

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER, ÖZ-  
ANLAYIŞ VE MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ  
YORDAYICI İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Zafer BAŞ**

**İstanbul**  
**Mart, 2019**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER, ÖZ-ANLAYIŞ VE**  
**MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Zafer BAŞ**

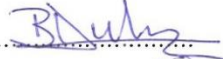
**Tez DanıŐmanı**  
**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ**

**İstanbul**  
**Mart, 2019**

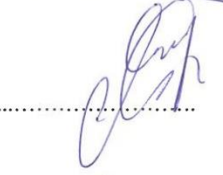
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

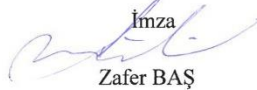
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer CAHA  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Ergenlerin Sahip Olduğu Değerler, Öz-Anlayış ve Mizah Tarzları Arasındaki Yordayıcı İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

İmza  
  
Zafer BAŞ

## ÖNSÖZ

Bu araştırma ergenlerin sahip olduğu değerler, öz-anlayış ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu konuda sınırlı sayıda araştırma yapılmış olması nedeniyle literatüre katkı sağlamak için mevcut araştırmayı yaptım.

Yüksek lisans eğitimim ve tez araştırmam süresince tanımaktan çok memnun olduğum, bilgi ve deneyimiyle donanımımı arttıran, göstermiş olduğu sabır, güler yüz, destek ve anlayışı için çok değerli tez danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleriyle bana kattıkları bilgilerden dolayı Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU ve Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e teşekkür ederim.

Bu süreçte desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli dostlarım Yakup İME, Yusuf AKYIL ve Azmi ÇAĞLAR'a teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca fedakârlık ve desteğini esirgemeyen biricik aileme ve araştırmalarımnda desteğini esirgemeyen sevgili eşim Ayşegül BAŞ'a çok teşekkür ediyorum.

ZAFER BAŞ  
İSTANBUL-2019

**ÖZET**  
**ERGENLERİN SAHİP OLDUĞU DEĞERLER, ÖZ-ANLAYIŞ VE MİZAH**  
**TARZLARI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİ**

Zafer BAŞ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danıŐmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Mart-2019,71 Sayfa

Bu araştırma ergenlerin sahip olduğu değerler, öz-anlayış ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinin farklı ilçelerinde öğrenim gören 258'i (45.8) kız, 305 i (54.2) si erkek öğrenciden oluşan toplam 563 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırma ile ilgili veriler “İnsani Değerler Ölçeği” (İDÖ) (Dilmaç, 2007), “Öz-Anlayış Ölçeği” (ÖAÖ) ( Deniz, Şahin ve Sümer, 2008) ve “Mizah Tarzları Ölçeği” (MTÖ) (Yerlikaya, 2003) ile toplanmıŐtır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; ergenlerin sahip oldukları değer ile mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görölmektedir. Ergenlerin mizah tarzları ile öz-anlayışları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde ise, aynı Şekilde pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görölmektedir. Aynı zamanda ergenlerin sahip oldukları değerler ile öz-anlayışları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde de, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görölmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Değer, Öz Anlayış, Mizah Tarzları.

## ABSTRACT

### THE PREDICTIVE RELATIONSHIPS VALUES, SELF-COMPASSION AND HUMOR STYLES AMONG ADOLESCENTS

Zafer BAŞ

Master, Guidance And Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

March-2019, 71 Pages

This study was conducted to examine the relationship between the values of adolescents, self-compassion and humor styles.

The study group consisting of 563 high school students consisting of 258 (45.8 %) female and 305 (54.2 %) male students studying in different districts of Istanbul.

The data related to the research were Human Values Scale Tarz (HVS) (Dilmaç, 2007), “Self-Compassion Scale” (SCS) (Deniz, Şahin and Sümer, 2008) and “Humor Styles Scale” (HSS) (Yerlikaya, 2003) collected.

According to the findings of the study, when the predictive relationships between the values of adolescents and humor styles are examined, a positive linear relationship is observed. When the predictive relationships between adolescents' humor styles and self-compassion are examined, it is seen that there is a positive directional relationship. At the same time, when the predictive relationships between the values of adolescents and their self-compassion are examined, it is seen that there is a positive linear relationship.

**Keywords:** Value, Self-Compassion, Humor Styles.

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY.....	i
BİLİMSEL ETİK.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
<b>BÖLÜM I</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1. Problem Cümlesi.....	5
1.1. Alt Problemler .....	5
1.2. Araştırmanın Önemi .....	5
1.3. Araştırmanın Sayıltıları .....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
1.5. Tanımlar .....	6
<b>BÖLÜM II</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1. ERGENLİK</b> .....	<b>8</b>
2.1.1. Ergenlikte Gelişim .....	9
<b>2.2. DEĞER</b> .....	<b>10</b>
2.2.1. Değerin Tanımı .....	10
2.2.2. Değerin Oluşumu/Kaynağı .....	12
2.2.3. Değerlerin İşlevleri.....	13
2.2.4. Değerin Özellikleri.....	13
2.2.5. Değerlerin Sınıflandırılması.....	15
2.2.6. Değerin Diğer Bilim Dalları İle İlişkisi .....	18



2.2.6.1.	Felsefe’de Değer Kavramı .....	18
2.2.6.2.	Sosyoloji’de Değer Kavramı .....	19
2.2.6.3.	Psikolojide Değer Kavramı.....	20
2.2.7.	Yapılan Araştırmalar .....	20
<b>2.3.</b>	<b>ÖZ ANLAYIŞ .....</b>	<b>23</b>
2.3.1.	Öz Anlayış Nedir?.....	23
2.3.2.	Öz Anlayışın Alt Boyutları .....	24
2.3.2.1.	Öz şefkat .....	24
2.3.2.2.	Paylaşımların Farkında Olma .....	25
2.3.2.3.	Bilinçli Farkındalık.....	26
2.3.3.	Öz Anlayış ve Psikolojik Danışmanlık Kuramları.....	27
2.3.3.1.	Psikanalitik Yaklaşım .....	27
2.3.3.2.	Bilişsel Davranışçı Kuram .....	27
2.3.3.3.	İlişkisel Kuram.....	28
2.3.3.4.	Hümanistik Kuram.....	28
2.3.4.	İlgili Araştırmalar .....	29
2.3.4.1.	Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	29
2.3.4.2.	Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	30
<b>2.4.</b>	<b>MİZAH .....</b>	<b>32</b>
2.4.1.	Mizah ve Mizah Duygusu .....	32
2.4.2.	Mizahın Olumlu ve Olumsuz Yanları .....	33
2.4.3.	Mizah Kuramları .....	34
2.4.3.1.	Üstünlük Kuramları .....	35
2.4.3.2.	Uyuşmazlık Kuramları.....	35
2.4.3.3.	Rahatlama Kuramları.....	36
2.4.4.	Mizah Tarzları .....	37
2.4.4.1.	Kendini Geliştirici Mizah .....	38

2.4.4.2.	Katılımcı Mizah .....	39
2.4.4.3.	Saldırgan Mizah .....	39
2.4.4.4.	Kendini Yıkıcı Mizah .....	40
2.4.5.	Yapılan Araştırmalar .....	40
<b>BÖLÜM III</b>	<b>.....</b>	<b>43</b>
<b>YÖNTEM</b>	<b>.....</b>	<b>43</b>
3.1.	Araştırma Modeli .....	43
3.2.	Çalışma Grubu .....	43
3.3.	Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları: .....	43
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu .....	44
3.3.2.	İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ): .....	44
3.3.3.	Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ): .....	44
3.3.4.	Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ): .....	45
3.4.	Verilerin Toplanması .....	45
3.4.1.	Verilerin Analizi: .....	45
<b>BÖLÜM IV</b>	<b>.....</b>	<b>46</b>
<b>BULGULAR</b>	<b>.....</b>	<b>46</b>
<b>BÖLÜM V</b>	<b>.....</b>	<b>49</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM</b>	<b>.....</b>	<b>49</b>
<b>BÖLÜM VI</b>	<b>.....</b>	<b>53</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	<b>.....</b>	<b>53</b>
1.1.	Sonuçlar: .....	53
1.2.	Öneriler: .....	54
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>.....</b>	<b>55</b>
<b>EKLER</b>	<b>.....</b>	<b>67</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	<b>.....</b>	<b>71</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler tablosu...	46
<b>Tablo 2.</b> Değer, Mizah ve Öz-Anlayış Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model tablosu.....	47



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil-1: Modele İlişkin Yol Analizi Şeması .....47



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Değer kavramı, yüzyıllardan beri felsefenin en temel konularından biri olmuştur. Sokrates, platon ve Aristoteles gibi düşünürlerin değerler felsefesi veya diğer bir adıyla aksiyoloji alanında yaptıkları çalışmalar göze çarpmaktadır. Aksiyoloji, bireylerin davranışlarını oluşturan ve onlara temel teşkil eden değerleri incelemektedir (Tokdemir, 2007). Özellikle son birkaç yüzyıla baktığımızda ise sosyal bilimcilerin bu alanda yaptıkları önemli çalışmaları görmekteyiz. Bireylerin davranışlarını açıklamada sosyal bilimciler değerlerin büyük bir öneme sahip olduğunu ifade etmektedirler (Kuşdil ve Kağıtçıbaşı, 2000).

Değer, bir şeyin önemini ve kıymetini belirlemeye yarayan soyut bir ölçü, bir şeye gelen karşılık, fayda ve kıymetli niteliklerdir (Ulusoy ve Dilmaç, 2016:13).

Değer, belirli bir durumu diğer bir duruma tercih etme olarak tanımlanmaktadır. Değerler insan davranışlarına kaynaklık ettiği gibi aynı zamanda onları yargılamaya da yaramaktadır. Değerler, insanların önemli gördüklerini tanımlayıp onların tercihlerini, isteklerini ve arzu edilen ve edilmeyen durumlarını göstermektedir. Değerler örgüt kültüründe ise işçilerin çalışmalarını, davranışlarını değerlendirmeye yarayan ölçütlerin kaynağını ve örgütlerde istenilen ve istenilmeyen durumların belirleyicisi niteliğindedir (Erdem, 2003: 56).

Değeri, insanları diğer canlılardan ayıran temel özellikler, insanı insan yapan tutum, davranış ve düşüncelerde bir ölçüt ve inanç olarak tanımlayabiliriz (Dilmaç, 2007: 15).

Değer, bireylerin neleri yaşayıp, neleri yaşamamaları gerektiğini ve neleri yapıp, neleri yapmamaları gerektiğini ve bunların hangisinin iyi olduğunu bize gösteren mihenk taşları olarak tanımlanmaktadır (Uygur, 2016: 16 ).

