeli “olması” hakkında konuşması, kişisel sorumluluk alma eksikliğidir ve etkisizdir. Bu

duyguları hissetmek değil, bunların olduğunu söylememek, kişiyi kurban ve etkisiz durumuna getirir ve bireyin gelişimini engeller (Cüceloğlu, 1991).

II.1.4.10. Etkileşim Çözümlemesi (TA)

Bu yaklaşımda kuramcılar, istenmeyen ya da hoş gitmeyen duyguları raket olarak adlandırır. Raketler ve bireyin yaşam sürecinde oynadığı oyunlar, erken çocukluk kararlarını destekleyerek, bireyin yaşam senaryosunun önemli bir bölümünü oluşturur. Bu süreçte insanlar öfke raketi, depresyon raketi gibi olumsuz raketler geliştirebilirler (Corey, 1996).

II.1.4.11. Engelleme ve Saldırganlık

Bu yaklaşımı, Dolard ve diğerleri (1939) bir hipotez olarak ortaya çıkarmışlardır. Bu hipoteze göre, saldırgan hareketler çevredeki engellemelere tepki olarak yapılmaktadır. Engelleme-saldırganlık kuramına göre, engellenme duygusunun sonucu ortaya çıkan dürtü, saldırganlık davranışının temelinde yatar. Bu davranış, güdünün önüne geçen engellere saldırma şeklinde kendini gösterir (Cüceloğlu, 1991:329).

Bu görüşe göre bireyin, elde etmek istenilen bir nesneye, istediği belirli bir amaca ulaşılması ya da gereksiniminin giderilmesi önlendiği zaman, bireyde ortaya çıkan duyguya engellenme (Frustration) adı verilir. Engellenme, kızgınlık ve saldırganlık duygularının ağır bastığı bir süreçtir. Engellenmeye birey değişik tepkilerde bulunur. Bazı kimseler saldırgan olurken, bazıları içlerine kapanabilir; her davranışın kendine özgü sonuçları vardır. Engellenme duygusunun temelinde bulunduğumuz ortamda neyin ne zaman olacağına dair beklentimiz önemli rol oynar. Çoğu zaman bu beklentiler dışsal olarak bize aktarılan

beklentilerdir ve bunun farkında değildir. Ön görülen zaman içerisinde beklediğimiz gerçekleşmezse, engellenmişlik duygusu ile öfkeli davranabiliriz (Cüceloğlu, 1991:270-280).

Sonuç olarak, öfke ile ilgili tamamen biyolojik ya da tamamen sosyal boyutlarla açıklama yapılması çok güç görülmektedir. Pek çok kuram incelendiğinde, öfkenin ortaya çıkışı ve ifade buluşunda temel fizyolojik süreçlerin başlatıcı rolü olduğu; ardından bilişsel ve duyuşsal süreçlerin etkinlik kazanmasıyla öfkenin yoğunluğunun belirlendiği görülmektedir. Yaşanılan öfkenin ortaya konuş biçimi ve sonradan bireyin yaşayacakları üzerinde aynı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler etkili bir biçimde kullanılabilirse, öfkeye bağlı fizyolojik, psikolojik ve toplumsal sorunların denetlenmesinin sağlanabileceği söylenebilir (Cüceloğlu, 1991).

II.1.5. Ergenlik ve Öfke

Ergen ve öfke arasındaki ilişkinin doğasını anlayabilmek için öncelikle ergenlik döneminin özellikleri ve bu dönemde yaşananların öfkeye nasıl yol açtığı üzerinde durmak gerekir.

Ergenlik çağı (ortalama 12–15 yaşlar) bedensel, cinsel ve ruhsal olarak belirgin değişikliklerin olduğu bir dönemdir. Erkeklerde ve kızlarda delikanlılık, ergenliğin ardından erişkinlik çağına denk uzanan döneme (15–20 yaşlar) denir. Ergenlik erkeklerde ve kızlarda hızlı büyümenin olduğu, birincil ve ikincil cinsel yapıların hızla geliştiği yaşarlı kapsar. Delikanlılık çağında da büyüme gelişme genellikle sürer; fakat hızı kesilmiştir. Ergenlik ve delikanlılık çağındaki hızlı büyüme, cinsel dürtü artışı, kimliğin henüz tam olgunlaşmamış olması ve toplumsal yerin henüz kesinleşmemesi, aileye bağımlılığın sürmesi gibi etkenlerle

bu çağ, sorunlarla yüklü, fırtınalı bir dönemdir. Ana babaya bağımlılıktan kurtulma, cinsel kimliğini kabullenme, toplumsal yerini araştırma ve bir mesleğe yönelme çabalarının gösterildiği 8-10 yıllık bir çağdır (Öztürk, 1995)

Ergenlik dönemine girmenin yol açtığı biyolojik ve psikolojik değişiklikler, ergenin bağımsızlık davranışlarını arttırır. Bu nedenle anne ve babadan ayrılmak bağımsız ve ayrı bir kimlik edinme isteği o güne kadar kurulmuş olan dengeyi, bozar. Ancak tek başına kalmış olmanın verdiği güvensizlik ve kaygılar, bağımsızlık isteğine rağmen halen yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, bunun yanında akran ve arkadaş grubunun değerleri ve kurallarının öncelik kazanması ve onlardan gelen baskılar ve yönlendirmeler gencin çatışma ve öfke yaşamasına neden olur (Eryüksel,1996; Yavuzer,1992).

Ergenlik döneminde hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan, denetlenemez gibi görünen ve olumsuz olarak nitelendirilen duygular arasında öfke, kaygı ve korku önemli yer tutmaktadır. Ergenin öfkesi çoğunlukla aile içinde öfke patlamaları şeklinde ani ve sert bir şekilde olmaktadır (Bauman,1997). Ancak öfkenin alanyazında diğerleri kadar irdelenmediği görülmektedir. Buna karşın danışmaların karşısına birincil ya da ikincil bir danışma problemi olarak gelebilmektedir (Bilge,1992).

Ergen, bazen kendinin bile anlayamadığı, tanımlayamadığı, engelleyemediği öfkeyi yoğun olarak yaşayabilir. Aslında genç birey, ergenlik dönemine ulaşınca kadar diğer gelişim evrelerinde de geçmiştir. Öfkenin ortaya çıkışı ve bu öfkenin ifade tarzları bu evreler boyunca bir hayli önemli rol oynamıştır. Ancak öfkeyi meydana getiren esas şartlar aynı olmakla beraber, öfkeyi doğuran özel şartlar yaşla beraber sürekli değişim göstermektedir. Özellikle, bu dönemde başkaları tarafından ergene, ergen tarafından başkalarına, yine ergenin

kendisine yönelmiş olduğu öfke duyguları birbirine karışmış durumdadır. Öfkelenme eğilimi, genç bireyin kendine karşı tutumunun etkisi altındadır (Jersild,1978).

Stearns (1972), ergenlerde öfke tepkisi yaratan olayların, ergenin doğası gereği daha çok sosyal içeriğinden söz eder. Alay edilme, haksızlığa uğrama, yalan söylenmesi, hükmedilmesi, emir verilmesi, iltifat alınmaması, küçük düşmek gibi. Bu gibi durumlar ergenlikte sık yaşanır ve bu da genellikle öfke yaşantısı süresinin uzamasına neden olur. Ergenliğin sonlarına doğru, haklılığın ve isteklerin engellenmesi, haksız suçlamalar, aşağılayıcı yorumlamalar, hoş gitmeyen öneriler, etkinliklerin bölünmesi baskın öfke uyaranlarıdır. Daha sonraki yıllarda, öfke ve korku kaynaklarının türü bireyde çok değişmez. Gençlikte ve yetişkinlikte ve yetişkinlikte özsaygıyı zedeleyen türde davranışlar ya da engellenmeler öfke eğilimlerinin belirleyicisi olur.

II.1.6. Öfke İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde yurt dışında yapılmış öfke çalışmaları hakkında bilgi verilmiştir.

Wagner, Fletcher ve Gramzov (1992), öfke, saldırganlık ve düşmanlığın suçluluk ve utanmadan farklılığını belirlemek için yaptıkları çalışma sonucunda utanmanın öfke kışkırtması, şüphecilik, gücenme, irritasyon, olumsuz olaylarda başkasını suçlama ve dolaylı düşmanlık ifadesiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Utangaçlığın tersine suçluluk; düşmanlık, gücenme ve öfkenin bazı işaretleri ve başkalarını suçlama ile ilişkili bulunmuştur.

Singer, Anglin, Song ve Lunghofer (1995) öfkenin üzerine doğrudan odaklanmasalar da çalışmaları gelecekteki çalışmalar için önemli saptamalarda bulunmuştur. Fiziksel şiddet,

cinsel istismar/saldırı ve travma semptomlarının ergenlerin ruh sağlığı üzerinde o anki ve sonraki etkilerini incelemişlerdir. Yaşları 14 ile 19 arasında değişen ve yaklaşık olarak yarısı kız olan örneklem 3,734 öğrenciden oluşmaktadır. Afro-Amerikan, Kafkas ve diğer etnik kökenlerden gelen katılımcıların dağılımları eşit şekilde yapılmıştır. Katılımcılar, Amerika'nın iki eyaletinde bulunan altı devlet lisesinden gelen 9. sınıf ile 12.sınıfta okumakta olan öğrencilerdir. Sonuçlara göre ergenlerin yakın zamanda maruz kalınan şiddet ile ve geçmiş zamanlarda maruz kalınan şiddet arasında olumlu bir ilişki olduğunu göz önüne serilmiştir. Geçmiş zamanlarda maruz kalınan şiddetin öfke ile güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Bu çalışmanın bir başka saptaması ise, öfke semptomlarının evde genellikle şiddet semptomları, bıçak, silah ve tehdit ile şiddete maruz kalma durumları ve fiziksel şiddet ile ilişkili olduğudur.

Deffenbacher ve Swaim (1999), ergenlerin saldırgan öfke ifadelerini incelemişleridir. Cinsiyet, etnik ve gelişimsel etkiler bulunmuştur. Erkeklerin kadınlara göre daha çok insanlara yönelik fiziksel saldırıda buldukları, beyaz yetişkin ergen öğrencilerin Meksika asıllı Amerikalı genç ergen öğrencilere göre daha çok sözel saldırıda bulduklarını tespit etmişlerdir. Her iki okul öğrencilerinin de sözel saldırganlıklarının nesnelere yönelik saldırganlıklarından daha fazla olduğu ve insanlara yönelik fiziksel saldırganlıklarının da yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma saldırgan öfke ifadesinin ergenlerde tek boyutlu olmadığını ancak cinsiyet, etnik köken ve gelişim durumuna göre büyük oranda ayırttığını ve farklılaştığını göstermektedir.

Cautin, Robin, Overholser, James, Goetz, Patricia (2001), yatılı olmayan 92 ergen psikiyatri hastası üzerinde içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış öfkeyi değerlendirmişlerdir. Sonuçlar, öfkelerini içselleştiren kişilerin daha çok bunalımlı olmaya ve çaresizlik hissi taşımaya eğilimli olduğunu ortaya koymuştur. Öte taraftan öfkelerini içselleştiren kişilerin

öfkelerini dışsallaştıranlara oranla daha fazla ciddi intihar teşebbüsünde buldukları saptanmıştır. Bunun tam tersine öfkesini dışsallaştıran ergenlerde alkol ile ilişkili problemler daha fazla görülür. Böylelikle öfkeyi ifade etmenin farklı şekilleri farklı psikopatolojiler ile bağlantılı olduğu görülmektedir.

Boman (2003), lise 1. sınıf düzeyindeki 102 öğrencinin öfkelerini, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını, olumlu baş etme becerilerini ve yıkıcı ifade tarzlarını incelemiştir. Araştırmada Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri Kullanılmıştır. Bulgular, erkek ve kız okul çağı ergenlerinin öfkelerinin duygusal boyutları arasında fark olmadığını, kızların öfkelerini daha olumlu biçimde ifade ettiklerini ve erkeklerin okula yönelik düşmanca duygularının kız öğrencilerden daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, okuldaki yetişkinlere daha fazla güven duydukları, daha yapıcı baş etme yöntemlerini kullandıkları, erkek öğrencilerin öfkeyle başa çıkmada yıkıcı yolları kullanma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Öfkenin bilişsel boyutu ile davranış ve duygu boyutu arasında ilişki olduğu ve öfkenin bilişsel boyutunun öfkeyi ifade edişi ve öfkenin yaşanışını etkilediği yönündeki görüşleri desteklemektedir.

Boman, Smith ve Curtis (2003), lise 1. sınıfta okuyan 102 öğrencinin okula karşı olan eğilimsel iyimserlik ve kötümserlik, açıklamacı tarzlar ve öfke düzeylerini incelemiştir. Araştırmada Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri Kullanılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda erkek öğrencilerin çaresiz açıklamacı tarzları ile daha yüksek düzeylerde öfke yaşamakta oldukları ve okula karşı daha yüksek seviyede yıkıcı davranış sergiledikleri belirlenmiştir. Kötümserlik eğilimi olan öğrencilerin de ise daha yüksek oranlarda okul düşmanlığı ve yıkıcı davranışlar sergiledikleri tespit edilmiştir. Kız öğrenciler de ise, çaresiz açıklamacı tarzın ve eğilimsel kötümserliğin birbiriyle ilişkili olduğu saptanırken genel öfke şiddeti, yıkıcı ve saldırgan davranışlarla bir ilişkisi görülmemiştir.

Larscheid (2004), öfke ile sosyal beceri davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği okul temelli bilişsel davranışsal bir programın etkinliğini 9–12 yaş örnekleminde değerlendirmiştir. 4. 5. ve 6. sınıftan sekiz öğrenci 12 haftalık bir öfke müdahalesi programını tamamlamıştır. Sonuç olarak, öfke ve sosyal beceriler arasında hiçbir kayda değer korelasyon bulunamamıştır.

Duck (2004), 7,8,9 ve 10.sınıflara devam eden 1066 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada öç yüklemeleri ve bilişleri ile fiziksel ve sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, öfke deneyimi, okul düşmanlığı ve yıkıcı ifade arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuş, olumlu baş etme ve kendine güven değişkenleri ile ise negatif korelasyon bulmuştur.

Campel (2004), psiko-eğitimsel öfke yönetiminin duygusal sorunlu ortaokul ergen öğrenciler üzerindeki etkisini incelemiştir. Ön test son test ölçümleri 6–8. sınıftan 50 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak ayrılmışlardır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin dışsallaştırılmış öfke düzeylerinde bir azalma ya da içsel kontrollerinde istatistiksel yönden anlamlı bir artma olmamıştır. Anlamlı istatistiksel ilişkiler olmamasına rağmen kontrol kaybının artması ve dışsallaştırılmış davranış ifadesinin azalması öfke yönetimi tekniklerinin eğitim periyotlarına yayılmasıyla çözümlenebileceğini belirlenmiştir.

II.1.7. Öfke İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde öfke ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Ülkemizde öfke ile ilgili pek çok araştırma yapan Özer (1994 a), öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapılarını araştırmıştır. 225 kişiden oluşan araştırma örnekleminde nörotik bireyler, lise ve üniversite öğrencileri ve yönetici grupları alınmıştır.

Öfke, kaygı ve depresif eğilimlerin altında yatan ortak düşünce yapısına, “başka insanların bireyin mutluluğu engellediği” ve “ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiği” inançları olduğu görülmüştür. Ayrıca öfke duygusunun temelinde yer alan dikkat çekici düşünce, “bireyin başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için, hata yapmaması gerektiği”dir. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise, lise ve üniversite öğrencilerinin öfke denetimini içeren düşünce biçimini diğer gruplara göre daha fazla benimseme eğiliminde olduklarıdır.

Kısaç (1997), üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezine göre incelemiştir. Örneklem 712 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada bağımlı değişken olan öğrencilerin öfke düzeylerini ölçmek için, veri toplama aracı olarak Türkçe’ye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar ve öfkelerini en fazla içinde tutanların ise küçük kentlerde yaşayanlar olduğunu göstermiştir.

Baygöl (1997), araştırmasında ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Eşit sayıda kız ve erkek öğrenciden oluşan 220 kişilik örnekleme, 14-15 yaşlarındaki lise ve ilköğretim öğrencileri alınmıştır. Araştırma bulguları ergenlerin cinsiyetlerinin öfke tepki biçimlerini etkilemediğini ancak ekonomik düzeyin, anne babanın eğitim durumunun yükselmesinin ve annenin çalışıyor olmasının dışa yönelik öfkeyi arttırdığı, kardeş sayısının artmasının içe yönelik öfkeyi arttırdığını göstermiştir.