Hökelekli (2006; 418) ise değeri davranışlarımıza ve düşüncelerimize yön vererek onları etkileyen zihinsel süreçler olarak tanımlamaktadır. Bireylerin tüm davranışların altında yatan nedeni ise değer olarak açıklamıştır. Değerler zihinsel süreçlerle beraber bireylerin hangi davranışlarının doğru, iyi ve kutsal olduğunu hangi davranışların ise kötü ve yanlış olduğunu belirlememizi sağlayan inançlar olarak da değerlendirilebilmektedir.

Değer, bireylerin duygu, düşünce, fikir ve davranışları ile ilgili bir kavramdır. Bireylerin davranışlarının oluşmasında belirleyici olan değer bu davranışın nasıl olduğuna da karar vermektedir. Değerler, insan ilişkilerine dayalı olan sosyal kaygılar ve affetme durumlarında da etkin rol almaktadır. Bundan dolayıdır ki sosyal bilimciler de insan davranışlarını açıklama değerini önemli bir yere sahip olduğunu söylemektedirler. Sosyal gruplar tarafından veya bireyler tarafından da benimsenen inançlar, ahlaki ilkeler ve standartlar da değer olarak tanımlanabilmektedir. Değerler sosyal ve kültürel olarak insanları farklı biçimlerde etkilerler (İsler, ve Dilmaç, 2016: 87-100).

Ergenlerin sahip olduğu değerlerin bireyin öz anlayış düzeyleri veya diğer bir anlamıyla bireyin kendi benlik algısına dair düşünceleri üzerinde büyük etkilerinin olduğunu düşünülmektedir. Neff ve ark. (2005), Budist felsefenin bir öğretisi olan ve psikolojik anlamda iyi oluşu simgeleyen öz anlayış kavramını ortaya çıkarmıştır. Öz anlayış kavramı batı literatüründe bireyin çevresindekilere ılımlı davranması ve şefkatle yaklaşması olarak kullanılırken, Budist felsefenin öğretileri ise kişinin kendisine şefkatli olması gerektiğini vurgular ve kişinin kendisine göstermediği şefkati bir başkasına gösteremeyeceğini savunur (Akın, 2009). Buradan yola çıkarak öz anlayışı, kişinin kendi benliğine ilişkin düşünceleri olarak tanımlayabiliriz (Brown, 1999; Kornfield, 1993).

Öz anlayış, bireyin yaşadığı problemlerin yanında çevresindeki diğer bireylerin problemlerine duyarlı, açık ve sorunlarını azaltabilmesine destek olması olarak tanımlanmaktadır. Bir başka şekilde ifade edecek olursak, öz anlayış bütün insanların hata yapıp başarısız olabilme ihtimallerini normal bir şekilde karşılamayı, problem yaşayan insanlara karşın onlarla empati kurup onları koşulsuz kabul etmeyi, bu tür durumlar karşısında insanlara şefkatli yaklaşım çevresindeki bireylerde de bu konuda farkındalık yaratmayı kapsamaktadır (Wispe, 1991; Neff, 2003a).

Öz anlayış kavramı insanın belirlediği hedeflerine ulaşamadığı zaman kendisini katı bir şekilde eleştirmemesi gerektiğini söylemesine rağmen insanların yapmış oldukları hataları kabul edip görmezden gelmeleri anlamına gelmediğini söylemektedir. Psikolojik sağlığa kavuşmak için bireylerin ihtiyaç duydukları eylemleri sabır ve içtenlikle teşvik etmeleri gerekmektedir. Bu sebepten ötürü, öz anlayış insanların kendilerinde gözlemledikleri eksiklikler açısından olumsuzluğa yol açmayacağı gibi öz anlayıştan yoksun olmak daha pasif ve olumsuz bir duruma yol açması daha olası bir durumdur. İnsanların büyüüp gelişmesi için öz anlayış güçlü bir motive edici etkiye sahip olmaktadır. Örneğin çocuklarına duyarlılıkla yaklaşan anne-babalar çocuklarının daha sağlıklı büyüebilmeleri için onların istemeyeceği sınırlamalar koyabilirler. Anne-babaların bu sınırlamalarının amacı çocuklarını cezalandırma değil, aksine onların daha iyi gelişim sağlayabilmeleri için şefkat, sevgi ve ilgi vermeyi amaçlamaktadır. Bu şekilde insanların kendilerine anlayışlı olması, kendilerine zarar veren davranışları terk etmenin zor olmasına rağmen daha iyi bir düzeye gelebilmek için kendilerini bu davranışları değiştirmek için cesaretlendirirler gerektirir ( Neff, 2003b ).

Öz anlayış insanın kendisine katı bir şekilde davranmayıp yapmış olduğu hataları kabullenmeyi önemsemektedir ( Wispe, 1991; Neff, 2003a). Mizah duygusu gelişmiş bireylerin de kendini kabullenme daha kolay olacaktır (Martin, 2007). Mizah duygusu 19. Yüzyılın ortalarında kullanılmaya başlanmış ve kısa bir sürede oldukça önemli bir kavram haline gelmiştir (Martin, 2007). 1870'lerde istenen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaya başlamıştır. Bu dönemlerde bir kişinin mizah duygusuna sahip olması o kişi ve karakteri hakkında olumlu bir yorum yapmak olarak anlaşılıyorken, bir kişinin mizah duygusundan uzak olduğunu söylemek de bir o kadar kötü algılanıyor ve böyle bireyler mizah duygusundan yoksun olduğunu kabul etmek istemiyorlardı. 20. Yüzyılda ise bu istenen mizah duygusu kavramı yavaş yavaş değişmeye ve karmaşık bir hal almaya başlamıştır (Martin, 2007). Çevresindeki insanları güldürebilme ve eğlendirebilme becerisi olarak görülmeye devam ederken aynı zamanda olumlu bir takım özellikleri de içerir hale gelmeye başlamıştır. Bu sebeple mizah duygusuna sahip olmayı, sahip olmamanın ne anlama geldiği ile tanımlamalar yapılmıştır. Mizah duygusundan yoksun olduğu söylenen bireylerin ciddi, bencil, katı ve kaprisli olarak nitelendirildiği anlaşılmaya

başlanmıştır. Mizah duygusuna ilişkin olumlu bakış açıları günümüzde hala varlığını sürdürmektedir ( Martin, 2007).

Mizah insanların hem komik olduğu hem de başkalarını güldürme amacıyla yaptığı bir eylemdir. Aynı zamanda böyle eğlenceli bir uyarının oluşturulup algılanmasına yol açan zihinsel süreçler olarak da tanımlanabilir. Bununla beraber eğlencenin içinde yer alan duygusal bir tepkidir de denilebilir (Martin, 2007).

Psikolojik bir perspektifle bakıldığında mizah süreci dört temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenleri: (1) duygusal tepki, (2) sosyal bağlam, (3) bilişsel-algisal süreç, (4) sesli gülme ve davranışsal olarak ifade edilmesi şeklinde sıralayabiliriz (Martin, 2007).

Mizah duygusunun gerek alanımızda çalışan gerekse alan dışında çalışan birçok araştırmacı önemli işlevleri olduğunu savunmuştur. Mizah duygusuna sahip olup olmadıklarını da insan davranışlarını açıklamada dayanak olarak gösterebiliriz. Aynı zamanda insanların mizah dereceleri farklılık göstermekte olup herkesin aynı derecede mizah duygusuna sahip olmaması konusunda birçok kişi hemfikirdir. Ancak bir bireyin mizah duygusuna sahip olup olmadığı ayırdını yaparken asıl kastedilenin ne olduğunu herkes için pek açık olmamaktadır ( Yerlikaya, 2003: 8).

Mizah, bireylerin yaptığı veya söylediği, diğer bireyleri güldürmeye yönelik ve diğer bireyler tarafından komik kabul edilen her şeyi kapsayan, bununla beraber bu şekilde eğlendirici durumu algılamamızı sağlayan zihinsel süreçleri ve bu süreçten hoşlanmamızı sağlayan duygusal süreci de kapsayan geniş bir kavramdır ( Yerlikaya, 2009: 14).

İnsanlar izledikleri bir komedi, hatırladıkları komik bir olay, okudukları komik bir hikayeyi hatırladıklarında yalnız olduklarında bile gülmektedirler. Bu durum sosyal olayların yeniden üretilmesini kapsar. Mizahın çevre ile bağlantısının olmasının yanında mizahın üretilmesi için insanın kendi belleğinden ya da çevresinden gelen bilgiyi işleyip yorumlaması lazım. Mizahi durumlara verilen zihinsel tepkiyle beraber mizahın algılanmasıyla hoş bir duygusal tepki de oluşur. Mizahın algılanmasıyla oluşan neşe ve keyif gülümseme ve gülme biçiminde davranışsal tepkilere yol açmaktadır ( Yerlikaya, 2009: 15).



Bireylerin sahip oldukları mizah tarzlarının kişide olumlu bir benlik algısı oluşturduğu ve sosyal ilişkilerinde daha uyumlu, girdiği ortamlarda ılımlı ve çatışmayı azaltan bir yapıya sahip olduğu görülmektedir.

## **1. Problem Cümlesi**

Bu araştırma ergenlerin sahip olduğu değerler, öz-anlayış ve mizah tarzları açısından değişiklik göstermekte midir?

### **1.1. Alt Problemler**

1. Ergenlerin sahip olduğu değerler, öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Ergenlerin sahip olduğu değerler, mizah tarzlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Ergenlerin mizah tarzları öz-anlayış düzeyini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Araştırmanın amacı, ergenlerin öz-anlayışlarının ve mizah tarzlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesidir.

İlgili konularda, yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan akademik çalışmaları tespit edebilmek için bu çalışma ile dolaylı ve doğrudan ilgili olabilecek araştırmalar taranmıştır. Değerler ile ilgili çalışmalar ülkemizde hızlanarak arttığı gözlenmiştir. Öz-anlayış ile ilgili çalışmalar ülkemizde 2008 de hız kazandığı ve mizah tarzları ile ilgili çalışmaların ise özellikle iki binli yılların başında yoğunlaştığı görülmektedir. Yurt dışında ise değerler ve eğitime ilişkin çalışmalar, öz-anlayışa ilişkin çalışmalar ve mizah tarzlarına ilişkin çalışmalar ülkemize göre çok daha öncelerden başlamış ve devam etmektedir. Yaptığımız araştırmadan da görüleceği gibi değerler ve değerler eğitime ilişkin çalışmaların her geçen gün daha fazla önemli hale gelmesine ve farklı disiplinlerden bilim insanlarının da değerlere ilişkin daha kapsamlı araştırmalar yaptığı görülmektedir.

Değer, insanların duygu, düşünce, fikir ve davranışlarını kapsayan ortak bir kavramdır. Değer insanların davranışların oluşmasında, toplulukların kültürlerini oluşturmada büyük bir etkiye sahiptir. Toplumlar tarafından benimsenen ahlaki ilkeler ve inançları değer olarak ifade edebiliriz. Değerler insan toplulukları için

yazılı olmayan kurallar olarak da değerlendirilebilmektedir. Değerler saygı, sevgi ve hoşgörölü olmak ile bağlantılı olması ile öz anlayış ile de bağlantılıdır. Öz anlayış bireyin kendi problemleri ile birlikte çevresindeki insanların problemleri ile de ilgilenmek, duyarlı olup çözüm yolları aramak açısından değer ile benzerlikleri vardır. Bununla birlikte öz anlayış tüm insanların hata yapabileceğinin farkında olma, empati kurup olduğu gibi kabul edebilme ve insanlara şefkatli yaklaşabilmektir. Değer ve öz anlayış ile mizah da empati kurabilme ve karşımızdakini anlayabilmek açısından benzerlikler göstermektedir. İnsanları güldürmeyi amaçlayan ve diğler insanlar tarafından komik olarak kabul edilen tüm şeyleri kapsayıp, düşünce ve duygu süreçlerini içine alan bir süreçtir. Bir biri ile ortak özellikleri olan kavramların bir birini etkileme düzeylerinin ölçülmesi önem arz etmektedir.

Değerler konusunda ülkemizde yapmış olduğum tarama sonucunda ulaştığım birçok araştırma olmasına rağmen literatürde ergenlerin öz-anlayış ve mizah tarzları ile sahip oldukları değerler açısından açıklamaya yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görölmüştür. Ergenler ile çalışan uzmanlar için bu çalışma önemli bir boşluğu dolduracak ve bu konudaki eksik kalmış bir bilgiye katkı sağlaması nedeniyle önem arz etmektedir.

### **1.3. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırmada ölçülecek olan ergenlerin sahip olduğu değerler “İnsani Değerler Ölçeği” (İDÖ), öz-anlayış düzeyleri “Öz-Anlayış Ölçeği” (ÖAÖ), mizah tarzları “Mizah Tarzları Ölçeği” (MTÖ) Formu’nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Bu araştırma sonuçları araştırmanın örnekleminde yer alan ergenlerle benzer nitelik taşıyan bireylerle sınırlıdır.

### **1.5. Tanımlar**

**Değer:** Değer, bir şeyin önemini ve kıymetini belirlemeye yarayan soyut bir ölçü, bir şeye gelen karşılık, fayda ve kıymetli niteliklerdir ( Ulusoy ve Dilmaç, 2016: 13).

**Öz-Anlayış:** Bireyin yaşadığı problemlerin yanında çevresindeki diğer bireylerin problemlerine duyarlı, açık ve sorunlarını azaltabilmesine destek olması olarak tanımlanmaktadır ( Wispe, 1991; Neff, 2003a).

**Mizah Tarzları:** Mizah, bireylerin yaptığı veya söylediği, diğer bireyleri güldürmeye yönelik ve diğer bireyler tarafından komik kabul edilen her şeyi kapsayan, bununla beraber bu şekilde eğlendirici durumu algılamamızı sağlayan zihinsel süreçleri ve bu süreçten hoşlanmamızı sağlayan duygusal süreci de kapsayan geniş bir kavramdır ( Yerlikaya, 2009: 14).



## BÖLÜM II

### 2.1. ERGENLİK

Ergenlik dönemi gelişimin en hızlı olduğu dönemlerden biridir. Ergenlik batı literatüründe kelime anlamı olarak “adolescent” sözcüğü ile ifade edilmektedir. Ergenlik dönemi gelişim ve değişim anlamına gelip Latince “adolescere” fiil kökünden gelip süreci ifade etmektedir ( Yavuzer, 2002: 262 ).

Ergenlik buluşla girmeye başlayıp, insan bedeninin büyümesinin son bulduğunda bittiği düşünülen, insanda bedenin büyümesi gelişmesinin yanı sıra cinsel, sosyal, hormonal, duygusal, zihinsel ve kişisel değişim ve gelişimlerin olduğu bir evredir ( Kulaksızoğlu, 2004: 14).

İnsanlar doğum anından itibaren hızlı bir gelişim sürecinde olup, bu gelişim süreci bebeklik, erken çocukluk, geç çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık dönemlerine şeklinde olmaktadır ( Bacanlı, 1999).

Ergenlik, bireyin hayatında zihinsel, bedensel ve insani ilişkiler yönünden büyük değişim ve gelişmenin yaşandığı bir dönemdir (Steiner ve Yalom, 2008).

Ergenlik, büyüme ve gelişmenin hız kazanmasıyla, kız ve erkeklerde cinsel kimliğin ortaya çıktığı ilk gençlik olarak adlandırılan birkaç yıllık süreyi kapsamaktadır (Yörükoğlu, 2012)

Yalom’a (2008: 11 ) göre ergenlik dönemi hayata yeni pençelerin açıldığı, asilik ve meydan okuma dönemidir. Bu dönemdeki kadar hızlı bir değişimin ve gelişimin yaşandığı başka dönem yoktur. Çünkü bu dönemde birçok yönden gelişim ve değişim yaşanmaktadır. Bu değişim ve gelişimler insanın, zihni, düşünce şekli, bedeni, becerileri ve kişiler arası ilişkileri şeklinde sıralanabilir.

Ergenlik, bir bütün halinde gelişimin ve değişimin yaşandığı, temel görevler bakımından eğitimi ve olgunlaşmayı kapsayan, kimsenin bu durumla yüzleşmekten kaçamayacağı bir dönemdir (Adams, 1995).

Ergenlik, bireyde fiziksel ve duygusal değişim ile başlayan, psiko-sosyal ve cinsel olgunlaşma ile devam etmekte olup, özgürlük, kimlik kazanımı ve toplumsal üretime katkı sağlamak ile son bulan bir süreçtir ( Derman, 2008 ).

### **2.1.1. Ergenlikte Gelişim**

Ekşi (1982) insanın yaşamı boyunca en hızlı büyüme dönemlerinden birinin ergenlik dönemi olduğunu söylemektedir. Bu dönemdeki sosyal, zihinsel ve duygusal gelişimin temellerini bedensel gelişim oluşturur. İnsan kendine has özellikler kazanarak bu döneme uyum sağlamaktadır. Ergenlik dönemindeki gelişmeler insan yaşamının diğer dönemlerinden oldukça farklı ve hızlıdır.

Ergenlik döneminde değişim ve gelişimin sürekli olması ortak kanıyı oluşturmaktadır. Süreklilik her periyodun kendinden önce gelen periyoda dayanarak, birbirini takip eden periyotlardan oluşmaktadır. Ergenlik çağı dönemi yaş aralıkları toplumdaki farklılıklar göstermektedir. Beslenme, yaşanılan bölge, genetik faktörler ve iklim bu farklılaşmanın nedenlerindedir ( Yavuzer, 2017: 262).

Kızlar erkeklerden bir iki yıl daha erken bu döneme girerler ve de bir iki yıl daha erken büyüme ve cinsel olgunluklarını tamamlarlar. Bununla beraber toplumdaki farklılıklarla ergenliğe giriş yaşları farklılık göstermekle beraber, aynı toplumda aynı cinsteki çocuklarında ergenliğe giriş yaşlarında farklılıklar olabilir (Yörükoğlu, 2012: 33).

Bu dönemin temel özellikleri, duygusal coşku ve taşkınlık, sağlam olmayan sosyal ilişkiler, kolay etkilenebilme, toplum içinde sivrilmeme, ilgi çekme, rol edinme çabası şeklinde de özetlenebilir (Yavuzer, 2017).

## 2.2. DEĞER

### 2.2.1. Değerin Tanımı

Bilim dallarının birçoğunda değer kavramı kullanılmaktadır. Değerin sözlükteki anlamı “ bir şeyin önemini ve gerekli olup olmamasını belirlemeye yarayan ölçü” veya “ bir şeyin kabul gören karşılığı” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 1998).

Dilmaç (1999: 12) da değeri, insanların davranışlarını, çevrelerindeki olayları, kişileri, niyetlerini, isteklerini, bireylere ait özellikleri, nesnelere değerlendirmede başvurulan bir kriter olarak tanımlamıştır.

Değer, bir şeyin önemini ve kıymetini belirlemeye yarayan soyut bir ölçü, bir şeye gelen karşılık, fayda ve kıymetli niteliklerdir (Ulusoy ve Dilmaç, 2016: 13).

Değer, belirli bir durumu diğer bir duruma tercih etme olarak tanımlanmaktadır. Değerler insan davranışlarına kaynaklık ettiği gibi aynı zamanda onları yargılamaya da yaramaktadır. Değerler, insanların önemli gördüklerini tanımlayıp onların tercihlerini, isteklerini ve arzu edilen ve edilmeyen durumlarını göstermektedir. Değerler örgüt kültüründe ise işçilerin çalışmalarını, davranışlarını değerlendirmeye yarayan ölçütlerin kaynağını ve örgütlerde istenilen ve istenilmeyen durumların belirleyicisi niteliğindedir (Erdem,2003).

Değer, insanları diğer canlılardan ayıran temel özellikler, insanı insan yapan tutum, davranış ve düşüncelerde bir ölçüt ve inanç olarak tanımlayabiliriz (Dilmaç, 2007).

Bireyler için nelerin önem arz ettiğini belirleyen inançlara değer denilmektedir. Bireylerin tutumlarını ve yapmaları gerekenlere ilişkin inançlar bütünü değeri oluşturur (Santrock,2017:244). Değer, bireylerin neleri yaşayıp, neleri yaşamamaları gerektiğini ve neleri yapıp, neleri yapmamaları gerektiğini ve bunların hangisinin iyi olduğunu bize gösteren mihenk taşları olarak tanımlanmaktadır (Uygur, 2016: 16).

Hökelekli (2006: 418) ise değeri davranışlarımıza ve düşüncelerimize yön vererek onları etkileyen zihinsel süreçler olarak tanımlamaktadır. Bireylerin tüm davranışların altında yatan nedeni ise değer olarak açıklamıştır. Değerler zihinsel süreçlerle beraber bireylerin hangi davranışlarının doğru, iyi ve kutsal olduğunu hangi davranışların ise kötü ve yanlış olduğunu belirlememizi sağlayan inançlar olarak da değerlendirilebilmektedir.