Okman (1999), ergenlerin öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya kendilik imgesinin 15 -16 yaş grubu normal devlet ve Anadolu

liselerine devam eden 428 ergen çalışmaya dahil edilmiştir. Sonuçta, olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin daha düşük olduğu ve öfkelerini kontrol altında tutabildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sürekli öfke okul türüne göre farklı düzeyde yaşanmamasına rağmen, öfkeyi denetleme becerisinin Anadolu lisesi öğrencilerinde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne-baba eğitim düzeylerin yüksek olmasının, öfke dışa vurulması üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Aytek (1999), araştırmasında lise birinci sınıf öğrencilerinin öfke düzeyini kontrol etmeleri ve uygun başa çıkma stratejilerini kullanabilmeleri için gerekli olan becerileri kazanabilmeleri konusunda yardımcı olmayı amaçlayan bir grup rehberliği programı uygulamıştır. Eşit sayıda kız ve erkek öğrenciden oluşan 20 kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Uygulama sonucunda, bilişsel davranışsal teknikler doğrultusunda yer alan etkinliklerin öğrencilerin gerekli becerileri geliştirebilmelerini sağladığı tespit edilmiştir.

Akgül (2000), öfke denetimi eğitiminin, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisini incelemiştir. Çalışma deney ve kontrol grubu otuz kişi olmak üzere 60 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, öfke denetimi eğitimi bitiminde, deney grubundaki öğrencilerin öfke denetimi becerilerinde, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde bir artma görülmüştür.

Olmuş (2001), ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemiş ve bunların farklılaştığını ortaya koymuştur. Orta öğretim hazırlık, lise bir ve lise ikinci sınıflarda öğrenim gören 15 16 17 yaşlarında toplam 419 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Bulgulara göre sıcak bir aile ortamını ve aileden destek gördüğünü algılayan ergenlerin öfkelerini sağlıklı bir şekilde ifade edebildikleri, uygun bir şekilde kontrol

edebildikleri sunucuna varılmıştır. Aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici bulan ergenlerin ise öfke duygusuna daha fazla kapıldıkları, duygularını rahatlıkla ifade edemedikleri, bu duyguyu kontrol etme gereksinimi duydukları ve öfkelerini daha çok kendilerine yönelttikleri görülmüştür.

Cenkseven (2003), yaptığı deneysel çalışmada bilişsel davranışsal yaklaşımı temel olarak hazırlanan öfke yönetimi becerileri programının ergenler üzerindeki etkisini incelemiştir. Öfke düzeyi yüksek olan ergenler üzerinde yapılan araştırmanın deney ve kontrol grupları 13'er kişiden oluşturulmuştur. Ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerini belirlemek için "Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği" ve "Saldırganlık Envanteri" ön ölçüm, son ölçüm ve izleme ölçümünde kullanmıştır. Araştırma sonucunda deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm ve son ölçüm -içe yönelik öfke dışında- sürekli öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve saldırganlık puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklar belirlenmiştir. Deney grubuna dört ay sonra uygulanan izleme ölçümü sonucunda son ölçüm ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Balkaya ve Şahin (2003), 14- 50 yaş arasındaki 756 kişilik örneklem ile "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği" geliştirme çalışması yapmışlardır. Ortaya çıkan ölçek boyutlarından bazılarının verdikleri bilgiler, öfke ile ilgili değişkenler ve duygular hakkında ipuçları vermektedir. Buna göre, Öfke Belirtileri boyutunda, cinsiyetler arasında fark olmadığı, Öfke ile İlgili Davranışlar boyutunda, erkeklerde saldırganlık düzeylerinin kadınlara göre fazla olduğu anlaşılmıştır. Öfke ile İlgili Düşünceler boyutunda, öfkenin kaygı, depresyon, düşmanlık, olumsuz benlik, somatizasyon ve intihar eğilimi ile yüksek bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca "Ciddiye Alınmama" alt ölçeği hariç, diğer tüm boyutlarda yaş değişkeninin öfkeyi belirleyici olduğu ve yaş ilerledikçe öfkede düşme gözlenmiştir. Yine 14-19 yaş arasındaki ergenlerin tüm

gruplara göre daha fazla İntikam Tepkileri puanı aldıkları da belirlenmiştir. Öfke ve eğitim düzeyi ilişkisine bakıldığında ise, lise ve üniversite mezunlarının temel eğitim mezunlarından daha fazla öfke yaşadıkları ve öfkeye yol açan durumlardan daha fazla etkilendikleri belirlenmiştir. Ancak bu yaşananları davranışa dökme konusunda lise mezunlarının daha rahat olduğu da bulunmuştur.

Yılmaz (2004), çalışmasında öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın, ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerindeki kısa süreli ve kalıcı etkileri ile uygulanan iki tür müdahalenin hangisinin daha etkili olduğunu araştırmıştır. Öfke ile başa çıkma eğitimi ve grupla psikolojik danışmaya katılan uygulamalar sonundaki değerlendirmelerinde sürekli öfkelerinin azaldığı, öfke ile başa çıkma eğitimi alan grupta bu azalmanın dört ay sonraki kalıcılık testlerinde de devam ettiği görülmüştür. İki farklı grup deneyiminin, öfkeyi içe atma düzeyleri üzerinde anlamlı kısa süreli ya da kalıcı etkileri bulunmamıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen öfke ile başa çıkma eğitimi grupla psikolojik danışmaya göre ergenlerin öfkeyle başa çıkmayı öğrenebilmeleri ve kalıcı olarak yaşamlarına aktarabilmelerinde daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

Çelik (2005), orta öğretim öğrencilerinin, cinsiyet, okulun içinde bulunduğu sosyo ekonomik düzey ve Sürekli Öfke ve Öfke düzeylerine göre Öğrenci Yabancılaşma Ölçeği üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu çalışmada, cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı; okulun içinde bulunduğu sosyo ekonomik düzeye göre yalnızca Güçsüzlük Alt ölçeğinde anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Diğer alt ölçeklerde anlamlı bir farklılık olmadığı; Öfke İfade Tarzlarına göre Öğrenci Yabancılaşma Ölçeğinin alt boyutları olan Güçsüzlük, Anlamsızlık, Kuralsızlık ve Sosyal Uzaklık alt ölçekleri üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

II.2. Mizah

Mizah (Humor) kavramının etimolojisini incelediğimizde, beden tarafından üretilen ve insan karakterini belirleyen dört temel salgı için kullanıldığını görmekteyiz (Özünü, 1999).

Kavramın kökeni yüzyıllar öncesine dayanmaktaysa da, mizah her dönemde bugün anıldığı gibi olumlu bir özellik olarak kabul edilmemiştir. On yedinci yüzyıl Avrupa'sında mizah, sosyal normlardan sapmayı, tuhaf davranışları ve karakterleri betimleyen bir kavram olarak kullanılmaktaydı. Tuhaf davranışlara sahip kimselere gülünmesi nedeniyle de kavram ilk kez komik içeriğine kavuşmuştu (Ruch, 1998). Daha sonraları kavram, mizahla uğraşan ve diğerlerini güldürmekte yetenekli olan kimseleri betimlemek için kullanılmıştır. Ancak bu ifade bile mizaha bugün yaygın bir şekilde yüklenen olumlu anlamdan uzaktır. On yedinci yüzyılın sonlarına değin mizah, olumlu bir özellik olarak görülmemiştir (Ruch, 1998). Bu dönemde tuhaf karakterlere gülmektense, insanların nazikçe gülümsemeleri ve çevrelerindeki dünyaya hoşgörü göstermeleri gerektiği vurgulanmıştır. Bu şekilde mizah, tuhaf ve alışılmadık davranışlara ve bu davranışlara gülünmesine bağlı olarak kazandığı olumsuz yükünü on sekizinci yüzyıldaki insancıl hareketlerin etkisiyle yitirmiştir. Böylece mizah etik olarak niteliksiz bir kavram olmaktan çıkarak olumlu ve ahlaki olarak üstün bir özellik ve erdem olmuştur.

Tarihsel süreç içerisinde mizah kavramının çok farklı biçimlerde açıklandığı ve çok farklı içeriklere sahip olabildiği bilinmektedir (Martin, 1998). Mizaha ilişkin kuramlar gözden geçirildiğinde birbirinden çok farklı yaklaşımlarla karşılaşmak mümkündür. Kuramlar arasındaki bu anlaşmazlıkların temel noktalarından biri mizahın ne derece olumlu ve sağlıklı olduğu ya da bir takım zararlı öğeler içerip içermediğidir. Bazı yazarlar mizahın mantığa olan

üstünlüğüne ve insanın evriminin işareti olduğuna değinirken bazıları alay ve kırıncılığa dayandığı için istenmeyen özellikler kategorisinde yer alması gerektiğini dile getirmişlerdir (Keith-Spiegel, 1972). Mizahın olumlu katkılarına örnek olarak beden ve akıl sağlığıyla varsayılan ilişkisi ve hastalıklardan korunmadaki rolüne değinilmiştir. Diğer yandan bazı yazarlar, mizahın anti sosyal, mazoşist ya da kompulsif kişilik boyutlarıyla da ilişkili olabileceğini dile getirmişlerdir.

II.2.1.Genel Mizah Kuramları

Mizahın doğası hakkında mizah kuramcılarının farklı düşünceleri vardır. Bu yaklaşımlara ilişkin farklı sınıflandırmalar yapmak mümkün olmakla birlikte literatürde sıkça yapıldığı gibi mizahın doğasına ilişkin kuramları Üstünlük Kuramları, Uyuşmazlık Kuramları ve Psikoanalitik Kuram olmak üzere üç temel yaklaşım çerçevesinde değerlendirebiliriz.

II.2.1.1. Üstünlük Kuramları (Superiority Theories)

Gülmenin diğer insanlar (ya da durumlar) karşısında yaşanan zafer duygusundaki kökleri, üstünlük kuramlarının temelini oluşturur. Diğerleri ile karşılaştığımızda, kendimizi daha az aptal, daha az çirkin, daha az şanssız ve daha az güçsüz bulmak bizi sevindirir. Üstünlük ilkesine göre diğer insanların aptalca hareketleri ile dalga geçmek, alay etmek ve gülmek mizah deneyiminin temelini oluşturur (Keith-Spiegel, 1972).

En eski mizah kuramlarından birisi mizahın acı ve hazzın bir birleşimi olduğunu ifade eden Plato'ya aittir. Plato'ya göre mizah, başkalarının talihsizliği karşısında bizim ortaya çıkan üstünlüğümüzün sağladığı haz ve başkalarının bize gülmelerine yol açan üstünlükleri

karşısında duyduğumuz acının bir birleşimidir (Eastman, 1972; Sanders, 2001). Aristoteles'e göre ise gülünç olanın özü, soylu olmayışa ve kusura dayanır. Fakat bu kusur hiçbir acılı ve hiçbir zararlı etkide bulunmaz (Sanders, 2001). Hobbes (1651), gülmeyi diğerlerinin zayıflıklarını gözleyerek ve bunları kendimizdeki seçkinlikle karşılaştırarak ulaştığımız "beklenmedik bir zafer" olarak tanımlamıştır (Akt. Keith-Spiegel, 1972). Diğer bir deyişle gülme, insanların diğerlerini kendilerinden daha aşağıda görerek zevk aldıkları saldırgan bir tutumdan ileri gelir.

Bergson (1996), bizi güldüren şeylerin başkalarının kusurları olduğunu genel olarak kabul etmekle birlikte mizahın arı zekâyâ seslendiğini ve gülmenin heyecanla bağdaşmayacağını ileri sürmüştür. Bu kusurların gülünç olabilmesi için bizi duygulandırması gerçekten zorunlu tek koşuldur. Bergson'a göre gülme, açığa vurulmayan bir utandırma amacıyla birlikte dıştan bir düzeltme amacı taşır. "Toplum bir cezalandırma tehdidini değilse bile hiç olmazsa gene korkulacak bir aşağılama olasılığını herkesin tepesinde dolandırır. Gülmenin işlevi de bu olmalıdır. Gülünen kişi için her zaman biraz utandırıcı olan gülme gerçekten de bu kişiye toplumun yüklediği bir tür angaryadır" (Bergson, 1996, s.71).

Ludovici (1932) mizahın, kişinin bir durum karşısında kendisini bu duruma bir başkasından daha iyi uyum sağlamış hissetmesinden doğan üstün bir uyum duygusu konusu olduğuna inanır. Böyle bir durumda, kurbanın yani karşısında kendimizi daha üstün hissettiğimi kişinin saygınlığı arttıkça yaşanan haz da artar (Akt., Keith-Spiegel, 1972).

Üstünlükle ilişkili kavramları içeren kuramlar kuşkusuz bu kadarla sınırlı değildir. Birçok düşünür ve yazar, zafer duygusuyla yaşanan mutluluk, rakipleri geçmenin verdiği haz, başkasının zor durumda olmasından alınan keyif, diğerlerinin talihsizliği, acıları, kusurları,

çirkinlikleri ya da aptalca davranışları karşısında duyulan haz gibi üstünlükle ilişkili kavramlara mizaha ilişkin açıklamalarında yer vermişlerdir (Keith-Spiegel, 1972; Martin, 1998).

II.2.1.2.Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories)

Tutarsız, uyuşmaz düşünce veya durumların birlikteliğinden ya da alışlagelmiş kurallardan farklı olan düşünce ya da durumların sunulmasından doğan mizah, uyuşmazlık kuramlarının temelini oluşturur.

İlk uyuşmazlık kuramcılarının en ünlüleri Kant ve Schopenhauer'dir. Kant'a (1790) göre gülme ansızın boşa çıkan bir bekleyişten doğar (Akt. Keith-Spiegel, 1972). Olaylar beklenilenin dışında geliştiği zaman, insanlar bir çeşit şoka uğrarlar. Umulanın tersi bulunduğu sonuç insanların gülmesine neden olur. Diğer bir deyişle beklentilerimiz ve farkındalığımız arasındaki uyuşmazlık algılandığında sonuç, gülmedir. Bu yaklaşıma göre hazzı, diğerleri karşısında hissettiğimiz kaba üstünlük duygularından ziyade, başlangıçta bize ciddi görünen bir şeye farklı bir perspektiften baktığımızda hiç de ilk algıladığımız gibi olmadığını anladığımızda yaşarız. Algıdaki bu değişme ve gerçekleşmeyen beklentiler haz olarak bildiğimiz bir memnuniyetle sonuçlanır ve genellikle gülmeye birlikte ortaya çıkar (Martin, 1998).

Schopenhauer'a göre (1819) gülmenin nedeni, ilişkili olduğunu düşündüğümüz nesnelere ve kavramlar arasındaki uyuşmazlığın aniden algılanmasıdır ve gülme bu uyuşmazlığın ifadesidir. Bir düşünce ve algı arasında bir çelişki olduğunda algı her zaman

doğrudur. Bu nedenle, Schopenhauer'a göre bir algının düşünce üzerinde doğruluğunun gerçekleşmesi hazza yol açar (Akt. Keith-Spiegel, 1972).

Spencer (1860) ise her uyuşmazlığın gülmeye neden olamayacağını, yalnızca azalan bir uyuşmazlık durumunun gülmeye yol açacağını belirtmiştir. Örneğin dikkate alınmayacak kadar küçük bir varlık beklenmedik bir biçimde büyük bir şeye dönüştüğünde yani artan bir uyuşmazlık durumunda ortaya çıkan duygu merak olacaktır (Akt. Keith-Spiegel, 1972).

Bergson mizahın temelinde yatan nedenin “canlının üstüne kaplanmış mekanik” olduğunu düşünmektedir (Bergson, 1996). Bergson'a göre insan bedeninin durumları, jestleri ve devinimleri, bu benden bize basit bir makineyi düşündürdüğü ölçüde komiktir. Bu durum aynı anda birbirinden farklı iki olay dizisine ait olduğunda ve birbirinden tamamen farklı iki ayrı anlamda ifade edilebildiğinde daima komiktir.

Cicero (1881) çok önceleri uyuşmazlık ve üstünlük yaklaşımlarının bir birleşimi sayılabilecek bir kuramı ortaya atmıştır. Bireyin beklentileri hayal kırıklığı ile sonuçlandığında ve aslında bu bireyin hatasından dolayı olduğunda birey kendisine ve kendi hatasına gülmektedir. Cicero'ya göre birey kendisini küçük görmekte ve engellenen kendi beklentilerinin sonucuna gülmektedir (Akt. Eastman, 1972).

Uyuşmazlık kuramlarından bir diğeri de Guthrie'ye aittir. Guthrie'ye göre (1903) gülme, her şeyin düzenli olduğuna inandığımız bir durumda varolan uyuşmazlıktan ve kaostan doğar (Akt., Keith-Spiegel, 1972). Benzer biçimde Leacock'da (1935) mizahı, bir şeyin olması gerektiği biçimiyle eşleşmesinin bir sonucu olarak görür (Akt. Keith-Spiegel, 1972). Görüldüğü gibi uyuşmazlık kuramcılarının hemen hemen hepsi, mizahın, birbiriyle

bağdaşmayan iki ya da daha fazla kavram ve düşüncenin eşleşmesinin sonucu olduğunu ifade etmişlerdir.