Değer, bireylerin duygu, düşünce, fikir ve davranışları ile ilgili bir kavramdır. Bireylerin davranışlarının oluşmasında belirleyici olan değer bu davranışın nasıl olduğuna da karar vermektedir. Değerler, insan ilişkilerine dayalı olan sosyal kaygılar ve affetme durumlarında da etkin rol almaktadır. Bundan dolayıdır ki sosyal bilimciler de insan davranışlarını açıklama değerini önemli bir yere sahip olduğunu söylemektedirler. Sosyal gruplar tarafından veya bireyler tarafından da benimsenen inançlar, ahlaki ilkeler ve standartlar da değer olarak tanımlanabilmektedir. Değerler sosyal ve kültürel olarak insanları farklı biçimlerde etkilerler (Isler ve Dilmaç, 2016: 87-100).

Değer, bir şeyin istenebilir veya istenemez olduğunu belirlerken aynı zamanda “değer bizim inancımızla mı sınırlı? İnançımızın ötesinde bizim objektif gerçekliğimizi de temsil edemez mi?” şeklindeki sorular ile ahlak felsefesinin eski problemlerinden birini de sorgulamış olur (Güngör, 2010: 27)

Bireylerin iç dünyalarındaki derinlik ve zenginlik dayandığı değer ile ölçülür. Bireyin yaşam biçimini, amaçlarını, hedeflerini belirleyip bu amaç ve hedeflere uygun yaşayabilmesi ancak insanın sahip olduğu değeri ile mümkündür (Kızıler, 2015: 15).

Toplumun ortak olarak kabul ettiği bir kavramdır değer. Değer, mutluluğun ise standart bir kümesi olarak kabul edilmektedir. Tarhan (2012: 20) standartları evrensel herkesçe kabul edilen ortak doğrular şeklinde tanımlamaktadır. İnsanların benimsemiş oldukları değerler kendilerinin biyolojik çıkarları ile örtüşürse bu değerler mutluluk, örtüşmüyorsa çatışma doğurur. Bundan dolayı bireyler mutluluğu elde edebilmeleri için “benimsediği değerler+ biyolojik çıkarlar=mutluluk” formülünü dikkate almalıdır. İnsanlar değerleri sosyal öğrenme modeliyle öğrenmektedir. Toplumsal olarak bireyler öğrendikleri değer ile mutluluğa ulaşır. Bununla beraber değerlerinde düşünce, duygu ve davranış boyutu bulunmaktadır. Duygu ve düşüncelerimizin de uygun olması önemli bir noktadır.

Ficther (2009: 166) değeri betimsel bir şekilde tanımlamaktadır. Değer kişiye veya gruba yararlı, onlar için uygun ve arzu edilen her şey şeklinde tanımlanmaktadır. Değer aynı zamanda kültür ve topluma önem ve anlam kazandıran önemli bir ölçüttür.

### 2.2.2. Değerin Oluşumu/Kaynağı

Araştırmacılar değerın kaynağı konusunda farklı görüşlere sahiptirler. Bazıları değerın kaynağının insan olduğunu savunurken, kimisi ise toplumun değerın kaynağını oluşturduğunu savunmuştur. Kimi araştırmacılar ise değerın kaynağının din, inanç veya bilgi olduğunu savunmuştur (Şimşir, 2017: 55).

Fichter (2009: 168)'e göre değerın kaynağı içsel ve dışsal kaynaklar olarak iki ayrı düzlemde incelenebilir. Değerın kaynağı dışsal kaynaklarda kişinin sosyal kişiliğinin dışında olduğunu yani kişi toplum tarafından saygınlık görüyor ise bu kişinin kendisinden ötürü değil iyi bir aileye sahip olduğu içindir. Kişinin ailenin yanı sıra sahip olduğu statü, eğitimi gibi etkenlerde değer görme düzeyinde önemli bir etkiye sahiptir. Bunların kaynağı ise bireyin sahip olduğu kültürel ve sosyal çevresi olarak gösterilmektedir. İçsel kaynaklar da ise bireyin iyi davranışları için övülmesi örnek gösterilebilir. İnsanların davranışlarının biçimlendirip yönlendirmede bu içsel kaynaklar önemli bir etkiye sahiptir.

Özensel (2003: 219)'e göre kişilerin toplumdaki statü ve rolü, yani başka kişiler tarafından değerlendirilmesi tamamen dışsal kaynaklıdır. Yani kişinin kontrolü dışında gerçekleşmektedir. Bu da kişinin değer koşullarını kontrol edemediği ortamlarla ilgilidir. Kişilerin kontrol edemeyeceği kadar çok ve farklılıkta değer etkisi bulunmaktadır.

Bolay (2007)'e göre ise bilgi ve inançlarımız değerın kaynağını oluşturmaktadır. Genel kabullere bakıldığında değerlerin kaynağı inançlardır. Çünkü değerler inanılanlardır şeklinde yorumlanabilmektedir.

Değeri bir inanç olarak ele alacak olursak idrak etme, duygu ve bilgilerimizin tamamı olarak değerlendirebiliriz. Fakat değere inancımızın kendine özgü bir şekli olarak baktığımızda, inançtan daha üstte bir zihin organizasyonu olduğunu göreceğiz. Bir değer bir tek inanca değil birden fazla inanca karşılık gelmektedir (Güngör, 2010: 28).



### 2.2.3. Değerlerin İşlevleri

Değer çoğu insan tarafından üzerinde uzlaşıp, paylaşılan gerçek davranışlar olarak tanımlanmıştır. Bununla beraber değerler insanların alışlagelmiş davranışlarına yol gösterici bir işleve sahiptir. Bireyleri doğru davranışlara doğru yönlendiren sosyal bir kontrol aracıdır. Doğru davranışa yönlendirirken yanlış davranışların ise neler olduğunu göstermektedir (Kızıler, 2015: 16-17).

Değerler davranışların ve düşünlerin hedefi veya amacı değildir. Değer aranan şey değil ama aranan şeyi önemli kılan bir ölçüttür. Kişiler değeri, amaçların ve davranışların yönünü gösteren norm ve ölçütler olarak kullanır (Fichter, 2009). Değerlerin işlevlerini de şu şekilde sıralamıştır:

1. Değerler bireylerin ve toplumların sosyal değerlerinin belirlenmesinde kullanılan bir ölçüttür.
2. Değerler bireylerin dikkatlerini faydalı, önemli ve tercih edilebilir olana yönlendirir.
3. Değerler, toplumdaki ideal düşüncelerin şemasını çizerek topluma yol gösterir.
4. Değerler bireylere toplumdaki sosyal rolleri göstermek için rehberlik eder.
5. Değerler toplumlarda bireyler üzerinde sosyal kontrol ve baskı aracı olarak da görev yapar.
6. Değerler toplumlarda birliktelik ve dayanışma araçları olarak da işlev yaparlar.

Değerler iki görevi yerine getirmektedir. Bunlardan birincisi, bireylerin toplumda nasıl davranması gerektiği noktasında yol gösterici olacak toplumdaki bireylerin uyumunu kolaylaştırıp sosyalleşmelerini sağlamaktır. İkincisi ise, bireyleri ortak bir paydada toplayıp toplumsal bütünlüğü sağlamak ve bu ortak paydayı gelecek nesillere aktarmaktır (Kumbasar, 2011: 25).

### 2.2.4. Değerin Özellikleri

Değerin birçok tanımı, özellikleri ve değere yönelik farklı bakış açıları mevcuttur. Bu tanımların ortak noktaları bulunmaktadır. Değerlerin soyut kavram olması ve değişimlerinin de uzun zaman aldığı için geçici bir duygu değildir. Değerlerin tamamen belirgin olmaması da mümkündür. Bireyler farkında olmadan ve bilinçsizce de değerlere uygun davranışlar sergileyebilirler. Bununla beraber değerlerin her zaman bir davranışa dönüşme zorunluluğu da yoktur. Değerler üzerine

konuşmalar bize değerin varlığını göstermez, bize değerin varlığını ve anlamını uygulama gösterir. Uygulama olmaz ise değerin varlığı kanıtlanıp belirlenemez. Değerin arzu edilen olması ise bir diğer özelliğidir (Fırat, 2007: 63).

Gökçe (1994), tarafından yapılan çalışmada değerin genel özellikleri şu şekilde değerlendirilmiştir:

1. Değerler seçici bir uyum standardı olmasından dolayı bilinçli ve amaçlı davranışların ölçütüdür.
2. Değerler kültürler üzerinde etkili olurken, kültürel olarak da şekillendirilmiştir. Bundan dolayı da değerler kültürlerin gelişim süreçleri içinde şekillenmektedir.
3. Değerler bireylerle özdeşleşip sosyalleşme süreçlerinde bireyler tarafından öğrenilip benimsenmektedirler.
4. Değerlerin sosyal bir boyutu da mevcuttur. Değerler hem duygusal hem de zihinsel süreçleri belirtir.

Schwartz (2012) ise değerlerin ortak özelliklerini aşağıda şu şekilde sıralamıştır:

1. Değerler ayrılmayacak şekilde bağlanmış inançlardan oluşmaktadır.
2. Değerler belirlenen hedeflere ulaşmakta bireylere motivasyon sağlamaktadır.
3. Değerler kendine özgü davranış ve durumların üzerindedir.
4. Değerlerin belirli kriterleri ve standartları vardır.
5. Değerler önem sırasına göre sınıflandırılır.
6. Değerlerin önem derecesi insan davranışlarına yön verir (Akt. Seki, 2014: 23).

Fichter (2009) ise değerin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Değerler paylaşılır. Değerler toplumlarda diğer bireylerle paylaşılan ve toplumun ortak noktada bulunduğu, uzlaştığı olgulardır.
2. Değerler ciddiye alınır. Toplumun sosyal ihtiyaçlarının karşılanması ve refah seviyesinin korunması için değerler önemsenir.
3. Değerin diğer bir özelliği ise coşku içinde karşılanmasıdır. Çünkü insanlar değerleri için fedakarlıkta bulunup mücadele eder ve gerektiğinde savaşıp ölürlür. Ayrıca değerler, uzlaşma gerektirdiği için diğer değerli nesnelere soyutlanabilir.

Rokeach (1973) değerlerin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Değerler süreklidirler.
2. Değerler inançlar ile alakalıdır.
3. Değerler davranışların ve verilen kararların kaynağıdır.
4. Değerler tercih edilen durumlardır.
5. Değerler bireysel veya toplumsal anlayışla alakalıdır (Akt.Yılmaz, 2008: 51).

Değerler insanların bilişsel süreçleri ile birlikte bireysel tutum ve davranışlarını etkilemekte hem de toplumun kültür kalıplarını etkilemektedir. Değerler etkilenen bu kalıpları yansıtır ve aynı zamanda değerlerin dinamik olduğu ve toplumdaki topluma da zaman içinde değiştiği de söylenebilir. Toplumların modernleşmeye başlamasıyla beraber geleneksel değerlerin yerini yeni bazı değerler almaya başlamıştır. Bu yeni değerlere, itaatkar ve kanaatkar olmanın artık çok fazla önemli olmadığı bunun yerine sorgulamacı ve rekabetçi olmanın önem kazandığı bir değer anlayışı örnek olarak gösterilebilir (Kızıler, 2015: 18).

Değerlerimiz bizim birbirine bağlı olan inançlarımızdır. İnsanın doğasında olan düşünce ve eylem arasındaki uyumun sağlanabilmesi amaçındadır. Bireyler eğer bir uyumsuzluk varsa bunları dengeler ve bir uyum ve denge haline getirir. Örneğin bireyler hem otoriteye hem de özgürlüğe aynı anda önem verip aynı anda isteyemez. Değerler insanların düşüncelerinin unsurlarındandır (Güngör, 2010: 74-76).

### **2.2.5. Değerlerin Sınıflandırılması**

Spranger değer testini ilk uygulamaya başlayan kişidir. Spranger deneklerini sahip oldukları değere göre kişilik tiplerine ayırmıştır. Deneklerin altı temel değer türünden birine uygun olacağını belirtmiştir. Spranger' dan sonra Allport, Vernon, Lidzey' de bu altı değer tipini benimsemiştir. Benimsemiş olduğu altı değer türünü ise estetik, teorik (ilmi), iktisadi, siyasi, sosyal, dini değerler olarak sıralamıştır. Değerler insanların hayat gayesi olup insanlar için hayati öneme sahiptirler. Değerlere bireyler belirli ölçülerde kıymet verip tavır oluştururlar. Bu değer tipleri bazen insanlar üzerinde belirleyici rol alırken, bazen de toplum bir değer türüyle tanınır hale gelir (Güngör, 2010:84).

Rokeach (1973) yaptığı çalışmasına göre değerleri şöyle sınıflandırmıştır: Gaye değerleri istenilip tercih edilen nihai değerler olarak ifade ederken; vasıta değerleri ise gaye değerlere ulaşmak için kullanılacak davranış türleri olarak ifade etmektedir.

1. Gaye değerler; iç huzur, mutluluk, kendine saygı, zevk, özgürlük, bilgelik, aile içi güvenlik, dostluk, eşitlik, dini olgunluk, başarılı olmak, barış içinde bir dünya, heyecan verici bir hayat, rahat bir yaşam, sosyal kabul, ulusal güvenlik olarak söylenebilir.
2. Vasıta değerler; mantıklı, neşeli, sevecen, sorumluluk bilinci olan, temiz, yaratıcı, yardımsever, kendini kontrol edebilen, itaatkar, hırs, geniş görüşlülük, cesaret, affedicilik, nazik, kendine hakim, yaratıcı, dürüstlük, entelektüellik olacak şekilde sıralanabilir (Akt: Dilmaç ve Ulusoy, 2016: 25).

Schwartz değerler ile ilgili önemli bir sınıflandırma yapmıştır. Schwartz değer için on temel grup belirlemiştir ve bu temel gruplara ait özellikleri şu şekilde sıralamıştır: Güç (sosyal statü, otorite, zenginlik), yardımseverlik (çevresindeki insanların refahını düşünmek), geleneksellik (fikirlere, kültürlere ve inançlara bağlılık), uyumluluk (başkalarına zarar verebilecek eylemlerden kaçınma), başarı (sosyal standartlara göre gösterilen bireysel başarı), güvenlik (toplumla olan ilişkide huzuru ve sürekliliği sağlama), hazcılık (zevk ve hayattan tat alma), uyarılım (yaşama meydan okuma), kendini yönlendirme (düşünce ve davranışlarda bağımsızlık), evrensellik (anlayışlı olma, hoşgörü) ( Schwartz, 1994; Akt. Seki, 2014: 25).

Dilmaç ve Arıca (2012) değerleri dokuz grupta incelemiştir. Bunlar; toplumsal değerler ( yardımseverlik, nezaket, saygı, hoşgörü v.s), kariyer değerleri (kalite, kariyer, eğitim v.s), entelektüel değerler (beden sağlığı, akıl sağlığı, bilgi, başarı v.s), maneviyat ( ibadet, din, iç huzur), materyalistik değerler (para, mal/mülk, statü v.s), insan onuru (namus, şeref/onur, adalet), romantik değerler (aşk, haz/zevk, eş/sevgili), özgürlük ( bağımsızlık, emek, kültür v.s) ve fütüvvet (cömertlik, cesaret v.s) tir.

Değerler temel değerler ve aracı değerler olarak sınıflandırılabilirdiği gibi bu değerler kendi için de bazı özelliklere göre sınıflandırılabilirler. Temel değerleri şahsi ve sosyal değerler olarak ikiye ayırabiliriz. Temel değerlerin sınıflandırılmasında esas olan; değerın insana ya da topluma yönelik olması veya şahsa ait/shahıslar arası olmasıdır. Örneğın, şahsa özgü değerler içinde iç huzur,

selamet gibi değerleri sayabilirken, şahıslar arası değerler içinde, barış içinde bir dünya, kardeşlik gibi değerleri sayabiliriz (şirin, 1983; Akt. Dilmaç, 2016: 23).

Tezcan (1974) dini değerleri, eğitsel değerler, ekonomik değerler, politik(siyasi) değerler, erkeklik değeri, kadınlık değeri, analık değeri, namus değeri, akrabalık değeri, komşuluk değeri, hemşerilik değeri, temizlik-pislik değerleri olarak gruplara ayırmıştır.

Dilmaç (1999: 16-17)'ın ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, bireylerin hayatlarına yön veren temel değerler sıralanmıştır. Buna göre;

1. İnsanları sevmeye; bireylere sevginin sonsuz olmasıdır. Bireylerin arasındaki birliktelik ve yaşama verilen önemdir esas olan.
2. Uyumlu olma; bireysel ilişkilerde yapılı olma ve uyumun dengeli bir şekilde sağlanması.
3. Hırsları kontrol etme; bireyler içsel dürtülerini kontrol altına alarak şehvetlerini ve hırslarını bir dengede tutmuş olurlar.
4. Başkalarını mutlu etmek için çaba harcama; bireyler diğer insanların mutluluğu için de kendi mutlulukları için harcamış oldukları çabaları harcarlar.
5. Otokontrol; bireylerin kendi dünyalarını sorgulayıp kontrol altına almasıdır.
6. İyi insan olma; bireyler kalben ve zihnen sevginin gücüne inanıp insan sevgisiyle dolar.
7. Manevi değerlere inanma; bu değerler insanlarda istenmeyen ama var olan özellikleri silmeye çalışırlar. Bireyler arasında ayrımcılık olmayacağını da din ortaya koyar.
8. Yardımsever olma; bireylerin zor anında yardımsever bireyler onlar için tüm desteklerini verirler.
9. Tecrübeli ve bilgili olma; deneyim ve tecrübeler ile yaşama yönelik bilgiler elde etmektir. Dürüstlük, akıllı olmak ve temiz olmak tek başına yeterli değildir. İnsanlar bilgi ve tecrübesi ile topluma yön vermek, fayda sağlamak ve toplumu eğitmek için emek sarf eder.
10. Dostluk; bildiği bütün zenginlikleri dost olarak kabul ettiği kişilerle paylaşır, dostlarını koşulsuz kabul eder.

11. Evlat yetiştirme; anne babalar çocuklarına, maddi imkanlardan çok temel insani değerler ve prensipler aşılar.
12. Eser oluşturma; insanlar hayatları boyunca sanatkar edasıyla ortaya bir eser çıkartmalıdır. Bu sayede manevi olarak da zenginleşir.

Tarhan (2012: 21) ise değeri amaç ve araç olarak ikiye ayırarak incelemiştir. İnsanın hayatındaki soyut hedefler amaç değerler, insanı hedefine götüren yol ise araç değerlerdir. Amaç değerleri dört gruba ayıran Tarhan; ilk grupta güven ve sevgiye odaklanmıştır. İyilik yapmaktan zevk almak, değer vermek, insanları sevmek bu grubun içeriğinde yer alırken, ikinci grup da ise erdemler ve sosyal sınırları belirleyen değerler yer almaktadır. Yalan söylememek, adil ve dürüst olmak gibi değerleri içerir. Üçüncü grup da ise değerler iletişim biçimlerini etkilemektedir. Bu grubun içeriğini ise içten olmak hoşgörülü olmak ve anlayışlı olmak oluşturmaktadır. Kişinin iç disiplinine yönelik erdemler ise dördüncü grup değerinin içinde yer almaktadır. Fedakar olmak, paylaşımcılık ve uzlaşımçı olmak bu grubun içeriğini oluşturmaktadır.

Tarhan (2012: 22) araç değerleri teşvik edici, motivasyonu artırıcı olduğunu söylemektedir. Araç değerler ise iki gruba ayrılmaktadır. Birinci grupta onaylayıcı ve rahatlatıcı olmak, cesur olmak, takdir etmeyi bilmek ve düzenli olmak gibi değerler vardır. İkinci grupta ise yumuşatıcı ve kabullenici değer yer almaktadır. Bu grubun içerisinde ise nazik olmak, pozitif olmak ve olumlu olmak yer almaktadır.

## **2.2.6. Değerin Diğer Bilim Dalları İle İlişkisi**

### **2.2.6.1. Felsefe'de Değer Kavramı**

Felsefede ahlak felsefesinin içeriği değerdir. Değer kavramı felsefede, ideal yaşam biçimleri ile ilgili bilgiler vermek amacı ile kendine yer edinmiştir (Yılmaz, 2008: 45).

Güngör (1993: 31-32) ahlak hükümlerinin hepsinin aynı zamanda değer hükmü olduğunu söylemektedir. Değer hükümlerini açıklamak ahlak konusuna olduğu gibi diğer bilimlere de ışık tutmaktadır. Felsefe üç ana konu üzerinde durmaktadır. Bu üç konu bilgi, varlık ve ahlaktır. Değer kavramı ile ahlak kavramını açıklamanın mümkün olmadığını sezgici ahlak felsefecileri savunurken, natüralist felsefeciler ise değerlerin ampirik bir özelliği olduğundan dolayı açıklanabileceğini savunmuşlardır.

Özellikle Perry, *General Theory of Value* (1926) ve *Realms of Value* (1954) eserinde değerlerin insanların ilgileri ile açıklanabileceğini söylemiştir. Burada bahsi geçen ilgi kavramı, bir şeyi tercih etme, ona ihtiyaç duyma, ondan hoşlanma yönelimini kastetmemiştir. Yani bir şey ilgi odağı olursa o şeyin değer taşıdığını söyleyebiliriz. Pozitif ilgi ile birlikte bazı şeyler negatif ilgi taşıyabilirler. Pozitif ilgi iyinin sebebiyken negatif ilgi ise kötünün sebebidir. Perry bu mantıktan yola çıkarak değer tanımını yapmayı amaçlayıp “güzel” kavramını estetik ilginin bir özelliği olarak tanımlamıştır. Ahlaki anlamda iyi olan her şeyin tüm insanları mutluluğa ulaştırdığını dile getirmiştir (Akt. Güngör, 1993: 32).