II.2.1.3 Psikoanalitik Kuram (Psychoanalytic Theory)

Freud mizaha ilişkin kuramını iki yayınlı ortaya koymuştur. 1905 yılında yayınladığı “Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri” isimli kitabında “gülünç, espri ve mizah” kavramları ve bu kavramların süreçleri arasındaki farklılıklarla ilgilenmiştir. 1928 yılında yayınladığı makalesinde ise bu üç mizah kategorisini ayrıntıları ile incelemiştir (Keith-Spiegel, 1972; Martin 1998).

Espriler, bireyin, normalde bastırılacak olan cinsel ve saldırgan duygularını ifade etmesine izin veren bir takım teknikleri kapsar. Bu dürtüler basit haz ifadeleri olabileceği gibi karmaşık engellenme ifadeleri de olabilir (Martin, 1998). Sosyal sınırlamalar regresif, çocuksu, cinsel ve saldırgan davranışların doğrudan ortaya konmasına izin vermez. Bu bastırılan şeylerin bir süre için aniden ortaya çıkmasında espriler süper egoyu aldatıcı bir gizleme işlevi görür (Keith-Spiegel, 1972).

Freud, gülünç hazzı açıklarken uyumsuzluk ve üstünlük kuramcılarından farklı bir bakış açısı taşımaktadır. Ona göre gülünç hazzı ortaya çıkaran şey, zıt düşünceler arasında salınan dikkatimiz ya da yaşadığımız üstünlük duyguları değil, psişik enerji harcamasındaki bir tasarruftur. Bir başkasının amacını gerçekleştirmek için harcayacağını tahmin ettiğimiz enerji miktarı ile onun kullandığı enerji miktarı arasında bir fark olduğunda gülünç ortaya çıkar. “Gülünç etki açık olarak iki yük harcaması—kişinin kendi harcaması ve “empati” yoluyla tahmin edilen diğer kişinin harcaması- arasındaki farka bağlıdır; yoksa farkın

hangisinin lehine olduğuna değil” (Freud, 1998). Diğer bir deyişle normal amacı için artık gerekli olmayan psişik enerji gülme yoluyla harcanır (Martin, 1998).

Esprilerden ve gülünçten ayrı bir kategori olarak mizahi haz, duygu harcamasındaki tasarruftan doğar. Acıma duygusundan tasarruf, mizahi hazzın en sık kullanılan kaynaklarından biridir. Mizah türü, mizahın lehine tasarruf edilen duygunun doğasına göre olağanüstü değişiklik gösterir (Freud, 1998). Diğer bir deyişle bireyin normalde korku, üzüntü ya da öfke gibi olumsuz duygular yaşamasına yol açacak durumlarda, eğlendirici ya da birbiriyle uyuşmayan bir takım bileşenlerin algılanması kişinin bu olumsuz duyguları yaşamamasını sağlar (Martin, 1998). Savunma süreçleri, kaçma refleksinin ruhsal karşılıkları olup içsel kaynaklardan gelen hoşnutsuzluğun yaygınlaşmasını önleme görevini yerine getirirler. Mizah bu savunucu süreçlerin en üstünü sayılabilir. O bastırmanın yaptığı gibi huzursuz edici duyguyu taşıyan düşünsel içeriği bilinçli dikkatten kaçırmayı küçümser ve böylece savunmanın otomatizminin üstesinden gelir. Bütünde mizah, gülünce, espriden daha yakındır (Freud, 1998).

Esprilerdeki haz ket vurmaya yönelik harcamanın tasarrufundan, gülünçteki haz düşünmeye yönelik harcamanın tasarrufundan ve mizahtaki haz da duygulara yönelik harcamanın tasarrufundan doğar. Zihinsel işleyişimizin her üç türünde de haz, bir tasarruftan doğmaktadır. Her üçü de zihinsel etkinlikten, o etkinliğin gelişimi boyunca gerçekten yitirilmiş olan bir hazzı yeniden elde etmenin yöntemlerini temsil etmede birleşmektedir. “Bu araçlarla ulaşmaya çalıştığımız keyif, genelde, ruhsal işleyişimizi küçük bir enerji harcaması ile yürüttüğümüz bir yaşam döneminin ruh halinden–gülünçten habersiz olduğumuz, espri yeteneğimizin olmadığı ve yaşamımızda kendimizi mutlu hissetmek için mizaha gereksinme duymadığımız çocukluğumuzun ruh halinden- başka bir şey değildir” (Freud, 1998, s.265).

II.2.2. Mizah duygusu

Alandan ve alan dışından birçok kimse yaşamımızda mizah duygusuna çok önemli bir rol yüklemektedirler. Günlük yaşamda, insanların davranışlarını açıklarken mizah duygusuna sahip olmalarından ya da olmamalarından söz etmekteyiz. Bunun yanında bireylerin bu özelliğe değişik derecelerde sahip olduğu konusunda da bir çok kişi hemfikirdir. Ancak bir kimsenin mizah duygusuna sahip olduğunu söylerken kastettiğimiz şeyin ne olduğu herkes için pek açık değildir. Eysenck (1972) bunu söylediğimizde üç farklı şeyi ifade ediyor olabileceğimizi belirtmiştir: (1) karşımızdaki insanın bizim güldüğümüz şeylere gülüyor olduğunu (konformist anlam), (2) o kimsenin kolayca ve oldukça fazla gülüp eğlenebildiğini (niceliksel anlam), (3) o kimsenin komik şeyler söyleyerek diğer insanları çok fazla güldürdüğünü (üretici anlam).

Hehl ve Ruch (1985) Eysenck'in listesini geliştirerek, mizah duygusundaki bireysel çeşitliliğin şu farklılıklarla ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir: (1) bireylerin şakaları ve mizahi uyarınları anlama dereceleri; (2) mizahı ve gülme tepkilerini hem niteliksel hem de niceliksel olarak ifade ediş tarzları; (3) mizahi yorumlar ve algılamalar yaratma yetenekleri; (4) farklı tipteki şakaları, karikatürleri ya da diğer mizahi materyalleri beğenmeleri; (5) kendilerini güldüren kaynakları etkin biçimde arama dereceleri, (6) fıkralar ve komik olaylar ile ilgili hafızaları; (7) mizahı, bir baş etme mekanizması olarak kullanma eğilimleri (Akt., Martin, 1998). Bunun yanında Babat (1974) mizah üretimi ile yeniden üretimini birbirinden ayırmış ve bu iki ayrı özelliğin birbiri ile ilişkili olmadığını bulmuştur. Mizah duygusuna atfedilen yaygın bir başka anlam da kişinin kendisini çok fazla ciddiye almayıp, kendi hataları ve zayıflıklarına da gülebilmesidir (Akt., Martin, 1998). Araştırmacılar yukarıda sözü edilen

bireysel farklılıkları belirtirken, mizah tarzı, mizah kullanımı, mizahi mizaç ya da basit bir biçimde mizah kavramlarını kullanmaktadırlar (Ruch, 1998).

II.2.3. Olumlu ve Olumsuz Mizah

Mizah üzerinde yapılan çağdaş psikolojik araştırmaların hemen hemen hepsi, mizah duygusunun psikolojik sağlık ve iyilik durumunu geliştiren olumlu ve istenir bir kişilik özelliği olduğu varsayımına dayanmaktadır. Araştırmacılar genellikle yüksek bir mizah duygusuna sahip olan bireylerin; iyimserlik, kendini kabul, özgüven ve özerklik gibi olumlu bir takım özelliklere de sahip olduklarını varsaymışlardır. Mizah duygusu yüksek insanların aynı zamanda stresle daha etkin bir biçimde başa çıkabildikleri, genellikle daha az olumsuz duygular yaşadıkları, bedensel olarak daha sağlıklı oldukları ve diğerleri ile daha olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabildikleri düşünölmektedir (Kuiper ve Martin, 1998). Bu olumlu mizah yaklaşımlarının savunucuları yakın geçmişte atölye çalışmaları, seminerler ve popüler kitaplar aracılığı ile okullarda, işyerlerinde, hastanelerde, psikolojik danışma oturumlarında mizahın desteklenmesine yönelik çalışmalara girişmişlerdir. Bu düşünceler aynı zamanda popüler medyada da oldukça fazla ilgi görmüş ve televizyon programlarında, gazete ve dergi haberlerinde, köşe yazılarında mizahın ve gülmenin faydaları bolca övölmüşür.

II.2.3.1. Mizahın Olumlu Yanları

Mizah birçok önlü yazar tarafından, insan yaşamında pozitif bir güç olarak ele alınmıştır. Psikoloji alanyazını içinde Freud ve birçok kişilik kuramcısı mizahı sağlıklı ve uyumlu bir baş etme stratejisi olarak tanımlamışlardır. May (1953) mizah duygusunun, insanların benlik duygularını korumalarına yardımcı olduğunu belirtmiş ve kişinin

probleminden yeterince uzaklaşarak bu şekilde kendi sorunu üzerinde bir perspektif kazanmasının yolu olarak işlev gördüğünü dile getirmiştir (Akt. Goldin ve Bordan, 1999).

Frankl (1946) bir kimsenin kendisine gülebilmesinin çok önemli bir insani nitelik olduğunu öne sürmüştür (Akt. Cohen, 1977). Allport da (1961) benzer bir şekilde, mizah duygusunun gelişmiş sağlıklı bir kişilik özelliği olduğunu ileri sürerek, gelişmiş mizah duygusunu kişinin kendine gülebilmesi olarak tanımlamış ve bunun kaba şakalar ve bayağı güldürüden farklı olduğunu dile getirmiştir. Ancak bu diğer tür mizahın sağlıksız olduğunu ya da gelişmemiş kişiliğin göstergesi olabileceğini belirtecek kadar ileri gitmemiştir (Akt. Puhlik-Dorris, 1999). Allport (1950) ayrıca kendine gülmeyi öğrenen bir nevrotiğin kendini yönetme ya da tedavi etme yolunda olduğunu öne sürmüştür (Akt. Cohen, 1977). Rogers (1961) ve Maslow'a (1954) göre mizah kendini gerçekleştirmiş bireyin temel özelliklerinden biridir (Akt., Martin, 1998). Maslow (1954) kendini gerçekleştirmiş kişilerde bulunan mizah türünün, saldırgan olmadığını söylemiş ve bu insanların kendilerini üstün hissettiren şeylere ya da saldırgan ve cinsel mizaha gülmediklerini dile getirmiştir. Bunun yanında bu kişiler mazoşizme kaçmadan kendilerini eleştiren şeylere de gülmektedirler (Akt. Martin, 1998). Sağlıklı bir mizah duygusunu nelerin oluşturduğu üzerindeki farklı bakış açıları, mizahın stresle başa çıkmadaki, kişinin problemi üzerinde perspektif kazanmasındaki ve kendini çok fazla ciddiye almamasındaki rolünü vurgulamışlardır. Bunlar mizahın intrapsişik işlevleri olarak ifade edilebilir.

Mizahın sosyal alanda da olumlu ve sağlıklı etkilerinin olduğu belirtilmiştir. McGee (1982) mizahın bireyin diğerleri ile ilişkiler kurmasında yardımcı bir rolü olduğunu ifade etmiştir. Davies (1982) ise etnik mizah gibi mizah türlerinin grubun toplum içindeki yeri ile ilgili kaygılarını azaltıcı bir işlevi olduğunu dile getirmiştir. Bunlar mizahın olumlu kişiler

arası işlevleri olarak ifade edilebilir. Bu, grup üyeleri arasında grup dışındakiler hakkında yapılan ve paylaşılan espriler aracılığıyla başarılmaktadır (Akt. Puhlik-Dorris, 1999). Mizahın sosyal alanda bir diğer faydası da grubun bir kimlik ve dayanışma oluşturmaya yardımcı olmasıdır. Lowe (1986) diğerleri hakkında yapılan espriler aracılığıyla, birlikte gülerken kurulan yakınlığın yanı sıra, grup üyelerinin grup tarafından neyin kabul edilebilir ve neyin kabul edilemez olduğu konusunda bir anlayış geliştirdiğini öne sürmüştür. Lowe'a göre mizah, grup üyelerinin fikirlerini espriler aracılığıyla paylaştığı gruplarda da grup içi çatışmaları azaltıcı bir rol oynar (Akt. Puhlik-Dorris, 1999)

II.2.3.2. Mizahın Olumsuz Yanları

Spencer (1989) yaptığı nitel bir çalışmayla mizahın potansiyel zararlı etkilerini ortaya koymuştur. Amerika'da üniversite yerleşkelerinde Yahudi öğrencilere ilişkin yapılan çalışmada, mizahın, özellikle Yahudi karşıtlığı ve cinsiyet ayrımcılığı içeren önyargı ve kalıp yargıları desteklemekte ve güçlendirmekte kullanıldığı bulunmuştur. Spencer, mizahın, iletişimin sosyal olarak kabul edilebilir bir biçimi olduğu için bu bağlamda kullanıldığını tahmin etmiştir. Bunun yanında mizah, ırkçılık ve önyargılı olma suçlamalarına karşı bir savunma sağlamaktadır. Çünkü bu tip mizahı kullanan kişi yaptığı ya da söylediği her şeyi espri amacıyla yaptığını ve kötü bir niyeti olmadığını söyleyebilir. Ancak Spencer, Yahudilerin varlıklı ve de şık olma eğilimlerine ilişkin ince ve zararsız esprilerin hemen hemen her zaman daha aşağılayıcı ve küçük düşürücü şakalara yol açtığını ifade etmiştir (Akt. Puhlik-Dorris, 1999).

Mizahın, önyargıları ve önyargılı davranışı güçlendiren bir araç olarak kullanıldığını destekleyen benzer bir bulgu da Saper (1991) tarafından elde edilmiştir. Saper, Yahudiler

hakkındaki esprilerin yumuşak biçimlerinin Yahudi karşıtı ya da kadın karşıtı duvar yazılarını arttırabildiğini belirtmiştir. Ancak Saper Yahudilerle ilgili esprilere ilişkin olarak her esprinin ardında ayrımcılık ya da birilerini küçük düşürmek gibi kötü bir niyetin olduğunu varsaymanın da mantıklı olmadığını belirtmiş ve çoğunlukla espriyi yapan kişinin niyeti ve dinleyenin tepkileri gibi faktörlerin mizahın tarzını oluşturduğunu dile getirmiştir.

Mizahın olumsuz etkisine ilişkin bir diğer destek de yakın zamanda Kuiper ve Olinger (1998) tarafından yapılan ve mizah kullanımı ile bağlantılı potansiyel dezavantajların tartışıldığı bir alanyazın taramasıdır. Bu çalışmada organik ya da uyuşturucu nedenli patolojisi bulunan insanlarda sosyal etkileşimlerde yıkıcı bir güç olarak ortaya çıkan gülme ve mizahın çocuklar arasında kızdırmak ya da küçük düşürmek amacıyla bir saldırganlık biçimi olarak kullanılması gibi örnekler yer almaktadır. Ayrıca yararsız mizah kullanımının sınıf ortamı ve endüstriyel organizasyonlar gibi sosyal ortamlar için de zararlı olabileceğine değinilmiştir.

Mizah sosyal durumlarda sıklıkla görünmez bir silah olarak kullanılabilir. Örneğin bir tartışma sırasında bireyler rakiplerini aşağılamak, diğerlerinin statüsünü düşürmek için mizaha başvurabilirler (Zelvys, 1990).

Psikoterapi gibi oldukça iyileştirici bir ortamda bile mizah kötü bir rol oynayabilir. Kubie (1971) terapistlerin danışanlarına karşı öfkelerini sosyal olarak uygun bir yol gibi görünen mizah aracılığıyla ifade edebileceklerini belirtmişlerdir (Akt., Kush, 1997).

Görüldüğü gibi olumsuz mizah, genellikle kişilerarası iletişim ve etkileşim durumlarında bir ya da daha fazla kişi mizahı başkalarına karşı saldırgan, düşmanca bir güç olarak kullanıldığında ortaya çıkmaktadır.

Bunun yanında olumsuz mizah bireyler tarafından kendilerine karşı, kendilerini aşağılayıcı, küçük düşürücü bir biçimde de kullanılabilir. Araştırma sonuçları mizahın, bireyin kendi psikolojik durumuyla ilişkili olarak bazı zararlı öğeleri olduğunu ortaya koymuştur (Martin, 1998).

Psikiyatri kliniğinde yatan bir grup kadın hasta ile çalışan Goldsmith (1979) mizah tercihleri ve intihar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak ölüm, öz yıkım gibi hoş olmayan esprileri tercih etmekle intihar girişiminde bulunma ve bunu başarma arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur(Akt. Puhlik-Dorris, 1999).