### **2.2.6.2. Sosyoloji’de Değer Kavramı**

Değer kavramı sosyal bilimlerde latince “güçlü olmak” ve “kıymetli olmak” anlamında kullanılan “valere” kökünden gelmektedir (TDK, 1998). Değeri sosyologlar, bir topluma veya bir gruba faydalı ve ya istenilen bir şey olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2008: 44).

Bir topluluğu analiz edebilmek için o toplumdaki kurumların, rollerin ve süreçlerin tanınması gereklidir. Bu tanınma ise değer aracılığı ile olur. Bundan dolayıdır ki toplumları analiz edebilmek için öncelikle değerlerini inceleyip tespit etmek gerekir. Böylece toplumların yapısına dair çıkarımlarda bulunulabilir. Bu sebeple değer kavramı sosyoloji için önem arz etmektedir (Özensel, 2003: 222).

Sosyolojide değer kavramı ilk başlarda araştırılmaya değer görülmediği ve sosyal bir gerçeklik içermediği düşünülerek bilimsel olarak değerlendirilmemiştir. Ahlaki kriterler yoluyla ve öznel bir şekilde incelenmesi gerektiği görüşü savunulmuştur. Bir süre sonra Webber’in Protestan anlayıcı ve yorumlayıcı sosyoloji tezindeki görüşleri değerlerin önem taşıdığı, bilimsel olarak araştırılıp incelenmesi gerekliliği düşüncesini ortaya çıkarmıştır. Sosyoloji için “Toplumsal Değer” özellikle 1960’lardan sonra önemli bir alan olarak kabul edilip, bilimsel araştırmalar yapılmıştır (Özensel, 2003: 222).

Değerin üç tane farklı ögesinin olduğunu sosyal formları ile birlikte incelerken görmekteyiz. Bu normlar, bir değer olarak nesnenin kendisi, nesnenin bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılama düzeyi ve bireylerin bu nesne ile tatmin olması ve takdire uygun görmesidir (Fichter, 2009).

Değerler yalnızca bir toplumun üyesi olan insanın belirli önermeleri kabul etmesi değil, bununla beraber üyenin sosyalleşmesine etki eden kişisel bağlılıkları olarak da kabul edilebilir (Özensel, 2003: 226).

### **2.2.6.3. Psikolojide Değer Kavramı**

Değer kavramı psikoloji de ele alındığında tercih edilen davranış ya da insanın hayatında önemli olan şeyin ne olduğuna ilişkin yargıları kapsamaktadır (Yılmaz, 2008: 45).

Değer kavramının psikolojideki önemi, insanların eylemlerinde ve davranışlarında yol gösterici olarak kabul edilmesindeki anlamdadır. Bundan dolayı psikologlar değeri sadece bir inanç olarak kabul etmektedirler (Güngör, 2010: 28).

### **2.2.7. Yapılan Araştırmalar**

Başaran (1992) tarafından Türkiye’de yapılan ilk araştırmalar arasında olan “üniversite öğrencilerinin değer tercih sıralamaları” konulu çalışmasında üniversite birinci sınıf ile üniversite son sınıf arasında öğrencilerin değer düzeylerinin ne düzeyde değiştiğini ölçmeye çalışmıştır. İlahiyat fakültesi ve eğitim fakültesi arasındaki sonuçları ise şöyle özetlemiştir: ilahiyat fakültesi öğrencilerinde değer sıralamaları fazla değişmezken, eğitim fakültesi öğrencilerinde anlamlı düzeyde değişiklikler olduğu görülmüştür.

Dilmaç, Deniz ve Deniz tarafından (2009) yılında yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi” isimli çalışmalarında öğrencilerin değer tercih sıralamaları ile öz-anlayışlarının sınıf ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir düzeyde değişip değişmediğini saptamayı amaçlamışlardır. Sınıf değişkenine göre değer ölçeği alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı, cinsiyet değişkeni ile değer arasında ise anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Yılmaz, Avşaroğlu ve Deniz (2010) tarafından yapılan çalışmada ise, öğretmen adaylarının değer tercih sıralamaları incelenmiş olup, çıkan sonuçlara göre ise değer tercihleri ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılaşma bulunmadığı tespit edilmiştir.

Dilmaç, Bozgeyikli ve Çıkılı (2008) tarafından yapılan çalışmada ise, öğretmen adaylarının değer anlayışlarının farklı değişkenler açısından araştırılması



amaçlanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde ise öz-yönelim, güç değerleri ve evrensellik açısından cinsiyet değişkenleri arasında farklılık görülmektedir. Öz-yönelim ve evrensellik boyutlarında farklılaşma erkek öğretmen adaylarının lehine iken, güç boyutunda kız öğretmen adaylarının lehine farklılaşma oldu sonucuna ulaşılmıştır.

Yavuz, Dilmaç ve Derinbay (2015) tarafından yapılan araştırmada “Okul Yöneticilerinin ve Öğretmenlerin Sahip Oldukları Değerlerin Demografik Özellikleri Açısından Değerlendirilmesi” konusu incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, cinsiyet açısından değerler ölçeğinin geleneksellik ve uyum alt boyutlarında bir farklılaşma olduğu, öğrenim durumunda ise değerler ölçeğinin güvenlik, güç ve uyarılma alt boyutlarında farklılaşma olduğu görülmüştür.

Mehmedoğlu (2006) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise, kız ve erkek öğrencilerin değer grubuna verdikleri önem düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgularda, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla hazcılık, öz yönelim, evrenselcilik, iyimserlik, gelenek ve güvenilirlik değerlerine; erkek öğrencilerin ise kız öğrencilere oranla güç, başarı, uyarılma ve uyuma değerlerine daha fazla önem verdikleri görülmektedir.

Bacanlı (2002) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise, erkek öğretmen adayları geleneklere saygılı olmayı ve dindarlığı daha çok ön plana çıkarmaktadır.

2005 yılında 110 öğrenci (55 kız, 55 erkek) ile öğretmen adaylarının değer tercihlerini belirlemek için Eğitim Fakültesinde yapılan çalışmada; öğrencilerin değer tercihleri önem sırasıyla, siyasi, genel ahlak, dini ekonomik, estetik, sosyal ve bilimsel değerler olarak bulunmuştur. Erkek öğrencilerin değerleri benimseme düzeyi, bilimsel değer dışındaki tüm değer alanlarında kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin bilimsel değerleri kız ve erkek öğrenciler arasında bir farka rastlanmamıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ise değer alanlarının hepsinin birbiri ile anlamlı ilişkiler içinde oldukları görülmüştür(Sarı, 2005).

Dilmaç, Ertekin ve Yazıcı (2009) Eğitim Fakültesinde okuyan 293 öğrenci ile değer tercihleri ve öğrenme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada, “Schwartz Değerler Ölçeği”nin alt boyutlarından; evrensellik, yardımseverlik, güç, başarı, hazcılık, uyarılma, özdenetim, uyum ve güven ile “Marmara Öğrenme Stilleri Ölçeği”nin alt boyutlarından; işitsellik,

dokunsallık, zaman, sosyal etkileşim, görsellik, otorite, sebat ve aydınlatma arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda; hazcılık ile sosyal etkileşim ve otorite arasında; güç ile sosyal etkileşim, görsellik, otorite ve işitsellik arasında, başarı ile sosyal etkileşim, dokunsallık, zaman ve sebat arasında; uyarılma ile sosyal etkileşim, otorite ve zaman arasında; özdenetim ile dokunsallık ve görsellik arasında; evrensellik ile sosyal etkileşim ve aydınlatma arasında; yardımseverlik ile görsellik, aydınlatma, sosyal etkileşim, zaman ve dokunsallık arasında; uyum ile dokunsallık ve zaman arasında; güven ile zaman, dokunsallık, görsellik, sosyal etkileşim ve aydınlatma alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Astill, Feather ve Keeves (2002) yapmış oldukları çalışmada “Ebeveynlerin, Öğretmenlerin ve Okulların Öğrenci Değerleri Üzerindeki Etkilerinin Analizi” araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet boyutunda bakıldığında, bayanların baylara oranla değerlerin “Evrensellik ve İyilikseverlik” alt boyutuna; bay öğrencilerin ise bayanlara oranla değerlerin “başarı ve güç” alt boyutlarına daha çok önem verdikleri gözlenmiştir. Katılımcıların değer önceliklerine yönelik algılarında ise; cinsiyetin, kültürel geçmişin, dinin, ailenin sosyal statüsünün, aile ve arkadaşlar tarafından kazanılan değerlerin; okuldan kazanılan değerlere oranla daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Perry ve Wilkenfeld (2006) tarafından yapılan çalışmada değerler eğitim programı öğrencilere uygulanmıştır. Uygulanan değerler eğitim programı sonucunda ise öğrencilerin sorumluluk alma düzeylerini artırmayı hedeflemişlerdir. Elde edilen sonuçlar da amaca ulaşıldığını, öğrencilerin sorumluluk alma düzeyleri arttığını göstermektedir.

Hunt (1981) yaptığı çalışmada öğrencilere uygulanan insani değerler eğitim programlarının onların sorumluluk, çalışma, empati kurma, arkadaşlık ilişkileri gibi davranışlar kazanımında etkili olup olmadığını araştırmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde ise değerler eğitim programının etkili olduğu görülmüştür.

Meaney (1979) yaptığı çalışmada değerler eğitimi programını ilköğretim öğrencilerine uygulanarak kendine güven, kendini ifade edebilme, öz saygı gibi değerler kazandırılmaya çalışılmıştır. Altı hafta boyunca değerler eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonunda ise anlamlı düzeyde değişim olduğu gözlenmiştir.

## 2.3.ÖZ ANLAYIŞ

### 2.3.1. Öz Anlayış Nedir?

Neff ve ark. (2005), Budist felsefenin bir öğretisi olan ve psikolojik anlamda iyi oluşu simgeleyen öz anlayış kavramını ortaya çıkarmıştır. Öz anlayış kavramı batı literatürün de bireyin çevresindekilere ılımlı davranması ve şefkatle yaklaşması olarak kullanılırken, Budist felsefenin öğretileri ise kişinin kendisine şefkatli olması gerektiğini vurgular ve kişinin kendisine göstermediği şefkati bir başkasına gösteremeyeceğini savunur (Akın, 2009). Buradan yola çıkarak öz anlayışı, kişinin kendi benliğine ilişkin düşünceleri olarak tanımlayabiliriz (Brown, 1999; Kornfield, 1993).