Kubie (1971), terapötik ortamda mizahı olumsuz bir şekilde kullanabilenlerin yalnızca terapistler olmadığını, danışanların da duyguları ile yüzleşmekten kaçınmak ve kendilerini savunmak için mizaha başvurabileceklerini belirtmiştir. Kubie'ye göre bu şekilde danışanlar, terapide gerçekleştirilen her türlü süreci bloke edebilirler (Akt. Kush, 1997).

Mizahın bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde kişinin sosyal çevresini ve psikolojik durumunu etkileyebilen olumsuz bir araç gibi kullanılabilmesine ve olumlu ve olumsuz biçimlerinin varlığına ilişkin kanıtlar bulunmaktadır. Bunun yanında bu kategorilerin her birinde mizah kişinin kendine ya da diğerlerine yönelmiş de olabilir. Bu araştırmada kullanılan Mizah Tarzları Ölçeği bu önermelerden yola çıkarak mizah duygusunu, ikisi uyumlu ikisi uyumsuz olmak üzere dört boyutta ele almaktadır.

Uyumlu kategori içerisinde kendini geliştirici mizah (self-enhancing humor), mizahın intrapsişik ya da kişisel yönlerini kapsar ve bireylerin, aynı zamanda başkalarının ihtiyaçlarını

da dikkate alarak, stresle başa çıkmada, sorunlar üzerindeki perspektiflerini değiştirmede ya da olumsuz duyguları azaltmada kullandıkları mizah türünü ifade eder. Bu, birey tarafından algılanan ve başkalarıyla paylaşılması gerekmeyen ve Freud'un bir savunma mekanizması olarak yaklaştığı mizah kavramına en yakın mizah tarzıdır. Kavramsal olarak mizah yoluyla başa çıkma ile de ilişkilidir. Bu boyut, yaşam karşısında genel olarak mizahi bir bakış açısını, yaşamdaki uyuşmazlıklar karşısında sıklıkla eğlenme eğilimini, stres ve olumsuz durumlar karşısında bile mizahi perspektifini korumayı içerir (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993). Başa çıkma mizahı ile yakından bağlaşık olan bu mizah tarzı (Martin, 1996) perspektif kazanıcı mizahla (Lefcourt, Davidson, Shepherd, Phillips, Prkachin ve Mills, 1995) ve mizahın bir duygu yönetimi ya da başetme mekanizması olarak kullanılmasıyla ilişkilidir (Martin, Kuiper, Olinger ve Dance, 1993). Bu, Freud'un (1928), bireyin potansiyel olarak olumsuz bir durum karşısında gerçekçi bakış açısını yitirmeden olumsuz duygulardan kaçınmasına yardımcı olan sağlıklı bir savunma mekanizması olduğu yönündeki tanımına en yakın boyuttur (Akt., Martin, Puhlik-Dorris, Larsen, Gray ve Weir,2003).

Katılımcı mizahla karşılaştırıldığında bu tarz daha çok intrapsişik bir odağa sahiptir. Bu yüzden dışadönüklükle çok fazla ilişkili olabileceği düşünülmemektedir. Mizahi bir bakış açısı ile olumsuz duyguların yönetimi vurgusu dikkate alındığında bu tarzın: üzüntü ve kaygı gibi olumsuz duygularla negatif, deneyime açıklık, benlik saygısı ve psikolojik iyilik durumu ile pozitif yönde ilişkili olacağı beklenmektedir.

Uyumlu kategori içerisinde diğer tarz ise, kişinin kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeksizin başkaları üzerine odaklandığı katılımcı mizahtır (affiliative humor). Bu tarz, mizahın, birey tarafından kendine ve de diğerlerine saygılı bir biçimde kişiler arası ilişki ve etkileşimleri geliştirici biçimde kullanılmasını ifade eder. Bu boyutun yüksek olduğu bireyler,

güldürücü şeyler söylemeye, başkalarını eğlendirmek için şakalar yapmaya, ilişkileri kolaylaştırmaya ve kişiler arası gerilimleri azaltmaya eğilimlidirler (Martin ve diğerleri, 2003). Başkalarını rahatlatmak için, kendileri hakkında da komik şeyler söyleyip kendilerini çok fazla ciddiye almama eğilimindedirler. Ancak kendilerini eleştirirken kendini kabul duygularını da korurlar (Vaillant, 1977). Bu temel olarak saldırgan olmayan, hoşgörülü, bireyi ve diğerlerini onaylayan ve olasılıkla kişiler arası çekiciliği ve bağlılığı geliştirici tarz mizahtır (Akt. Yerlikaya, 2003).

Bu tarz mizahın dışadönüklükle, neşelilikle, benlik saygısıyla, yakınlıkla, ilişki doyumuyla ve çoğunlukla olumlu duygu durum ve duygularla ilişkili olması beklenmektedir.

Diğer yandan uyumsuz kategori içerisinde bireyin, mizahı, kendi ihtiyaçlarını dikkate almaksızın kullandığı tarz kendini yıkıcı mizahtır (self-defeating humor). Bu tarz, bireyin başkalarını güldürmek için kendisini sürekli mizahi bir yolla kötülemesi, yermesi gibi davranışları kapsar. Bunun yanında kişinin aslında üzgünken kendi gerçek duygularını inkâr edip mutluymuş gibi davranması da bu tarz mizaha girmektedir. Bu boyut kişinin kendisini aşırı derecede yerdiği mizah tarzını, onay kazanmanın ya da kendisini sevdirmenin bir yolu olarak kendi aleyhine komik şeyler söyleyerek ya da yaparak başkalarını eğlendirmeye çalışmasını, başkalarının mizahının maskarası olmayı kabul etmesini, küçük düşürüldüğünde ya da kendisiyle dalga geçildiğinde diğerleri ile birlikte gülmesini içerir.

Kubie (1971), mizahın bir savunma yadsıması olarak kullanılmasını, altta yatan olumsuz duyguları gizlemek amacıyla ya da sorunlarla yapıcı bir biçimde baş etmekten kaçınmayı içerdiği belirtilmiştir (Akt. Martin ve diğerleri, 2003). Bu mizah boyutundaki

bireyler oldukça esprili ya da eğlendirici görünseler de mizahı kullanışlarının altında; bir kaçış, duygusal bir ihtiyaç ya da düşük benlik algısı bileşenleri bulunmaktadır.

Uyumsuz kategorideki bir diğer mizah türü ise saldırgan mizah (aggressive humor) diye tanımlanan; kişinin yalnızca kendi üstünlük ve haz duyguları ile ilgili olarak kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla başkaları hakkında mizahı sosyal olarak uygun olmayan bir biçimde kullanmasıdır. Zillman'a göre (1983) bu boyut aşağılamayı, alay etmeyi, dalga geçmeyi, yerici ya da küçük düşürücü mizahı içerir (Akt. Martin ve diğerleri, 2003). Mizahın, dalga geçme tehdidi ile diğerlerinin davranışını kendi amacına uygun biçimde yönetmek için kullanması da bu boyuta dâhildir (Janes ve Olson, 2000). Genel olarak, mizahı, başkaları üzerindeki potansiyel etkisini dikkate almaksızın kullanmayla ilişkilidir ve kişinin söylemekten kendini alamadığı, başkalarını incitecek ya da kişiden soğutacak, kompulsif mizah ifadelerini içerir. Mizahın bu boyutunun saldırganlık, öfke ve düşmanlıkla pozitif bir biçimde; ilişki doyumu, vicdanlılık ve hoşnutlukla negatif bir biçimde ilişkisi olması beklenmektedir.

Aynı zamanda bu dört boyutun her biri Beş Faktör Modelinin tüm faktörleri ile örtüşürken, Aracılık ve Paylaşım ile ilişkilidir. İlk iki ölçek daha evvelki mizah testleri ile örtüşürken, Saldırganlık ve Kendini yıkıcı mizah üzerine yapılan mizah ölçekleri farklı boyutlara geniş çapta dokunmaktadır. Saldırganlık ve Kendini yıkıcı şeklinde açığa çıkan mizah bağlamında erkekler kadınlara oranla daha yüksek puanlar almışlardır (Martin ve diğerleri, 2003).

II.2.4. İlgili Çalışmalar

Bu bölümde mizahla ilgili Türkiye’de ve Yurt Dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

II.2.4.1. Mizah İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Mizah, psikolojik sağlık ve iyilik durumu arasındaki ilişki geniş bir araştırma alanı oluşturmuştur. Özellikle mizahın stres azaltıcı etkilerine ilişkin çalışmalar bu araştırmalar içinde geniş bir yer tutar. Martin ve Lefcourt (1983), gerçekleştirdikleri üç çalışmayla mizahın stresli yaşantıların neden olduğu zararlı etkileri azaltmadaki rolünü incelemişlerdir. 27’si kız, 29’u erkek toplam 56 kişinin dahil edildiği birinci çalışmada Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Olayları Ölçeği (Life Events of College Students), Duygudurum Profilleri Ölçeği (Profile of Mood States), Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği (Situational Humor Response Questionnaire), Mizah Duygusu Ölçeği (Sense of Humor Questionnaire) ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği kullanılarak elde edilen verilere çoklu varyans analizi uygulanmıştır. 29’u erkek, 33’ü kız toplam 62 kişinin dahil edildiği ikinci çalışmada Yaşam Deneyimleri Anketi (Life Experiences Survey), Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Duygudurum Profilleri Ölçeği kullanılmış ve deneklerin bu ölçeklerden aldıkları puanların korelasyonları incelenmiştir. 14’ü erkek 11’i kız 25 kişinin dahil edildiği üçüncü ve son çalışmada ise katılımcılara Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Olayları Ölçeği ve Duygudurum Profilleri Ölçeği uygulanmış ve elde edilen veriler korelasyon ve regresyon teknikleri kullanılarak çözümlenmiştir.

Bu üç çalışma sonucunda elde edilen bulgular mizahın, negatif yaşam olayları ve duygudurum düzeyleri arasındaki ilişkiyi düzenleyici etkilere sahip olduğunu ve stresin

etkilerini azalttığını ortaya koymuştur. Mizah ölçeklerinden yüksek puan alan deneklerin düşük puan alanlara göre yaşam olayları ve duygudurumları arasında daha düşük korelasyonlar olduğu bulunmuştur.

Bu yönde yapılan bir diğer araştırmada ise yaşları 18 ila 26 arasında değişen 46'sı kız 41'i erkek 87 lisans öğrencisine Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Durumluk Kaygı Envanteri ve negatif yaşam olaylarını ölçmek için de Yaşam Deneyimleri Anketi (Life Experiences Survey) uygulanmıştır. Elde edilen verilere uygulanan bir dizi regresyon analizi sonucunda mizahın, stresin kaygı üzerindeki etkilerini değil, fakat depresif duygudurum üzerindeki etkilerini azaltıcı bir rol oynadığı bulunmuştur (Nezu, Nezu ve Blisset, 1988). Sonuçlar, uygulanan mizah ölçeğine bakılmaksızın mizah duygusunun, depresif semptomlarla ilgili olarak yaşam stresini azaltıcı etkileri olduğunu göstermiştir. Bunun yanında mizah ölçeklerinden yüksek puan alan bireylerin, düşük puan alanlara göre negatif yaşam olaylarıyla ilgili deneyimleri arttığında daha az depresif belirti ifade etme eğilimi göstermişlerdir. Ancak kaygı bir sonuç (outcome) değişkeni olarak ele alındığında, mizahın hiçbir azaltıcı etkisi bulunamamıştır. Negatif yaşam olayları depresif belirtilere yol açtığında iyi bir mizah duygusunun bir tampon rolü oynayabileceği söylenebilir. Ancak negatif yaşam olayları kaygıya yol açtığında iyi bir mizah duygusu etkili bir kalkan gibi görünmemektedir. Bu farkın ardındaki düzenek açık olmamakla birlikte, depresif belirtilerin yaşanmış olaylara ilişkin duyguları yansıtması ve mizahın, kişinin bu olaylara ilişkin perspektifini değiştirmesinde rol oynayabilmesi olası bir açıklama gibi görünmektedir. Buna karşılık, kaygı genellikle gelecekte olabilecek ya da olmak üzere olan şeylerle ilişkilidir. Bu yüzden de mizah, kişinin henüz gerçekleşmemiş olaylara ilişkin düşüncelerini değiştirmesinde etkili olmayabilmektedir (Nezu, Nezu ve Blisset, 1988).

Kuiper, Martin ve Dance (1992) mizahın stres azaltıcı etkisinin yaşam kalitesini artırabileceğini göstermişlerdir. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Duygusu Ölçeği, Yaşam Deneyimleri Ölçeği, Duygu Yoğunluğu Ölçeği (Affect Intensity Measure) ve Olumlu-Olumsuz Duygular Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule) kullanılarak, 39 kişi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada elde ettikleri verilere uyguladıkları korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda, mizah duygusu yüksek bireylerin, düşük bireylere oranla, pozitif yaşam olayları karşısında daha yüksek seviyelerde pozitif duygulanım gösterdiklerini bulmuşlardır. Bunun yanında, negatif yaşam olaylarıyla karşılaştırıldıklarında da mizah duygusu yüksek bireyler daha yüksek pozitif duygulanım düzeyleri göstermeyi sürdürmüşlerdir. Bu sonuçlara dayanarak araştırmacılar, mizah duygusunun, bireylerin yaşamlarının pozitif yönlerinden daha eksiksiz olarak zevk almalarına ve böylece yaşam kalitelerini artırabilmelerine fırsat verebileceği sonucuna varmışlardır.

Bizi, Keinan ve Beith-Hallahmi (1988) İsrail ordusunda gerçekleştirdikleri çalışmada bir adım ileri giderek, mizah ve stres arasındaki ilişkiyi gerçek yaşam koşulları altında araştırmışlardır. Çalışmaya muharebe eğitimi alan 159 asker dahil edilmiş ve mizaha ilişkin ölçümler, arkadaş ve komutan değerlendirmelerinin yanı sıra bu araştırma için özel olarak geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma sonunda, komutan ve arkadaş değerlendirmelerinde yüksek mizah duygusuna sahip olan deneklerin, aldıktan eğitimin stresörleri ile başa çıkmada daha başarılı oldukları bulunmuştur. Ancak, mizah kendini değerlendirme ölçeği ile ölçüldüğünde böyle bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmada ortaya çıkan bir başka sonuç da, en azından bu çalışma için, kendini değerlendirme ölçümlerinin mizahı tam olarak saptayamadığı ya da diğerleri tarafından algılanan mizah duygusu değerlendirmeleri kadar geçerli olmadığıdır.

Buraya kadar değinilen araştırmalar, mizahın, potansiyel bir stres azaltıcı olabileceğini gösterse de, yapılan birçok araştırma da bu sonucu desteklemekte başarısız olmuştur. Mizahın algılanmasının ve üretilmesinin, Angell'in Mizah Kullanımı Envanteri (Angeli's Humor Use Inventory) aracılığıyla ayrı ayrı ölçüldüğü ve stres ve başa çıkmayla ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada araştırmacılar, her iki mizah boyutunun da depresyonu yordamada yardımcı olmadığını bulmuşlardır (Safranek ve Schill, 1982; Akt. Puhlik-Doris, 1999).

Benzer bir şekilde Porterfield (1987), Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği kullanarak yaptığı araştırmada mizahın yaşam stresi etkilerini azaltmadığını, ancak depresyonla doğrudan ilişkili olduğunu bulmuştur (Akt. Puhlik-Doris, 1999).

Diğer bir deyişle araştırmacı negatif yaşam olayları, mizah duygusu ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediğinde, mizah ve depresyon arasında doğrudan negatif bir ilişki olduğunu bulmakla birlikte, mizahın depresyonu yordamada negatif yaşam olayları ile birlikte etkileşimde bulunmadığını bulmuştur. Bu sonuçlar, mizahın stres azaltıcı etkileri üzerinde yapılan birçok araştırmayla çelişmektedir.

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'ni kullanarak 96 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında Overholser (1992), korelasyon ve çoklu regresyon analizleri kullanarak mizahla, depresyon ve yalnızlık arasında negatif, mizahla benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Sonuçlar mizahın psikolojik uyum üzerinde önemli bir role sahip olduğu düşüncesini destekler niteliktedir. Bu sonuçlar mizah yoluyla başa çıkma ve depresyon arasında ters bir ilişkinin bulunduğu bir başka araştırmayla da desteklenmiştir (Deaner ve McConatha, 1993). Araştırmacılar Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa

Çıkma Ölçeği, Mizah Duygusu Ölçeği, Depresyon Tanı Envanteri (Inventory to Diagnose Depression) ve Eysenck Kişilik Envanteri (Eysenck Personality Inventory) kullanarak 129 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada uyguladıkları korelasyon ve varyans analizi sonucunda düşük depresyon puanına sahip deneklerin Mizah Yoluyla Başa Çıkma puanlarının yüksek olduğunu ve de mizah ölçümlerinden yüksek puan alanların dışadönüklük, ve duygusal denge puanlarının da yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Mizahla depresyon arasındaki ilişkinin araştırıldığı ve Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği (Multi Dimensional Sense of Humor Questionnaire) ve Epidemiyolojik Depresyon Çalışmaları Merkezi Ölçeği (CESD- Center for Epidemiological Studies Depression Scale) kullanılarak 347 kişi üzerinde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada da araştırmacılar, mizah duygusu ile depresyon arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır (Thorson, Powell, Sarmany ve Hampes, 1997). Daha önce sözü edilen çalışmalarda kullanılanlardan farklı ölçme araçtan ile elde edilen bu bulgular da mizah ve depresyon arasında diğer çalışmalarda gözlenen ilişkiyi destekler niteliktedir.

Kuiper ve Martin (1993) Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Mizah Duygusu Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, Algılanmış Stres Ölçeği (Perceived Stress Scale) ve Epidemiyolojik Depresyon Çalışmaları Merkezi Ölçeğini kullanarak 218 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada mizah duygusu yüksek olan bireylerin, daha olumlu bir benlik kavramına sahip olduklarını bulmuşlardır. Bunun yanında yüksek mizah puanlarına sahip olanların düşük puan alanlara göre kendi yaşamları üzerinde daha fazla denetime sahip oldukları ve stres karşısında daha az yenik düştükleri de gözlenmiştir. Son olarak da mizah puanları yüksek olan deneklerin daha az depresif duygulanım sergiledikleri bulunmuştur.

Mizahın psikolojik sağlık ve iyilik durumuna faydalı olabileceği yönünde sonuçların elde edildiği araştırmaların yanında, bu sonuçları desteklemekte başarısızlığa uğrayan araştırmalar da mevcuttur.

Kuiper ve Martin (1998) beş ayrı çalışmada toplam 892 kişi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa ıkma Ölçeği ve Mizah Duygusu Ölçeği kullanarak mizah ve benlik saygısı, olumlu dünya görüşü ve iyimserlik gibi olumlu kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar, mizahın, sıkça belirtildiği gibi olumlu bir kişilik özelliği olduğu doğru ise diğer olumlu kişilik özellikleri ile de ilişkili olabileceğini varsaymışlardır. Psikolojik iyilik durumu ile ilişkili olan iyimserlik ve olumlu bir dünya görüşü gibi değişkenlerle mizah arasındaki ilişkiyi incelemiş, fakat sadece düşük korelasyonlar bulmuşlardır. Benzer bir biçimde mizah yoluyla başa çıkma ve olumsuz duygu durum arasında da düşük negatif korelasyon elde etmişlerdir. Genel psikolojik iyilik durumunu altı boyutta (kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel egemenlik, yaşamda amaç ve kişisel gelişim) ölçen Ryff'in Psikolojik iyilik Durumu Ölçeği (Ryff Measure of Psychological Well-Being) ile karşılaştırıldığında yalnızca kişisel gelişim boyutuyla bazı mizah puanları arasında orta derecede ilişkiler bulunmuştur. Olumlu kişilik özelliklerinin çoğu ile mizah arasında yalnızca düşük korelasyonların bulunması araştırmacıları şaşırtmıştır.

Yaşlılarla gerçekleştirilen, yaşam doyumunun ve algılanmış sağlığın ölçüldüğu bir diğer araştırmanın sonuçları da mizah ve iyilik durumu bağlantısını destekler sonuçlar vermemiştir. Simon (1990) yaşam doyumunu ve algılanmış sağlığı yordamaya çalışırken ne Mizah Yoluyla Başa ıkma Ölçeği'nin ne de Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği'nin bu

yordamaya manidar bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Her iki mizah türü de yaşlı insanlar arasında yaşam doyumunu ve algılanmış sağlığı yordamada başarısız olmuştur. Bu çalışmada Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği hiçbir yordayıcı değere sahip olmazken. Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği'nin sosyoekonomik düzeyle birlikte değişim durumunda yaşlılıktaki morali yordadığı gözlenmiştir.

Balshine, Bresler ve Martin, (2006), erkeklerin ve kadınların iyi mizah duygusu denilen şeyi farklı şekillerde kullanıyor olabileceğini belirtmektedir. Yaptıkları çalışmada, erkeklerin kendi esprilerine gülen kadınları tercih ettiğini, kadınların ise hem yaptıkları esprilere gülen hem de kendilerini güldüren erkekleri eşit düzeyde tercih ettiklerini gözlemişlerdir. Kadınlar karşı cinsle ilişkilerinde, nasıl bir ilişki olursa olsun, kendilerini güldüren erkekleri tercih ettiklerini belirtirken; erkeklerin, özellikle karşı cins ilişkisi için eş seçerken, yaptıkları espiye gülen kadınları tercih ettiklerini gözlemişler ve sonuç olarak insanların mizah etkileşimlerinin eş seçiminde belirgin düzeyde etkili olabileceğini belirtmişlerdir.

II.2.4.2. Mizah İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Aydın (1993)'tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde iç-dış kontrol odağı inancı ve durumluk mizah tepkileri arasındaki ilişki incelenmiş ve ölçme aracı olarak Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ve Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. 50'si kız, 40'ı erkek toplam 90 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda, beklenenin aksine iç kontrol inancına sahip olmakla mizah tepkilerinin verilmesi arasında doğrudan bir ilişki bulunmamış, kızlarda dış kontrol odağına inananların, erkeklerde ise iç kontrol inancına sahip olanların daha fazla durumluk mizah tepkileri verdikleri görülmüştür.

Araştırma, mizah gibi psikolojik danışma açısından önemli bir değişkeni, alandaki araştırmacıların dikkatine sunmuş ve yeni araştırma sorularının ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur.

Topuz (1995) yaptığı araştırmada popülerlik, mizah duygusu ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 132'si kız, 138'i erkek toplam 270 sekizinci sınıf öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada deneklerin Sosyometri Testi ve Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analizi ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda beklenenin aksine mizah duygusuna sahip olma ve popülerlik arasında bir ilişki bulunmamıştır. Ancak mizah duygusuna sahip olma akademik başarı ile ilişkili bulunmuştur.

Özenç (1998) demokratik ve otoriter olarak algılanan anne-baba tutumlarının genç yetişkinlerin durumluk mizah tepki düzeyine etkisinin olup olmadığını incelemiştir. 95'ı kız, 49'u erkek toplam 144 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeğini ve Anne-baba Tutum Ölçeğini kullanmıştır. Bu iki ölçeğin deneklere uygulanması ile elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin hesaplanması sonucu algılanan anne-baba tutumları ile durumluk mizah tepkisi arasında ilişki olmadığı saptanmıştır.

Mizah duygusu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Durmuş ve Tezer (2001) tarafından 117'si erkek, 138'i kız toplam 255 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği (DMTÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Bulgular, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği ile ölçülen 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 göstermiştir. Ancak, mizah duygusu ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Mizah duygusu ile depresyon arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir diğer çalışma da Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği ve Zung Depresyon Ölçeği kullanılarak 102 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir (Aslan ve diğerleri, 1996). Sonuçlar Çok Boyutlu Mizah Duygusu Ölçeği puanlarıyla Zung Depresyon Ölçeği puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

Tümkiye (2006) üniversite öğretim elemanlarının; kişisel ve mesleki koşulları ile tükenmişlik düzeylerinin, kullandıkları mizah tarzlarını yordama düzeyini incelemiştir. 283 üniversite öğretim elemanına Mizah Tarzları Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Envanteri ve Kişisel ve Mesleki Özelliklerle ilgili verileri toplamak amacıyla anket uygulamıştır. Araştırma sonucunda “Katılımcı Mizah” puanları açısından yaş değişkeninin etkisi anlamlı bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda tükenmişliğin ve mesleki değişkenlerin mizah tarzlarını yordadığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak, genel bir değerlendirmeye yukarıda verilen kuramlar ve araştırma bulguları ışığında öfkenin ve mizah duygusunun bireyin yaşamında önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Öfke ve mizah değişkenleri yurtdışında çeşitli bilim dallarında birçok araştırmaya konu olmakla birlikte ülkemizdeki araştırmacılar arasında yaygın bir araştırma konusu değildir. Bu nedenle, bireyin yaşamında belirleyici olabilecek öfke ve mizah değişkenlerinin birbiriyle ve diğer değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi, öfke tepkisinin ve mizah duygusunun kültüre özgü boyutlarının ortaya çıkarılması açısından da önemlidir.

III.BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları ve bunlarla ilgili geçerlilik, güvenilirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve istatistiksel analizine ilişkin yöntemler yer almaktadır.

III.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli orta öğretim öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ve mizah tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmeye çalışıldığı betimsel bir çalışmadır. Bunun yanı sıra örneklem, cinsiyet bakımından sayısal eşitliğin oluşmasına dikkat edilerek oluşturulmuştur. Cinsiyet değişkeni göz önünde tutularak ölçümler arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelenmiştir.

III.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2005–2006 öğretim yılında Mersin İlinde Salim Yılmaz Lisesi, 19 Mayıs Anadolu Lisesi, İsa Öner Çok Programlı Lisesi öğrencilerinden cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurularak seçilmiştir. Öğrencilerin seçileceği okulların belirlenmesinde okulların türü, okul yönetiminin izni, çalışma olanakları dikkate alınmıştır. Mersin Milli Eğitim Müdürlüğü'nden veri toplamak için gerekli yasal izinler alınmıştır.

Çalışma grubu ilk aşamada 350 kız 350 erkek olmak üzere toplam 700 lise öğrencisinden oluşmuştur. Daha sonra yapılan değerlendirmeler sonucunda uygun şekilde doldurulmamış veri toplama araçları çıkarılmış (öğrencilerin tüm soruları yanıtlamaması, içten cevaplamaması vb.) ve örneklem grubu 285 kız 261 erkek lise öğrencisi olmak üzere toplam 546 kişiden oluşturulmuştur.

III.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, araştırmanın bağımlı değişkeni olan öğrencilerin öfke düzeylerini ölçmek için, veri toplama aracı olarak orijinali Spielberger ve ark. (1988) tarafından ‘‘Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçekleri’’ (Trait Anger and Anger Expression Scales) adıyla geliştirilen ve Türkçeye uyarlanması Özer (1994b) tarafından yapılan bir kendini değerlendirme ölçeği ile algılanan mizah tarzlarını ölçmek için orijinali Martin ve ark. (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanması Yerlikaya (2003) tarafından yapılan ‘‘Mizah Tarzları Ölçeği’’ (The Humor Styles Questionnaire) kullanılmıştır.

III.3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği:

Orijinali Spielberger ve ark (1988) tarafından ‘‘Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçekleri’’ (Trait Anger and Anger Expression Scales) adıyla geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılan ölçeğin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı olmak üzere iki ana alt ölçeği bulunmaktadır. Sürekli Öfke alt ölçeği, kişinin genelde ne hissettiğini veya ne derece öfke yaşadığını ifade eden maddelerden oluşmaktadır. Öfke İfade Tarzı Alt Ölçeği ise üç alt boyuta ayrılmaktadır. Bunlardan; birincisi olan öfkeyi dışa vurma alt boyutu, kişinin genel öfkesini dışa vurduğunu; ikincisi öfkeyi içe tutma alt boyutu kişinin öfkesini bastırarak içte

tuttuğunu ve üçüncüsü öfkeyi kontrol etme alt boyutu da, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde genelde ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü ve anlayışlı davrandığını ve öfkesini ne derece kontrol ettiğini veya ne derece sakinleşme eğilimi içinde olduğunu ölçmektedir.

Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareket ederek ölçüm yapmaktadır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeğinde tersten puanlanan madde yoktur. Likert tipi dörtlü derecelendirmeye dayanan bir derecelendirme ölçeğidir. Tepkilerin değerlendirilmesinde kullanılan ölçek aralıklarında verilen puanlar (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çoğu zaman ve (4) hemen her zaman şeklindedir. Ölçeğin puanlaması Sürekli Öfke ve Öfke Düzeyleri için ayrı ayrı yapılmaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi Sürekli Öfke Düzeyini ölçen maddeleri içermektedir. Geriye kalan 24 madde Öfke İfade Tarzı ile ilgili maddelerdir. Bu maddelerden 8 tanesi öfkeyi dışa vurma, 8 tanesi öfkeyi içte tutma, 8 tanesi öfkeyi kontrol etme ile ilgilidir. Öfkeyi dışa vurma, ölçeğin Öfke İfade Tarzı bölümündeki 12,17,19,22,24,29,32 ve 33 numaralı maddelerle ölçülmektedir. Öfkeyi içte tutma da, ölçeğin Öfke İfade Tarzı bölümündeki 13,15,16,20,23,26,27 ve 31 numaralı maddelerle ölçülmektedir. Öfkeyi kontrol etme ise, ölçeğin Öfke İfade Tarzı bölümündeki 11,14,18,21,25,28,30 ve 34 numaralı maddelerle ölçülmektedir. Her bir alt ölçeğin puanlaması için genel gruptan elde edilen puanların aritmetik ortalaması hesaplanmaktadır. Bir bireyin puanının bu ortalamadan düşük olması Sürekli Öfke veya Öfke İfade düzeylerinin düşük olduğunu, bireyin puanının ortalamanın üstünde olması ise ilgili öfke boyutunun yüksek olduğunu göstermektedir (Özer, 1994).

Ölçüt bağlantı geçerlilik çalışmalarında, ölçeğin Buss-Durke Hostilite Ölçeği ile korelasyonu, .66 ile .73 arasında, Shullz Açık Hostilite Ölçeği ile korelasyonu, .27 ile .32

arasında, Durumluk Öfke Ölçeği ile korelasyonu, .22 ile .44 arasında bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlıdır. Yapı Geçerliliğinin saptanmasında faktör analizi ve hipotez sınama kullanılmıştır. Güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin iç tutarlığını sıralamak için madde toplam puan korelasyonları (.14 ile .56 arasında) ve cronbach alfa değerleri (.73 ile .84 arasında) bulunmuştur (Özer, 1994).

Ölçeğin Türkiye'ye uyarlamasını Özer (1994) tarafından Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışmaları ile yapmıştır (TPDD,31,36–35),(Savaşır ve Şahin 1997).

Bu ölçeğin güvenirliliğini incelemek amacıyla, bu araştırmanın 542 kişilik örneklemeden elde edilen Öfke İfade Tarzları puanlarının iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach $\alpha = .70$ bulunmuştur.

III.3.2. Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire)

Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire) mizah kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört farklı boyutu ölçmek amacıyla Martin (2003) tarafından geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkçeye uyarlaması Yerlikaya (2003) tarafından “Mizah Tarzları Ölçeği” adı ile yapılmıştır. Yedili likert tipi bir derecelemenin kullanıldığı ölçeğin, ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz mizah kullanımını ölçmek üzere tasarlanmış dört alt ölçeği vardır. Bu alt ölçekler; Kendini Geliştirici Mizah (Self Enhancing Humor), Katılımcı Mizah (Affiliative Humor), Kendini Yıkıcı Mizah (Self Defeating Humor) ve Saldırgan Mizah (Aggressive Humor). Bir bölümü ters puanlanan 8'er maddeden oluşan her bir alt ölçekte yer

alan sorular bireylerin sahip olduğu mizah duygusunun belirtilen boyutlar açısından nasıl farklılaştığını ölçmeye yöneliktir.

Ölçeğin geçerliğini sınamak amacıyla yapı geçerliği ve ölçütlere dayalı geçerlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak amacıyla iki kez faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla yapılan birinci çalışmada uygulanan faktör analizi sonucunda örnekleme yeterliğinin .79 olduğu bulunmuştur. Mizah Tarzları Ölçeği'nin 32 maddesine, varimaks dönüştürme yöntemi kullanılarak uygulanan temel bileşenler analiziyle dört faktör arandığında 5 madde dışında tüm maddelerin ölçeğin orijinalinde olduğu gibi dört faktörde toplandığı görülmüştür. Bu dört faktörün varyansı açıklama yüzdesi 34.07'dir (Yerlikaya, 2003).

Faktörlerin özdeğerleri sırasıyla; Kendini Geliştirici Mizah (KGM): 4.91, Katılımcı Mizah (KM): 2.35, Kendini Yıkıcı Mizah (KYM): 1.97 ve Saldırgan Mizah (SM): 1.66'dır. Varyansı açıklama yüzdeleri sırasıyla; 15.36, 7.36, 6.15 ve 5.20'dir (Yerlikaya, 2003).