Öz anlayış, bireyin yaşadığı problemlerin yanında çevresindeki diğer bireylerin problemlerine duyarlı, açık ve sorunlarını azaltabilmesine destek olması olarak tanımlanmaktadır. Bir başka şekilde ifade edecek olursak, öz anlayış bütün insanların hata yapıp başarısız olabilme ihtimallerini normal bir şekilde karşılamayı, problem yaşayan insanlara karşın onlarla empati kurup onları koşulsuz kabul etmeyi, bu tür durumlar karşısında insanlara şefkatli yaklaşım çevresindeki bireyler de bu konuda farkındalık yaratmayı kapsamaktadır (Wispe, 1991; Neff, 2003a).

Öz anlayış kavramı insanın belirlediği hedeflerine ulaşamadığı zaman kendisini katı bir şekilde eleştirmemesi gerektiğini söylemesine rağmen insanların yapmış oldukları hataları kabul edip görmezden gelmeleri anlamına gelmediğini söylemektedir. Psikolojik sağlığa kavuşmak için bireylerin ihtiyaç duydukları eylemleri sabır ve içtenlikle teşvik etmeleri gerekmektedir. Bu sebepten ötürü, öz anlayış insanların kendilerinde gözlemledikleri eksiklikler açısından olumsuzluğa yol açmayacağı gibi öz anlayıştan yoksun olmak daha pasif ve olumsuz bir duruma yol açması daha olası bir durumdur. İnsanların büyüyüp gelişmesi için öz anlayış güçlü bir motive edici etkiye sahip olmaktadır. Örneğin çocuklarına duyarlılıkla yaklaşan anne-babalar çocuklarının daha sağlıklı büyüebilmeleri için onların istemeyeceği sınırlamalar koyabilirler. Anne-babaların bu sınırlamalarının amacı çocuklarını cezalandırma değil, aksine onların daha iyi gelişim sağlayabilmeleri için şefkat, sevgi ve ilgi vermeyi amaçlamaktadır. Bu şekilde insanların kendilerine anlayışlı olması, kendilerine zarar veren davranışları terk etmenin zor olmasına rağmen daha iyi bir

düzele gelebilmek için kendilerini bu davranışları değiştirmek için cesaretlendirmeleri gerektirir ( Neff, 2003b ).

Öz anlayışın temel öğretileri insanların yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri olumsuz olaylara ve hüzün durumuna hazır olması, hayatta acı veren durumlar ve problemlerden kaçmak yerine onların üzerine şefkatle yaklaşarak, bunları hayatlarında bir tecrübe olarak görmesidir. Bir başka deyişle öz anlayış, insanın yaşamış olduğu olumsuzluklar karşısında kendi öz benliğini yıkıcı eleştirilerle yıpratmak yerine şefkatle ve sevecen bir şekilde yaklaşmayı, yaşanan problem ve olumsuzlukların herkesin başına gelebileceğini kabul edip kendi olumsuz yaşantıları sonucu kendisini affedebilme yetisi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Zessin, Dickhauser, Garbade, 2015).

### **2.3.2. Öz Anlayışın Alt Boyutları**

Öz anlayış birbiriyle etkileşim halinde olan ve birbiriyle etkileşimleri sonucu ortaya çıkan öz şefkat, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik olmak üzere üç ana alt boyuttan oluşmaktadır (Kirkpatrick, 2005: 63). Öz şefkat; insanın kendisine şefkatli, ılımlı, sıcak ve koşulsuz kabulle yaklaşmasını isteyip, yargılayıcı, eleştirel ve acımasız tutumlarla da yaklaşılmamasını ister. Paylaşımların farkında olma; bireyin toplum içinde diğer kişilerle etkileşim halinde olduğunu, yapmış olduğu hatalar, başarısızlıklar ve kusurların sadece kendisine ait olmadığını, diğer insanlarında aynı hataları yapabileceğini ve bu durumun ortak paydaş olduğu bilincinde olmasıdır. Bilinçlilik ise, insanın yaşadığı her türlü problem, üzüntü ve acı durumlarında tutarlı bir şekilde davranıp öz benliğini koruma durumudur (Neff, 2003a; Kirkpatrick, 2005: 63).

#### **2.3.2.1.Öz şefkat**

Öz şefkat, benliğe peşin hükümlerle yargılanmamasıdır. Benliğin ideal hedeflerini karşılayamaması durumunda acımasızca eleştirilmek ve suçlanmak yerine sabırla, kibar, daha yumuşak olan sağlıklı davranışların teşvik edilmesidir (Neff, 2003b). Bireylerin odak noktalarını başarısızlıklar yerine, kendilerine iyi oluş, özgürlük, aydınlanma ve mutluluğa yönlendirmeliyiz (Wallace, 1999: 130). Bu yaptığımız ne olursa olsun iyi hissedeceğimiz anlamına gelmez. Kendimize öz şefkat göstermemiz, benliğe zarar verici davranışlardan vazgeçip benliği geliştirici ve destekleyici

davranışlar geliştirmemizdir (Neff, 2003b). Bununla beraber öz Őekfat kendimizi her durumda acıdan ve zorluktan korumamız anlamına gelmemektedir. Çünkü böyle bir koruma bizi daha korkak, çekingen ve diğer kişilerle bağlantısız yapar ( Chodron, 1997: 89 ). Öz anlayış kavramı, öz Őekfat kavramının zıddı olarak birçok araştırmada yer almasıyla beraber ilk defa Neff'in araştırmalarında kullanılmıştır ( Rubin,1975:133 ).

### **2.3.2.2.Paylaşımların Farkında Olma**

Öz anlayışın ikinci alt boyutu olan paylaşımların farkında olma, insanların yaşamlarında karşılaştıkları üzüntü ve mutluluğun sadece kendilerine ait değil tüm insanlığın ortak paylaşımı olarak görmesidir. İnsanlar başarısızlık durumlarında ve hata yaptıklarında kendilerini diğerleriyle kıyaslayarak suçlayıp eleştirmek yerine diğer insanların hata yapabileceğini düşünüp bu tür durumların tüm insanlığın ortak paydası olarak algılamasıdır (Neff, 2003b ). Bu tür durumları insanlığın ortak paydası gibi gören birey farkındalık kazanıp diğer insanlarla bağlantılı olduğunu anlamasıdır (Kirkpatrick, 2005: 66 ). Bireyler bu komisyon aracılığı ile insanların çekmiş olduğu acının tüm toplumun ortak acısı olduğu düşünceyi verilmiştir (Kirkpatrick, 2005: 66 ).

İnsan kendisine Őekfat göstermedikçe diğer insanlara bir Őekfat gösteremez. Bu anlayış ise tüm insanlarla bağlantılı ve ilişkili olmak anlayışıyla ilgilidir ( Chodron, 1997: 90; Wallace, 1999:131 ). Őekfatın oluşumu önce kendimize duyarlı olmakla oluşur, bizim gönlümüz iyileştikçe diğer gönülleri de iyileştirmeye çalışır (Kornfield, 1993:222 ).

Kirkpatrick (2005: 66 ) yaşanılan dünyada paylaşımların farkındalığını korumanın zor olduğunu söylemektedir. David Buss (2000) günümüzde değişimlerin çok hızlı olduğunu, bu değişimlerin ise geniş aileden çekirdek ailelere geçişlerin olması, sosyal medyaların artması ile yüz yüze iletişimlerden uzaklaşılması ile sosyal izolasyonların arttığını ifade eder. Sosyal izolasyonların artıp paylaşımların farkında olma duygusunun azalmasından dolayı da depresyonların arttığını söylemektedir.

### 2.3.2.3.Bilinçli Farkındalık

Öz anlayışın üçüncü alt boyutu olan bilinçli farkındalık, durumlar karşısında kötü, iyi, sağlıklı, sağlıksız olarak yargılamadan bütün tecrübelerini olduğu şekilde kabul etmeyi kapsamaktadır ( Marlatt ve Kristeller, 1999: 68 ). Bilinçli farkındalık hayatın üzücü olayları karşısında sürüklenip gitmemeyi ama bu durumları da kabul etmeyi ifade etmektedir (Neff, 2003b; Rosenberg, 1999 ). Martin ( 1997 ) bilinçli farkındalığı insanın herhangi bir duruma bağlı kalmadan sakinlik içerisinde oluşan bir psikolojik özgürlük olarak tanımlanabilmektedir.

Bilinçli farkındalık durumların doğurduğu olayları yargılamadan göz ardı edip, benlik saygısını düşürücü sonuçlardan da kaçınmayı seçer. Şimdi ve burada ilkesiyle hareket edip sakin bir şekilde ve taraf tutmadan hareket etmeyi seçer. Bu ilke ile çalışarak hayat boyunca karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında depresif düşüncelere kapılmayıp sürece odaklanmamıza olanak sağlamaktadır (Nikser, 1998: 26). Diğer bir ifade ile tüm yaşanılanları yargılama olmadan süreci izlememizi sağlamak için objektif bir şekilde görmemizi engelleyen etmenleri ortadan kaldırmayı içerir (Rosenberg, 1999).

Öz anlayışı özsaygıdan ayıran temel özellik yargılamanın olmamasıdır (Kirkpatrick, 2005: 68 ). Duygusal zeka ile bilinçli farkındalığın birbiriyle ilişkisi vardır. Bilinçli farkındalığın yaşanan durumlara bakış açısı ile duygusal zekada olan, yaşanılan düşünce ve duyguların etkisini azaltıp yönetmek ile benzerdir (Kirkpatrick, 2005; Salovey ve Pizarro, 2003).

Bilinçli farkındalıktan yoksun olma durumu kendisini iki şekilde göstermektedir. İnsan kendisini rahatsız eden duygu ve düşünceleri reddeder ya da onlar tarafından tamamen ele geçirilir. Bu iki durum da uyumsuz davranış ve tutumun ortaya çıkmasına sebep olur ( Neff, 2003b). Öz anlayışın alt boyutlarını incelediğimiz zaman üçünün de birbirini desteklediğini ve birbiriyle ilişkili olduğunu görürüz. Bilinçlilik bu alt boyutlar içerisinde özel bir yere sahiptir. Bilinçli farkındalığın oluşturduğu insanların olumsuz duygu ve düşünceli hallerini inkar ettiği ya da onlar tarafından ele geçirildiği tarafsız bir boşluk olmazsa öz şefkat ve paylaşımların farkındalığı durumuna ulaşmak zordur ( Kirkpatrick, 2005: 68 ).