Yerlikaya (2003), tarafından gerçekleştirilen birinci çalışma kapsamında yapılan faktör analizi sonucunda 9, 11, 16, 19 ve 28. maddelerin kendi faktörleri dışındaki faktörlere yerleştikleri; 22. maddenin ise kendi faktörüne yerleşmekle birlikte bir başka faktöre de çok yakın bir yükü yerleştiği görülmüştür. Sorunlu maddeler üzerinde gerekli değişiklikler yapılarak ikinci kez yapılan faktör analizi sonucunda örnekleme yeterliğinin .82 olduğu ve tüm maddelerin ölçeğin orijinalinde olduğu gibi ait oldukları dört faktörde toplandıkları

görülmüştür. Türkçe formda yer alan tüm maddeler orijinal formda yer aldıkları faktörlere .32 ile .75 arasında değişen faktör yükleri ile yerleşmişlerdir.

İkinci faktör analizi sonucunda bu dört faktörün varyansı açıklama yüzdesi 36.88 olarak gözlenmiştir. Faktörlerin özdeğerleri sırasıyla; Kendin Geliştirici Mizah (KGM): 5.22, Katılımcı Mizah (KM): 2.97, Saldırgan Mizah (SM): 1.90 ve Kendini Yıkıcı Mizah (KYM): 1.70'dir. Varyansı açıklama yüzdeleri sırasıyla; 16.34, 9.28, 5.97 ve 5.30'dur (Yerlikaya, 2003).

Ölçeğin deneysel Türkçe formunun güvenilirliğini sınamak amacıyla madde-toplam puan korelasyonları, iç tutarlık katsayıları ve test-tekrar test güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır.

Yerlikaya (2003), Her bir maddenin, yer aldığı alt ölçeğin temsil ettiği mizah türüyle ilişkisini belirlemek amacıyla, ölçek maddelerinin yer aldıkları alt ölçeklerin toplam puanlarıyla gösterdikleri korelasyonları hesaplamış ve ölçek maddelerin aritmetik ortalamalarının 2.44 ile 5.94 arasında olduğunu bulmuştur. Maddelerin standart sapmaları incelendiğinde bu değerlerin 1.40 ve 1.95 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin Türkçe deneysel formunda yer alan maddelerin ait oldukları alt ölçeklerle arasındaki korelasyon katsayıları .20 ve .62 arasında değişmektedir.

Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarını incelemek amacıyla her bir alt ölçeğe ilişkin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları hesaplanarak sırasıyla Kendini Geliştirici Mizah (KGM) .78, Katılımcı Mizah (KM) .74, Saldırgan Mizah (SM) .69, Kendini Yıkıcı Mizah (KYM) .67 ve toplam ölçek için ise .81 olduğu bulunmuştur(Yerlikaya, 2003).

Ölçeğin güvenilirliğini incelemek amacıyla, bu araştırmanın 542 kişilik örnekleminde elde edilen Mizah Tarzları puanlarının her bir alt ölçeğe ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve Kendini Geliştirici Mizah .53, Katılımcı Mizah .61, Saldırgan Mizah .55, Kendini Yıkıcı Mizah .60, ve toplam ölçek için ise .69 bulunmuştur.

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları Kendini Geliştirici Mizah alt ölçeği için 0.83, Katılımcı Mizah alt ölçeği için 0.88, Saldırgan Mizah alt ölçeği için 0.85 ve Kendini Yıkıcı Mizah alt ölçeği için 0.85 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının 0.91 olduğu gözlemlenmiştir.

III.4. Verilerin Toplanması:

Araştırma için örneklem belirlendikten sonra, veri toplama araçları örnekleme dâhil edilen öğrencilere 2005–2006 öğretim yılı bahar döneminde uygulanmıştır. Örnekleme yer alacak öğrenciler her okuldan eşit sayıda kız ve erkek öğrenci olmasına dikkat edilerek belirlenmiştir. Araştırmacı, veri toplama aşamasında, verilerin toplanacağı sınıfa giderek, araştırmanın amacı ve ölçekleri nasıl dolduracakları konusunda öğrencilere bilgi vermiştir. Her sınıf için 1 ders saati içerisinde Mizah Tarzları Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği birlikte uygulanmıştır. Ayrıca ölçek uygulanacak olan okullara ait gerekli kurumsal izinler alınmıştır.

Başlangıçta Mersin İli Merkezinde bulunan 3 lisede 700 lise öğrencisinden elde edilmiştir. Verilerin toplanmasında veri toplama araçlarını özel nedenlerle doldurmak istemeyen öğrencilere gönüllülük ilkesi doğrultusunda ölçek uygulanmamıştır. 700

öğrenciden 158 öğrencinin ölçek verileri, yapılan değerlendirme sonucunda, ölçeğin doldurulmasında içten davranmadıkları “Tüm maddeleri aynı dereceden işaretlemeleri, ölçeği boş teslim etme, birden fazla şık işaretleme vb.” gerekçesiyle analize dahil edilmemiştir. Sonuç olarak araştırmada, 542 lise öğrencisinin ölçek sonuçları değerlendirmeye alınmıştır.

III.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler, SPSS 15.0 paket programıyla çözümlenmiştir.

Araştırmanın denencelerini incelemek amacıyla, öfke ifade düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Öfke ifade tarzı ölçeği toplam puanı ve alt ölçek puanlarına bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır.

Ayrıca, öğrencilerin öfke ifade düzeylerine göre mizah tarzları arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla Mizah tarzları ölçeği alt ölçekleri puanlarına bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır.

IV.BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılanlarla ilgili betimsel istatistikler ve araştırma sorularına yanıt bulmak amacıyla verilere uygulanan analiz sonuçları verilmiştir.

VI.1. Betimsel İstatistikler

Toplam 542 Kişiden oluşan araştırma grubunun 284'ü kız 258'i erkektir. Araştırma grubunun cinsiyetlerine göre Öfke İfade Tarzları Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği ve bu ölçeklerin alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ve standart sapmaları tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları alt ölçeklerinin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri

Alt ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss
Sürekli öfke	Kız	284	22.21	5.24
	Erkek	258	22.64	5.22
Öfke Kontrolü	Kız	284	20.88	4.85
	Erkek	258	21.29	4.73
Öfke Dışa	Kız	284	17.29	4.57
	Erkek	258	17.04	5.09
Öfke İçe	Kız	284	17.25	3.80
	Erkek	258	16.68	3.64
Katılımcı	Kız	284	40.53	7.30
	Erkek	258	39.51	7.04
Geliştirici	Kız	284	36.41	9.03
	Erkek	258	35.51	7.69
Saldırgan	Kız	284	24.28	7.14
	Erkek	258	26.08	7.47

Yıkıcı Mizah	Kız	284	25.16	8.18
	Erkek	258	26.36	7.60
Toplam Öfke	Kız	284	77.60	9.67
	Erkek	258	77.64	9.89

Tablo-1 incelendiğinde, kız öğrencilerin Öfke dışı ($\bar{X}=17.29$), Öfke içi ($\bar{X}=17.25$), Katılımcı mizah ($\bar{X}=40.53$), Geliştirici mizah ($\bar{X}=36.41$) alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları, erkek öğrencilerin Öfke dışı ($\bar{X}=17.04$), Öfke içi ($\bar{X}=16.68$), Katılımcı mizah ($\bar{X}=39.51$), Geliştirici mizah ($\bar{X}=35.51$) alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Tablo-1 incelendiğinde, erkek öğrencilerin Sürekli öfke ($\bar{X}=22.64$), Öfke kontrolü ($\bar{X}=21.29$), Saldırgan mizah ($\bar{X}=26.08$), Yıkıcı mizah ($\bar{X}=26.36$) alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları, kız öğrencilerin Sürekli öfke ($\bar{X}=22.21$), Öfke kontrolü ($\bar{X}=20.88$), Saldırgan mizah ($\bar{X}=24.28$), Yıkıcı mizah ($\bar{X}=25.16$) alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Toplam grubun Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları alt ölçeklerine ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.
Öğrencilerin Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları alt ölçeklerinin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri

Alt Ölçekler	N	\bar{X}	ss.
Öfke İçe	542	16.97	3.73
Öfke Kontrolü	542	21.07	4.79
Öfke Dışa	542	17.17	4.82
Geliştirici Mizah	542	35.98	8.42
Katılımcı Mizah	542	40.05	7.19
Yıkıcı Mizah	542	25.73	7.92
Saldırgan Mizah	542	25.14	7.35

4.2. Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişki

Bunun yanında, öğrencilerin Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla öğrencilerin bu ölçeklerden elde ettikleri puanlara Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3.

Öğrencilerin Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları ölçeklerinden aldıkları puanlara uygulanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları

Alt ölçekler	Süröfke	Öfkeiçe	Öfkekont.	Öfkedişa	Gelmizah	Katmizah	Yıkmizah
Süröfke	Pearson kor. Katsayısı Anlamlılık Düzeyi (p) N						
Öfkeiçe	Pearson kor. Katsayısı Anlamlılık Düzeyi (p) N	0.378					
Öfkekont	Pearson kor. Katsayısı Anlamlılık Düzeyi (p) N	-0.485**	-0.047				
Öfkedişa	Pearson kor. Katsayısı Anlamlılık Düzeyi (p) N	0.645**	0.268	-0.501**			
Gelmizah	Pearson kor. Katsayısı Anlamlılık Düzeyi (p) N	-0.094*	-0.052	0.122**	-0.039		

Katmizah	Pearson kor.							
	Katsayısı	0.023	-0.136**	-0.062	0.062	0.315**		
	Anlamlılık							
	Düzeyi (p)	0.598	0.001	0.148	0.149	0.000		
	N	542	542	542	542	542		
Yıkmizah	Pearson kor.							
	Katsayısı	0.054	0.134	0.047	0.030	0.264	0.052	
	Anlamlılık							
	Düzeyi (p)	0.214	0.002	0.278	0.482	0.000	0.227	
	N	542	542	542	542	542	542	
Salmizah	Pearson kor.							
	Katsayısı	0.288**	0.060	-0.293**	0.329**	0.055	0.032	0.270**
	Anlamlılık							
	Düzeyi (p)	0.000	0.164	0.000	0.000	0.200	0.463	0.000
	N	542	542	542	542	542	542	542

(* p< .05, **p<.01)

Tablo 3’de görüldüğü gibi, Öfke İfade Tarzları ölçeğinin öfke dışı ve öfke kontrolü alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Bunun yanında, Mizah Tarzları ölçeğinin geliştirici mizah ve katılımcı mizah alt ölçekleri arasında ve saldırgan mizah ile yıkıcı mizah alt ölçekleri arasında pozitif bir ilişki de gözlenmiştir.

Diğer yandan, Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde ise Öfke İfade Tarzları Ölçeği öfke kontrolü alt ölçeği puanları ile Mizah Tarzları Ölçeği Geliştirici mizah alt ölçeği puanları arasında ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği öfke dışı alt ölçeği puanları ile Mizah Tarzları Ölçeği saldırgan mizah alt ölçeği puanları arasında pozitif korelasyon olduğu gözlenmiştir.

Ayrıca, öğrencilerin Öfke İfade Tarzları Ölçeği öfke içe alt ölçeği puanları ile ve Mizah Tarzları Ölçeği katılımcı mizah alt ölçeği puanları arasında ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği öfke kontrolü alt ölçeği puanları ile Mizah Tarzları Ölçeği saldırgan mizah alt ölçeği puanları arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir.

V.BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma sonunda elde edilen bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

V.1. Betimsel İstatistiklerin Tartışılması ve Yorumu

Yapılan bu çalışmada sürekli öfke ve öfke kontrolü alt ölçeklerinde erkekler daha yüksek bir ortalama puan elde etmişken, öfke dışı ve öfke içe alt ölçeklerinde kızların puan ortalamasının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları daha önce yapılmış olan birçok araştırma tarafından desteklenmektedir. Kısaç (1997) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile öfkelerini kontrol etmeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Erkek öğrencilerin öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri bulunmuştur. Benzer şekilde, Sala (1997) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öfke kontrolü puanları daha yüksek bulunmuştur. Kılıçarslan (2000) ise, lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, kız öğrencilerin öfkeyi içe tutma düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Ek olarak, Annak (2002) özel bir okulda öğrenim gören lise son sınıf öğrencilerinin kızgınlık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiş, cinsiyet açısından bakıldığında erkek öğrencilerin öfke kontrolü puanları kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Yukarıda söz edilen araştırma bulguları yapılan bu araştırmayı desteklemekle beraber, öfke ve öfke ifade tarzlarının birçok farklı değişkenden etkilendiğini de göstermektedir.

Yapılan bu çalışmanın diğer değişkeni olan mizah tarzlarının katılımcı ve geliştirici mizah alt ölçeklerinde kızlar daha yüksek bir ortalama puan elde etmişken, saldırgan ve yıkıcı mizah alt ölçeklerinde erkeklerin ortalamasının kızlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Mizah, yurtdışında farklı alanlarda birçok araştırmaya konu olmakla birlikte ülkemizde henüz sosyal bilimler alanındaki araştırmacılar arasında yaygın bir araştırma konusu değildir.

Topuz (1995) yaptığı araştırmada popülerlik, mizah duygusu ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 132'si kız, 138'i erkek toplam 270 sekizinci sınıf öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada deneklerin Sosyometri Testi ve Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeğinden aldıkları puanlar varyans analizi ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda beklenenin aksine mizah duygusuna sahip olma ve popülerlik arasında bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, mizah duygusuna sahip olma değişkeninin akademik başarı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Özenç (1998) ise, demokratik ve otoriter olarak algılanan anne-baba tutumlarının genç yetişkinlerin durumluk mizah tepki düzeyine etkisinin olup olmadığını incelemiştir. Yapılan analizler sonucu, algılanan anne-baba tutumları ile durumluk mizah tepkisi arasında ilişki olmadığı saptanmıştır.

Başka bir yönden, Mizah duygusu ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Durmuş ve Tezer (2001) tarafından 117'si erkek, 138'i kız toplam 255

üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmanın bulguları, yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin iyimser ve kendine güvenli başa çıkma tarzlarına daha fazla başvurma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Ayrıca, cinsiyet farklılıklarına ilişkin sonuçlar ise kız öğrencilerin daha çaresiz, erkek öğrencilerin daha iyimser başa çıkma tarzlarına başvurduklarını göstermiştir. Ancak, mizah duygusu ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Konuyla ilgili Ülkemizde bugüne kadar yapılan çalışmalarda, araştırmacıların mizaha ilişkin ölçümlerde Martin ve Lefcourt (1984) tarafından geliştirilen ve Aydın (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği'ni kullandıkları gözlenmektedir. Hem Türkiye'de hem de yurtdışında yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde mizahın, olumlu kişilik özellikleri ya da uyumlu baş etme stratejileri ile ilişkili olabileceği düşünülerek tasarlanan araştırmalarda çelişkili sonuçlar elde edildiği gözlenmektedir. Bulunan bu sonuçlarla, kullanılan kendini değerlendirme ölçeklerinin mizahın uyumsuz ya da diğer bir deyişle negatif yönlerini ayırt etmekte başarısız olduğu düşünülebilir.

V.2. Öfke İfade Tarzları ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin Tartışılması ve Yorumu

Öfke İfade Tarzları ölçeğinin öfke dışı ve öfke kontrolü alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Bir başka ifadeyle, bireyin öfkesini kontrole yönelik puanı arttıkça öfkenin dışı vurulması ile ilgili puanı da artmaktadır. Bireyin yaşadığı öfkenin çeşitli fizyolojik, sözel, davranışsal ortaya çıkış biçimleri bulunmaktadır. Nasıl ortaya konulursa konulsun, öfkeyi oluşturan etmenler araştırıldığında, tek bir nedenin bulunmadığı öfkenin karmaşık bir süreç olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Averill, 1983). Araştırma bulguları ile

ortaya çıkan sonuç, öfkesini kontrol altında tutan bireylerin, daha dışa yönelik bir öfke ifade tarzı kullanarak öfkenin içe, kendisine yönelmesini engellediği ve kendisine zarar vermeyecek daha işlevsel bir öfke ifade tarzı benimsediğini düşündürmektedir.

Milovchevich ve arkadaşları (2001), Avustralya’da 203 kadın, 158 erkek toplam 368 kişi ile yaptıkları araştırmada cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile öfke yaşantıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, kadınlarla erkekler arasında sürekli öfke düzeyi, öfkenin ifade ediliş tarzları, öfke denetimi, durumsal ve genel öfke düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Ancak, cinsiyet rollerine göre farklılıklar gözlenmiştir. Erkeksi rolleri ağır basanların sürekli öfkelerinin ve dışa yönelik öfkelerinin yüksek, öfke kontrollerinin düşük olduğu bulunurken, kadınsı rolleri ağır basanların sürekli öfkeleri ve içe yönelik öfkeleri düşük, öfke kontrolleri yüksek bulunmuştur. Bu çalışmalar, yapılan bu araştırmadaki bulguları desteklemezken, öfkenin ifade ediliş biçiminin ve öfke duygusunun birey tarafından ele alınış biçiminin cinsiyet farkına göre değil cinsiyet rollerine göre incelenmesinin daha uygun olacağını düşündürmektedir.

Diğer yandan Boman (2003), lise 1. sınıf düzeyindeki 55 erkek ve 47 kız öğrenciye uyguladığı, Smith (1998) tarafından geliştirilen Çok Yönlü Okul Öfkesi Ölçeği ile öğrencilerin öfkelerinin duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını, olumlu baş etme becerilerini ve yıkıcı ifade tarzlarını ölçmüşlerdir. Bulgular, erkek ve kız okul çağı ergenlerinin öfkelerinin duygusal boyutları arasında fark olmadığını ancak, kızların öfkelerini daha olumlu biçimde ifade ettiklerini ve erkeklerin okula yönelik düşmanlık duygularının kız öğrencilerden daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, okuldaki yetişkinlere daha fazla güven duydukları, daha yapıcı baş etme stratejileri kullandıkları, erkek öğrencilerin öfkeyle başa çıkmada yıkıcı yollar kullanma eğiliminde

oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular öfkenin bilişsel boyutları ile davranış ve duygu arasında ilişki olduğu ve öfkenin bilişsel boyutunun öfkeyi ifade edişi ve öfkenin yaşanışını etkilediği yönündeki görüşleri desteklemektedir.

Kısaç (1997) ise, üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, öğrencilerin cinsiyetleri ile öfkelerini kontrol etmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve erkeklerin öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Ayrıca Kısaç (1997), yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezleri ile sürekli öfke ve öfkeyi içe tutma düzeyleri arasında, öğrencilerin ailelerinin toplam aylık geliri ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri arasında, öğrencilerin ana-baba eğitim düzeyi ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde sadece Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ölçeği ile ölçtüğümüz öfke tarzlarının yorumlanmasında birçok değişkenin göz ardı edilmekte olduğu ve ölçekten alınan puanların farklı değişkenlerle birlikte ölçülerek yorumlanması gerektiği konusunda bir fikir sunmaktadır.

Sala (1997) tarafından Zonguldak Karaelmas Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerine devam eden toplam 424 birinci sınıf ve son sınıf öğrenci ile yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öfke kontrol puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu veriler yapılan bu çalışmayı desteklemektedir. Ancak, aynı çalışmada kız öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur, bu bulgular ise yapılan bu çalışma ile ilgili bulguları desteklememektedir. Ayrıca, aynı çalışmada Sala (1997), öfke düzeyini ve öfke ifade biçimini etkileyen değişkenler olarak, öğrencilerin okuduğu bölüm, istediği bölümde okuma, yaş, cinsiyet, en uzun süre ile yaşanan yerleşim yeri, ana-babanın hayatta olması, öğrencilerin kaldıkları yer, aile üyeleri ile sorun yaşama,

sorunlarını aile üyeleri ile paylaşma durumu ve ailenin tutumu olarak belirlemiştir. Bu da göstermektedir ki öfke ifade düzeyini ve öfke ifade tarzını etkileyen birçok değişken bulunmaktadır.

Benzer şekilde, Kılıçarslan (2000) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Yapılan çalışmada kız lise öğrencilerinin erkek öğrencilere göre öfkeyi içte tutma düzeyi anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bulgular yapılan bu çalışmadaki verileri desteklemektedir.

Yukarıda verilen araştırma bulgularının aksine, Olmuş (2001), ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemiştir. Bu çalışmada liseli ergenlerin, sürekli öfke düzey ve öfke ifade tarzlarının, aile içi örüntülere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Buna göre aile ortamında birlik ve beraberliğin yoğun olarak yaşandığı, aile ortamını destek ve etkileşimli olarak algılayan ergenlerin, daha az öfkeye kapıldıklarını, duygularını daha sağlıklı bir şekilde ifade edebildiklerinden öfkelerini bastırıp içe yönlendemedikleri ve dışarıya karşı da saldırgan ve öfkeli davranmadıkları, öfkelerini uygun bir biçimde kontrol ederek, dengeli yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici bulan ergenlerin ise, yaşadıkları baskı ve denetim ortamı içerisinde duygularını rahatlıkla ifade edemediklerinden, yaşadıkları öfke duygusunu kontrol etme gereksinimi duydukları ve öfkelerini daha çok kendilerine yönlendtikleri görülmüştür. Cinsiyetlerine göre ise ergenlerin öfke ifade tarzlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Bu veriler yapılan bu çalışmayı desteklememekle beraber sadece aile ortamının değil, okul ortamının da denetleyici ve kontrol edici etkisi göz ardı edilmemelidir.

Bilge ve Sayın (1994) ve Kısaç (1997), tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan iki farklı çalışmada cinsiyet ile öfkeyi içe tutma düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu araştırmaların bulguları yapılan bu çalışmayı desteklememektedir. Araştırma bulgularında ortaya çıkan bu tutarsızlığın nedeni olarak önceki çalışmalardaki örneklemelerin üniversite öğrencileri olması, yapılan bu çalışmada ise örneklemin lise öğrencilerden oluşması düşünülebilir. Lise öğrencileri, üniversite öğrencilerinden farklı olarak genellikle aileleri ile yaşamaktadırlar ve bu nedenle, daha koruyucu ve destekleyici olan aile ortamı öğrencilerin öfke düzeyini ve öfke ifade tarzını üniversite öğrencilerinden farklılaştırıyor olabilir.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada öfke kontrolü puanlarının erkeklerde kızlardan daha yüksek bulunması, Kısaç (1997), tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma ile de desteklenmektedir. Bu iki çalışma birlikte değerlendirildiğinde lise ve üniversite öğrencileri arasında öfke kontrolünün erkeklerde yüksek olmasının kültürel nedenleri olduğu iddia edilebilir. Türk toplumunun erkeklere yüklediği rol erkeklerin daha kontrollü olmasını ve duygularını daha güçlü bir biçimde denetim altına almasını gerektirmektedir. Ayrıca, öfke sonucu olumsuz davranış gösteren erkeklerin okullarda kızlara göre disiplin cezası alması olasılığını kültürel nedenlerle daha yüksek olduğu da düşünülebilir. Bu durum da, okul çağındaki ergenlerin öfkelerini kontrol altına almalarında kritik öneme sahip bir değişken olarak değerlendirilebilir.

Bunun yanında, Mizah Tarzları Ölçeğinin geliştirici mizah ve katılımcı mizah alt ölçekleri arasında ve saldırgan mizah ile yıkıcı mizah alt ölçekleri arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Kısaca, geliştirici bir mizah tarzını kullanan bireylerin aynı zamanda katılımcı

bir mizah tarzını benimsedikleri, saldırgan bir mizah tarzını benimseyen bireylerin ise yıkıcı bir mizah özelliği de gösterdiği söylenebilir.

Diğer yandan, katılımcı ve geliştirici mizah alt ölçeklerinde kızlar daha yüksek bir ortalama puan elde etmişken, saldırgan ve yıkıcı mizah alt ölçeklerinde erkeklerin ortalamasının kızlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Martin ve diğerleri (2003), Mizah Tarzları Ölçeğinin geliştirilmesi aşamasında benzer bulgular elde etmişlerdir. Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında yapılan çalışmalarda erkekler, saldırgan ve yıkıcı mizah alt ölçeklerinde kızlara göre daha yüksek puan almışlardır. Bu veriler yapılan bu çalışmadaki bulguları destekler niteliktedir.

Kadın ve erkek davranışları arasındaki farkların ne kadarının bireylerin fizyolojik yapısıyla, ne kadarının öğrenilmiş rollerle ilgili olduğu konusunda alanyazında bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bazıları bu farkların doğuştan geldiğini, değişik kültürlerde benzer biçimler aldığını, sosyo-biyoloji alanındaki bulguların bu yönde olduğunu ifade ederken, hemen hemen bütün kültürlerde kadınların değil, erkeklerin avcılık ve savaşa katıldıkları örneğini vermektedirler. Bu görüşün temelinde erkeklerin biyolojik açıdan, kadınların tersine, saldırganlığa eğilimli olduğu iddiası yatmaktadır (Giddens, 1996). Karşıt görüşü savunanlar ise, erkeklerin saldırganlık düzeylerinin kültürden kültüre büyük oranda değiştiğini ifade etmektedirler. Bu görüşe göre, kadın ve erkek davranışlarındaki farklılıklar esasen kadın ve erkek kimliklerinin toplumsal olarak öğrenilmesi sürecinde gelişmektedir (Elshtain, 1981).

Erkeklerin saldırganlığını biyolojik etkenlerle açıklayanlar, erkek şempanzelerin sürekli olarak dişilerden daha saldırgan davranışlar gösterdiğini söylemektedirler. Ancak, farklı türlerde bu durum değişmektedir. Örneğin; jibonlar nadiren eşeyler arasında

saldırıcılık farklılığı göstermektedir. Ayrıca, bazı maymun türlerinde dişiler bazı durumlarda- örneğin; yavruları tehdit altındayken,- çok daha yüksek düzeyde saldırıcılık göstermektedirler (Giddens, 1996).

Bir başka deyişle, Lewontin'e (1982) göre gözlenen davranış farklılıklarında biyolojik etkenlerin önemli bir rolü bulunmaktadır. Ancak, bu etkenlerin varlığına karşın, farklı cinsiyetteki insanların davranışları arasındaki farkların fizyolojik temelleri henüz tam olarak tanımlanamamıştır. Kısaca mizahı bir saldırı aracı olarak erkeklerin kızlardan daha yaygın biçimde kullanmasının kuramsal temelleri de bulunmaktadır.

Tarihsel süreç içerisinde mizah kavramının çok farklı biçimlerde açıklandığı ve çok farklı içeriklere sahip olabildiği bilinmektedir (Martin, 1998). Mizaha ilişkin kuramlar gözden geçirildiğinde birbirinden çok farklı yaklaşımlarla karşılaşmak mümkündür. Kuramlar arasındaki bu anlaşmazlıkların temel noktalarından biri mizahın ne derece olumlu ve sağlıklı olduğu ya da bir takım zararlı öğeler içerip içermediğidir.

Diğer yandan, Balshine, Bresler ve Martin, (2006), erkeklerin ve kadınların iyi mizah duygusu denilen şeyi farklı şekillerde kullanıyor olabileceğini belirtmektedir. Yaptıkları çalışmada, erkeklerin kendi esprilerine gülen kadınları tercih ettiğini, kadınların ise hem yaptıkları esprilere gülen hem de kendilerini güldüren erkekleri eşit düzeyde tercih ettiklerini gözlemişlerdir. Kadınlar karşı cinsle ilişkilerinde, nasıl bir ilişki olursa olsun, kendilerini güldüren erkekleri tercih ettiklerini belirtirken; erkeklerin, özellikle karşıt cins ilişkisi için eş seçerken, yaptıkları espiye gülen kadınları tercih ettiklerini gözlemişler ve sonuç olarak insanların mizah etkileşimlerinin eş seçiminde belirgin düzeyde etkili olabileceğini

belirtmişlerdir. Bu araştırma bulguları da mizahı kullanmanın cinsiyetler arasında farklılaştığını göstermektedir.

Sonuç olarak, erkeklerin ve kızların öfke ifade biçimleri ve mizah tarzları arasında bir farklılık gözlenmektedir. Bu farklılığın ne kadarının doğuştan getirilen özelliklerden kaynaklandığı ne kadarının ise sonradan öğrenildiği tartışmaya açık bir konudur. Ayrıca, öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasında da bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Bu durum bireyin davranışlarının yaşamındaki birçok değişkenin etkileşimi sonucu ortaya çıktığını göstermektedir.

VARGI VE ÖNERİLER

Bu araştırma ile ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ve mizah tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu araştırma sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları incelendiğinde kızların öfke içe ve öfke dış alt ölçeklerinden erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları, erkeklerin ise sürekli öfke ve öfke kontrolü puanlarının kızlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Mizah tarzları alt ölçekleri karşılaştırıldığında, kızların, kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur. Saldırgan ve yıkıcı mizah alt ölçeklerinde ise erkeklerin puanlarının kızlara göre anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur. Mizah tarzları ölçeğinin, mizah duygusunun olumlu ve uyumlu boyutunu ölçtüğü kabul edilen, kendini geliştirici ve katılımcı mizah alt ölçeklerinden yüksek puan alan kızların olumsuz duyguları daha az sıklıkla yaşadığı söylenebilir. Örnekleme öfke içe ve öfke dışa puanları anlamlı olarak erkeklerden farklı çıkan kızların yaşadıkları olumsuz duyguları, örneğin öfke duygusunu, erkeklere göre daha kolay ifade edebildikleri söylenebilir. Bu durum psikolojik danışmanların ve öfke ile başa çıkma eğitimi veren eğitimcilerin bu eğitimlerde cinsiyet farkını göz önünde bulundurması gerektiğini ortaya çıkarmaktadır.

Cinsiyet açısından bakıldığında erkeklerin sürekli öfke puanlarının kızlara göre daha yüksek olmasına karşı, kızgınlıklarını kız öğrencilere göre daha iyi kontrol ettikleri bulunmuştur. Cinsiyet açısından mizah tarzları karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Erkekler Mizah Tarzları ölçeğinin olumsuz ve uyumsuz boyutunu ölçtüğü kabul edilen, saldırgan ve yıkıcı mizah alt ölçeklerinden kızlara göre yüksek

puan almıştır. Bu durumda erkeklerin mizahı başkalarını aşağılayıcı tarzda, ya da kendi problemleri ile yapıcı bir şekilde uğraşmaktan kaçınmak için savunucu bir inkâr biçimi olarak kullandıkları sonucu ortaya çıkmaktadır.

Araştırma sonuçları ışığında aşağıda bazı öneriler sunulmuştur.

Bu araştırma lise öğrencileri ile yapılan betimsel bir çalışmadır. Bu çalışma farklı yaş gruplarından örneklerle yapılarak elde edilen bulguların yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenebilir.

Bu araştırma lise öğrencileri ile yapılmıştır. Lise öğrencilerinin önlerinde geleceklerini belirleyecek bir üniversite sınavı vardır. Bu da öğrencilerin karmaşık duygular yaşamasına sebep olmaktadır. Bu duygulardan birisi de kızgınlıktır. Bu anlamda yapılacak boylamsal araştırmalar alana katkı sağlayabilir. Öğrencilerin öfke ve mizah tarzlarının üniversite döneminde incelenmesi yararlı olabilir.

Öfke ve mizah ile ilgili yapılan çalışmalarda farklı değişkenler ele alınabilir. Sosyo-ekonomik düzey, aile içi psikolojik örüntüler, açısından incelenebilir.

Bu yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni ele alınmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmada cinsiyet farkı değil, cinsel rollerin göz önünde bulundurulması farkın cinsiyetten mi cinsel rollerden mi kaynaklandığı konusunda yararlı olabilir.

Mizahla ilgili yapılan çalışmalarda farklı değişkenler ele alınabilir. Örneğin kültürel örüntülerin bireylerin kullandığı mizah tarzlarını etkileyip etkilemediği araştırılabilir. Örneğin

ülkümüzde Karadenizlilere, İngiltere’de İrlandalılara yaşadığı kültür tarafından mizah ögesi olarak bakılmaktadır. Bu kültürel örüntüler incelenerek mizah tarzlarında kültürel farklar olup olmadığı incelenebilir.

Öfke ile başa çıkma ile ilgili standart bir program oluşturularak bu alanda çalışan psikolojik danışmanlarla paylaşmak yararlı olabilir. Ayrıca öfke araştırmaları genel olarak öğrencileri kapsamaktadır. Öğretmenlerle öfke konusunda çalışma yapıp öfke ile başa çıkma programının oluşturulmasında katkı sağlanabilir.

Olumlu ve uyumlu bir başa çıkma yöntemi olan mizah kullanımının birçok farklı değişkene etkisi incelenebilir.

Sonuç olarak bu araştırmanın alana ve ileride yapılacak diğer çalışmalara katkıda bulunması umulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Annak, Ş. (2002). “Özel Bir Okulda Öğrenim Gören Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Aslan, H. S., Evlice, Y.E., Alparslan, Z. N., Aslan, O. & Cenkseven, F. (1996), “Mizah duygusunun depresyon ve kişilikle ilişkisi.”, *Depresyon Dergisi*, 1, (3), 99-102
- Aydın, G. (1993), “İç-dış kontrol odağı inancı ile durumluk mizah tepkisi arasındaki ilişki.” *II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara. 87-98
- Averill, J.R. (1983). “Studies On Anger And Aggression: Implacitions For Theories Of Emotion”. *American Psychologist*, 38, 1145 – 1160.
- Balkaya, F. (2001). “Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi Ve Bazı Semptom Gruplarına Etkisi”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Ankara: Remzi Kitabevi.
- Bauman, L. (1997). *Teen-Age Problems and How to Solve Them*. NY: Carol Publishing Group.
- Bergson, H. (1996), *Gülme*, (Çev.Y. Avunç), 1.Basım. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Berkowitz, L. (1990). "On The Formation And Regulation Of Anger And Aggression: A Cognitive Neoassociationistic Analysis". *American Pstchologist*, No: 45, 494 – 503.

------(1993). *Aggression: Its Causes, Consequences And Control*. McGraw Hill Inc.

Biaggio, M. K. (1989). "Sex Differences In Behavioral Reactions To Provocation Of Anger". *Psychological Reports*, 64, 23 – 26.

Bilge, F. (1992). "Bilişsel Ve Davranışsal Yaklaşımlarda Kızgınlık". *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt 1, Sayı 3, 11–15.

Bilge, F.ve Sayın, S. (1994). "Uyum düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeylerinin cinsiyet ve yaş açısından karşılaştırılması." *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını*, II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ed.: F. Akkoyun ve F. Korkut. 1994: 111-120.

Bizi, S., Keinan G., & Beith-Hallahmi, B. (1998), "Humor and coping with stres: A test under real conditions." *Personality and Individual Differences*, 9, (6), 951-956.

Boman, P. (2003), "Gender differences in school anger." *International Education Journal* Vol. 4, 71-77.

Bressler, E. R. Martin, R. A. Balshine, S. (2006), "Production and appreciation of humor as sexually selected traits", *Evolution and Human Behavior*, 27, 121-130.

Cohen, D. (1977), "Humor, Irony and Self-Detachment" (Ed) Chapman, A. J., Foot, H.C It's a Funny Thing Humor , Oxford: Pergamon Press.

Corey, G. (1996). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. 5th ed. Books / Cole Publising Company.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çelik, İ. (2003). " Öfke Tetikleyicileri Ölçeği – Bir Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi.

Çelik, F. (2005). "Orta Öğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi.

Deaner, L.S., & McConatha, J. T. (1993), "The relation of humor to depression and personality." *Psychological Reports*, 72, 755-763

Deffenbacher, J.L. (1992). " Trait Anger: Theory, Findigs and Implications". *Advances In Personality Assessment*, 9, 177 – 201.

Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Huff, M. H., Thwaites, G. A. (1995). "Fifteen-Month Follow-Up Of Social Skills Andcognitive-Relaxation Approaches To General Anger Reduction". *Journal of Counseling Psychology*, Vol.42, p.400–405.

Eastman M. (1972), "The Sense Of Humoré, New York.:Octagon Books.

Edmondson, C.B.ve Conger, J.C. (1996). "A Review of Treatment Efficacy For Individuals With Anger Problems: Conceptual, Assessment, and Methodological Issues". *Clinical Psychology Review*, Vol. 16, p.251-275.

Ellis, A. (1992). "Anger: How To Live With and Without It." NY, USA: Carol Publishing Company.

Elshtain, J. B. (1981) *Public Man: Private Woman*. Princeton, Princeton University Press.

Eysenck, H. (1972). "Foreword" (Ed) Goldstien, J.H., McGhee, E.P. "The Psychology of Humor", London: Academic Press.

Fabes, R. A., Eisenberg, N., McCormick, S. E., ve Wilson, M. S. (1988). "Young Children's Appraisals of Others' Spontaneous Emotional Reactions. *Developmental Psychology*, Vol.27, p.858-866.

Fabes, R.A. ve N. Eisenberg (1992). "Young Children's Coping eith Interpersonal Anger." *Child Development*,63(1): 116-128.

Freud, S. (1998). *Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri*, (Çev. Dr. E. Kapkın), 3. Basım, İstanbul: Payel Yayınevi.

Fryxell, D. (2000). "Personal, Social and Family Characteristics of Angry Students." *Professional School Counseling*, 4 (2), 86.

Freidman, J..L., D.O. Sears & S. M. Carlsmiths. (1993). *Sosyal Psikoloji*, (Çev. A. Dönmez), Ara Yayıncılık, Ankara.

Geçtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. 3. Basım. Maya Yayınları.

----- (1990). *Psikanaliz ve Sonrası*. 4. Basım. Remzi Kitabevi.

Giddens, A. (1996) *Introduction to Sociology*. New York, Norton & Company,

Goldin, E. & Bordan, T. (1999), "The Use of Humor in Counseling: The Laughing Cure." *Journal of Counseling and Development*, 77, (4), 405-410.

Janes, L. M. & Olson, J. M. (2000), "The behavioral effects of observing ridicule of others." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 474-485.

Keith-Spiegel, P. (1972), *Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues*. (Ed) Goldstein, J.H., McGhee, E. P. *The Psychology of Humor*. London: Academic Press.

Kennedy, H.G. (1992), Anger and irritability, *British Journal of Psychiatry*, 161:145-153

Kılıçarslan, İ. (2000). "Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi." (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi.

Kısaç, İ. (1997). "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri." (Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Köknel, Ö. (1986). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

----- (1995). *Kişilik*. 13. Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

----- (1998). *Bağımlılık*. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

----- (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. 2. Basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

Kuiper, N. A., & Martin R. A., & Olinger, L. J. (1993), "Coping humor stres and cognitive appraisals." *Canadian Journal of Behavioral Science*, 25, 81-96.

Kuiper, N. A., & Martin R. A. (1993), "Humor and Self-concept." *Humor: International Journal of Humor Research*, 6, (3), 251-270.

Kuiper, N. A., & Martin R. A. (1998). *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic*. (Ed) RUCH, W. Sense of Humor, New York. Mouton Gruyter.

Kuiper, N. A., & Martin R. A., & Dance, K. A. (1992), "Sense of humor and enhanced quality of life." *Personality and Individual Differences*, 13, (12), 1273-1283.

Kush, J. C. (1997). *Relationship Between Humor Appreciation and Counselor Self-perceptions*. *Counseling & Values*, 42, (1), 22-30.

Lai, J. Y. & Linden, W. (1992), "Gender, anger expression style and opportunity for anger release determine cardiovascular reaction to and recovery from anger provocation." *Psychosomatic Medicine*, Vol. 54, 101-104.

Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd R., Phillips, M., Prachin, K.M. & Mills, D. E. (1995), "Perspective taking humor: Accounting for stress moderation." *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 523-542.

Lerner, H. G. (1989). *The Dances of Anger: A Woman's Guide To Changing The Patterns Of Intimate Relationships*". Harper And Row Publishers, NY.

----- (1996). *Öfke dansı*, Varlık Yayınları, 1996.

Lewontin, R. (1982). *Human Diversity*. New York, Freeman Press,

Martin, R. A., Puhlik-Dorris, P. Larsen, G., Gray, J. & Weir, K. (2003), "Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire.", *Journal of Research in Personality*.

Martin, R. A. (1998). *Approaches to the Sense of Humor: A historical view*. (Ed) Ruch, W. Sense of Humor, New York: Mouten de Gruyter.

Martin, R. A. (1996), "The Situational Humor Response Questinnaire (SHRQ) and the Coping Humor Scale (CHS): A decade of resaerch findings." *Humor: International Journal Of Humor Research*, 9, (3/4), 251-272

Martin, R. A.& Lefcourt, H. M.(1983), "Sense of humor as a moderation of the relation between stressors and moods." *Journal of Personality and Social Psychology*,45, (6), 1313-1324

McGee, P. E. (1982). "Effect of Peer Presure on Imitation of Humor Response in College." *Students. Psychology Reports*, 51, 1111-1117.

Milovchevich, D., Howells, K., Drew, N., Day, A. (2001). "Sex and gender role differences in anger: An Australian Community Study." *Personality and Individual Differences*, 31, 117-127.

Morganett, R. S. (1990). *Skills for Living. Group Counseling Activities for Elementary. Students*. Research Press, Illinois.

Namka, L. (1997). *The Dynamics of Anger in Children for Teachers the Dynamics Anger in Children.htm*.

Navaro, L. (2000). *Bir Cadı Masalı*. 4. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi.

Nelson – Jones, R. (1995). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Çev. Füsun Akkoyun). Ankara.

Nezu, A. M., Nezu, C. M. & Blisset, S. E. (1988), “Sense of humor as a moderation of the relation between stressful events and psychological distree: A prospective analysis.” *Journal of Personality and Social Psychology* 54, (3), 520-525.

Noguera, P. (1995), “Preventing and producticing violence: acritical analysis of rseponses to school violence”. Boston, MA: Harvard Educational Review, V.65, No.2, 1995.

Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development Evaluation Of An Experimental Treatment*. Lexington Books.

Okman, S. (1999). “ Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Olmuş, G. Ö. (2001). “Ergenlerin, Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi.” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Ornstein, A. (2001), “*School violence*”, <http://www.google.org/pg.htm>.

Overholser, J. C. (1992), “Sense of Humor when coping with life stress.” *Personality and Individual Differences*, 13, 799-804.

Özenç, S. (1998), “Algılanan anne-baba tutularının durumluk mizah tepki düzeyine etkisi.”

Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Özer, A. K. (1994a). “ Öfke, Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma”. *Türk Psikoloji Dergisi*. Cilt 9, No 31. 12 – 25.

----- (1994b). “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması”. *Türk Psikoloji Dergisi*. Cilt 9, No 31. 25 – 35.

Öztürk, M.O. (1993). “*Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*”. 4. Basım. Hekimler Yayın Birliği.

Özünlü, Ü. (1999). *Gülmecenin Dilleri*. Ankara: Doruk Yayınevi.

Pipher, M. (1994). *Reviving Ophelia*. New York: Ballantine Books.

Puhlik-Dorris, P. (1999). *The Humor Styles Questionnaire: A New Multidimensional Measure of Sense of Humor*. Master Thesis, The University of Western Ontario, London, Ontario.

Retzinger, S. M. (1991). “Violent Emotions: Shame and Rage in Marital Quarrels” London, England: Sage Publications.

Ruch, W. (1994). *Temperament, Eysenck's Pen System and Humor-related Traits*. *Humor: International Journal of Humor Research*, 7, 209-244.

Ruch, W. (1998). *Sense of Humor: A new look at an old concept*. (Ed) Ruch, W: *The Sense of Humor*. New York: Mouton de Gruyter.

Sala, G. (1997). "Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Kendini İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi." (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.) Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Sanders, B. (2001), "Kahkahanın Zaferi: Yıkıcı Bir Tarih Olarak Gülme", Çev. Kemal Atakay, İstanbul: Ayrıntı Yayınları

Saper, B. (1991), "The Jap Joke Controversy: An excruciating psychosocial analysis." *Humor: International Journal of Humor Research*, 4, 223-229.

Savaşır, I. ve Şahin N.H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Schuerger, J. M. (1979). In: *Helping Clients With Special Concerns* (Eds. S. Eisenberg and L. E. Patterson) Boston, Houghton Mifflin Comp.

Simon, J.M. (1990), "Humor and its relationship to perceived health, life satisfaction, and morale in older adults." *Issues in Mental Health Nursing*, 11, 17-31.

Smith, D. C., Furlong, M. J., Bates, M. P., ve Laughlin J. D. (1998). Development of The The Multidimensional School Anger Inventory For Males”. *Psychology in The School*, Vol. 35 (1), p.1-17.

Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., ve Sydeman, S. J. (1995). “Measuring the Experience, Expression, and Control of Anger”. *Comprehensive Nursing*, Vol. 18, p.207–132.

Stearns, F. R. (1972). *Anger: Psycholog, Physiolog, Pathology*. Charles Thomas Publ.

Tavris, C. (1982). *Anger: The Misunderstood Emotion*. Simon and Schuster Publ. Ny.

Thomas, S. and Smith, H. (2004), “*School connectedness, anger behaviors, and relationships of violent and nonviolent American youth*” Oct-Dec2004, Vol. 40 Issue 4,p135, 14p, 2 charts.

Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany–Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997), “Psychological health and sense of humor.” *Journal of Clinical Psychology*, 52, (6), 605-619.

Topuz, S. (1995), “The relation among popularity, sense of humor and academic achievement” Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tümkiye, S. (2006), “Öğretim Elemanlarının Mizah Tarzları ve Mizahı Yordayıcı Değişkenler” *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6, (23), 200-208.

Türk Dil Kurumu (1994). *Okul Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları: 603.

Witting, A. F. Ve Beklin, G. S. (1990). *Introductin to Psychology*. McGravo-Hill Publ. Company.

Yavuzer, H. (1992). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitapevi. İstanbul.

Yerlikaya, E. (2003), "Mizah Tarzları Ölçeğinin Uyarlama Çalışması". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi.

Yeşilyaprak, B. (2000), *Eğitimde rehberlik hizmetleri*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Yılmaz, N. (2004). "Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri". (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Zelvys, V.I. (1990). *Obscene Humor: What the hell?*. Humor: International Journal of Humor Research, 3, 323-332.

EK-1

KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ *

I. BÖLÜM

YÖNERGE : Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularının anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her bir ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanına çarpı işareti koymak suretiyle belirtin. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf eteksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

- | | Hemen | | Hemen |
|--|--------|-------|-------------|
| | Hiçbir | Çok | her |
| | zaman | Bazen | zaman zaman |
| 1. Çabuk parlarım..... | () | () | () () |
| 2. Kızgın mizaçlıyım..... | () | () | () () |
| 3. Öfkesi burnunda bir insanım..... | () | () | () () |
| 4. Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım | () | () | () () |
| 5. Yaptığım iyi bir şeyden sonra takdir edilmemek canımı sıkar.... | () | () | () () |
| 6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim. | () | () | () () |
| 7. Öfkelenince ağzıma geleni söylerim | () | () | () () |
| 8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni
çok hiddetlendirir..... | () | () | () () |
| 9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak
gelir..... | () | () | () () |
| 10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde
çılına dönerim..... | () | () | () () |

II. BÖLÜM

YÖNERGE : Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlamada kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne sıklıkla ifade tanımlanan şekilde davrandığınızı veya tepki gösterdiğinizi parantezlerden uygun olanına çarpı işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyin.

Hemen		Hemen	
Hiçbir	Çok	Her	
Zaman	Bazen	Zaman	Zaman

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

11. Öfkemi kontrol ederim..... () () () ()
12. Kızgınlığımı gösteririm () () () ()
13. Öfkemi içime atarım..... () () () ()
14. Başkalarına karşı sabırlıyım..... () () () ()
15. Somurtur yada surat asarım.....() () () ()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

16. İnsanlardan uzak dururum.....() () () ()
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.....() () () ()
18. Soğukkanlılığımı korurum :() () () ()
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım..... () () () ()
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.....() () () ()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

21. Davranışlarımı kontrol ederim.....() () () ()
22. Başkalarıyla tartışırım.....() () () ()
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler
beslerim.....() () () ()
24. Beni çileden çıkaran her neyse

saldırım..... () () () ()

25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi

durdurabilirim..... () () () ()

Hemen

Hemen

Hiçbir

Çok

Her

Zaman

Bazen

Zaman

Zaman

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm..... () () () ()

27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. () () () ()

28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk

sakinleşirim..... () () () ()

29. Kötü şeyler söylerim..... () () () ()

30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.....() () () ()

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

31. İçimden, insanların fark etmediğinden daha

fazla sinirlenirim.....() () () ()

32. Sinirlerime hakim olamam.....() () () ()

33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim... .() () () ()

34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim..... () () () ()

EK - 2

Mizah Yaşantıları Ölçeği

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1 Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
2 Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3 Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.	1	2	3	4	5	6	7
4 İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5 İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
6 Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim	1	2	3	4	5	6	7
7 İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	1	2	3	4	5	6	7
8 Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9 Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.	1	2	3	4	5	6	7
10 Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11 Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.	1	2	3	4	5	6	7
12 Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
13 Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
14 Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.	1	2	3	4	5	6	7
15 İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ve aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7

16	Çoğunlukla kendimi küçük düşürücü gülünç şeyler söylemem.	1	2	3	4	5	6	7
17	Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
18	Tek başıyınsam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19	Bazen duruma uygun olmasa dahi, aklıma söylemekten kendimi alamayacağım kadar gülünç şeyler gelir.	1	2	3	4	5	6	7
20	Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.	1	2	3	4	5	6	7
21	İnsanları güldürmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
22	Kederli ya da üzgünsem genellikle mizah anlayışımı kaybederim.	1	2	3	4	5	6	7
23	Bütün arkadaşlarım gülse bile, bir başkasına gülerken asla onlara eşlik etmem.	1	2	3	4	5	6	7
24	Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.	1	2	3	4	5	6	7
25	Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
26	Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.	1	2	3	4	5	6	7
27	Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.	1	2	3	4	5	6	7
28	Problemlerim varsa ya da mutsuzsam, çoğunlukla bunu şakalaşarak öyle gizlerim ki, en yakın arkadaşlarım bile gerçekte ne hissettiğimi anlamazlar.	1	2	3	4	5	6	7
29	Başkalarıyla birlikteyken genellikle söyleyecek esprili şeyler düşünmem.	1	2	3	4	5	6	7
30	Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
31	Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
32	Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.	1	2	3	4	5	6	7