Psikoterapi de amaçlardan biri de danışanın reddettiği üzücü duygulara ulaşmasını sağlayıp sonrasında duyguları içselleştirerek bireyin kendini kaybetmesini önlemektir. Bilinçli farkındalık iyileşmeyi hızlandıran bu duygusal tecrübeyi destekler. Danışanın daha önce yaşamış olduğu korkutucu ve acı verici duyguları yaşamasına izin vererek feraha, duygularını yaşamasına ve iyileşmeyi destekler. Acı veren duyguların ise tecrübe edilmesi iyileştirici bir özelliğe sahip olup değişimi de desteklemektedir ( Greenberg, 1998: 52 ).

### **2.3.3. Öz Anlayış ve Psikolojik Danışmanlık Kuramları**

#### **2.3.3.1.Psikanalitik Yaklaşım**

Winnicott ( 1953 ) nesne ilişkileri kuramında değindiği potansiyel boşluk kavramı öz anlayışla özellikle de bilinçlilik kavramıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Potansiyel boşluk kavramı anne ile bebeğin ayrı bireyler şeklinde yaşaması fikrine dayanmaktadır. Çocuk tüm istekleri karşılanmadığı zaman “ben”in son bulup “ben değil”in başladığını kavrar. Çocuğun gelişimiyle beraber annesinin varlığını anlamasıyla kendisinin ayrı bir birey olduğunu kavramaktadır. Çocuk büyüyüp geliştikçe nesne korunumunu kazanır ve böylece kendi potansiyel boşluğunu oluşturabilir (Akt. Kirkpatrick, 2005: 69).

Öz anlayış duygusunun oluşmaya başlaması, çocuk “ben” ve “ben değil” kavramlarını kazandığı zaman başlamaktadır. Çünkü bu kavramlar öz anlayışın alt boyutları olan öz şefkat, ortak paydaşım ve bilinçlilik kişinin kendisine objektif bir şekilde bakabilmesini gerektirmektedir. Çocuk bu süreçlerde kendisini diğerleriyle ilişkilendirerek ortak paydaşım ve bilinçlilik arasındaki farkındalığı kazanır. Bununla beraber empati kavramı da bazı noktalardan öz anlayışa benzetilmektedir. Çünkü empati de birey kendisini başkasının yerine koyup o duyguyu yaşarken gerçekte bir başkası olmadığını da bilmektedir (Kirkpatrick, 2005: 69).

#### **2.3.3.2.Bilişsel Davranışçı Kuram**

Öz anlayışın gelişimini bilişsel kuramdaki yeni yönelimler desteklemektedir. Gestalt terapide iki sandalye tekniği ile kendini yargılayıcı ifadelerin değiştirilip yargılamasız, kabul edici ve kendisine şefkatli yaklaşmasını desteklemektedir (Safran, 1998:136-137 ). Danışanlar bu yolla olumsuz olan yargıları değiştirip kabul edici bir şekilde dönüştürürler ( Greenberg, Rice ve Elliot, 1993:49 ).

Öz anlayışın alt boyutu olan bilinçlilik ile bilişsel terapiler arasında ki en önemli fark bilinçlilik eğitiminin düşünceleri mantıklı bulmasıdır. Bilinçlilik düşünceleri yargılamadan gözlemleyip herhangi bir değerlendirme yapmadan kabul eder ( Baer, 2003:130 ).

Bilişsel terapide bilinçlilik kavramı kullanılıp danışanlar bu konuda terapi boyunca eğitilmektedirler (Kirkpatrick, 2005: 69). Danışanların terapi boyunca eğitilmelerinde ki amaç ise kabul edilebilirlik için kapasite arttırmaktır ( Robins, 2002).

Öz anlayış bileşenlerini kabul ve kararlılık terapisi hedeflemektedir. Kabul ve kararlılık terapisi insanoğlunun cefayı devredemeyeceğini ve insanların hepsi cefa çekmektedir inancına sahiptir. Bu teknikler cefayı büyüten bilişlerden uzak durmayı savunmaktadır (Hayes, 2002a, 2002b ).

#### **2.3.3.3.İlişkisel Kuram**

Bireylerin bir biriyle ilişki halinde olduğuna odaklanarak öz anlayışın temelini oluşturan bu kuram, ilişkisel gelişimin önemini belirten bir bakış açısına sahiptir (Kirkpatrick, 2005: 69 ). Öz empati kavramını tartışmaya açan Jordan ( 1989:5), öz empatinin insanın kendisine değerli olduğunun farkına varması olarak tanımlamıştır. Öz empati, öz utanca bir çözüm olup bireyin kendini yargılamayıp karşılaştığı durumu açık bir şekilde kabul etmesidir. İnsanın kendisini yargılamadan kabul edici bir şekilde yaklaşması öz anlayışın alt boyutlarından olan bilinçlilik ile ilgilidir (Kirkpatrick, 2005: 69 ). Öz empatinin faydası herkes için empatinin birinci kaynağı olarak görülmesi ve öz empati yargılamadan kabul edilme olarak ifade edilir (Barret-Lennard, 1997: 103 ).

#### **2.3.3.4.Hümanistik Kuram**

Koşulsuz kabul ve saygı kavramlarına önem verilen bir kuramdır. Bu iki kavramla öz anlayış kavramı birebir uyuşan bir kuram olmuştur. Bu şekilde uyuşmasının sebebi ise Rogers'in koşulsuz kabul kavramını geliştirip insanın acı veren olayları kabullenmesini ve bir parçası olarak görmesi gösterilebilir (Kirkpatrick, 2005; Rogers, 1961). Buna benzer bir şekilde akılcı duygusal davranışçı terapide de bireyin sınırlarını kabullenmesi de öz anlayışla uyum içerisindedir (Grossack, 1974).



Öz anlayışın bir alt boyutu olan bilinçli farkındalık ile Gestalt Kuramının birçok ortak özelliği bulunmaktadır. Geştalt Kuramına göre istenmeyen acı veren durumlara dayanabilme becerisi akıl sağlığı açısından önemlidir. Bununla beraber bu duygulardan kaçınma ve aşırı kontrol de psikolojik sağlığın bozulmasının temelini oluşturmaktadır ( Greenberg, Korman ve Paivio, 2001: 500 ). Bilinçli farkındalığın önemi, duyguları aşırı denetlemeden, onlardan kaçmadan, onlarla aşırı özdeşleşmeden ve abartmadan ilgilenebilmektedir ( Kirkpatrick, 2005: 69 ).

#### **2.3.4. İlgili Araştırmalar**

##### **2.3.4.1.Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Deniz, Kesici ve Sümer (2008)'in “Öz-anlayış Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması” adlı çalışmada öz anlayış ölçeğinin Türkçe formunu hazırlayıp sonrasında geçerlilik ve güvenilirliğini ölçmüşlerdir. Araştırmaya 341 (184'ü kız, 157'si erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar 17-25 yaş aralığında olup ortalama yaşları 19.81'dir. 66 İngilizce öğretmenine ölçeğin Türkçe ile eş değerliliğini yordamak için Türkçe ve orijinal dilindeki İngilizce form uygulanmıştır. Yapılan bu uygulamada yüksek düzeyde dilsel eş değerlilik sonucu elde edilmiştir. Bununla beraber iç tutarlılık, güvenilirlik, test tekrar test analizi sonucunda güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012)'nin Türkiye ve farklı ülkelerde (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) yaşayan üniversite öğrencilerinde öz anlayış, negatif ve pozitif duygu, yaşam doyumu özelliklerinin karşılaştırılması amacı ile bir araştırma yapılmıştır. Yapılan bu araştırmaya diğer ülkelerden 122, Türkiye'den ise 127 öğrenci katılmıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre, Türkiye de ki öğrencilerin öz-anlayış ve yaşam doyum düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet açısından ise öz anlayış ve pozitif duygular yönünden Türkiye'deki öğrenciler diğer ülkelerde ki öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Akın (2008) 646 üniversite öğrencisi ile öz anlayış ile başarı yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemek için bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ise başarı yönelimlerine, öz şefkat, paylaşımların farkında olma ve bilinçli farkındalığın pozitif anlamda bir etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir.

Sarıçam ve Biçer (2015)'in Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okuyan 412 öğretmen adayına "Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-anlayışın Açıklayıcı Rolü" isimli çalışma yapılmıştır. Ölçekler Çoklu Regresyon analizi, Momentler analizi ve Korelasyon analizi ile yordanmıştır. Öz anlayış, ahlaki değer ve affedicilik arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Öz anlayış ve ahlaki değer, affediciliğin önemli yordayıcısı olması ile beraber toplam varyansın %56'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

İskender (2009)'un Sakarya Üniversitesinde yaptığı çalışmada öğrenmeye yönelik kontrol inancı, öz yeterlilik ve öz anlayış arasında ilişkinin incelenmesi konusunda, cinsiyete göre öz yeterlilik, Öz-anlayış ve öğrenmeye yönelik kontrol inancında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bununla beraber aşırı özdeşleşme, öz yeterlilik ve öz-anlayış arasında negatif bir ilişki olduğu ve bununla birlikte kendini yargılama ile aralarında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

#### **2.3.4.2.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Neff (2003a; 2003b)'in geliştirdiği "Öz-anlayış Ölçeği" araştırmacının Öz-anlayışın bileşenleri ile ilgili açık uçlu sorular sorması ile geliştirilmeye başlanmıştır. Ölçeğin temel amacı insanın kendisine acı veren durumlar karşısında oldukları zaman bu durumları nasıl karşıladıkları ile ilgilidir. Ölçeğin maddeleri oluşturulduktan sonra güvenilirlik ve geçerlilik çalışması için 391 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. İç tutarlılığı .92 çıkan ölçek 26 maddeden oluşmaktadır. Bununla beraber yüksek düzeyde yapı geçerliliği olduğu sonucu da elde edilmiştir.

Macbeth ve Gumley (2012)'in yaptığı "Öz-anlayış ve Psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı çalışmada öz anlayışı yüksek olan bireylerde psikopatolojik durumların azaltılmasında pozitif anlamda etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Neff, Hsief ve Dejitterad (2005) kolej öğrencileri ile öz anlayışın akademik perspektif ile olan ilişkisini ölçmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda öz-anlayışın öğrenmeyi takdir edilme, popülerliğini arttırmayı ifade eden performans amaçlarında negatif yönde, haz alma aracı olarak gören bilgelik durumu ile pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bununla beraber yüksek öz anlayışa sahip olan öğrencilerin başarısız olma durumundan daha az korktukları görülmüştür.

Raes (2010) üniversite öğrencilerinden oluşan 270 kişi ile “Depresyon ve Kaygının aracıları olarak Öz-anlayış” isimli çalışmasında öz anlayış, anksiyete ve depresyon düzeyleri ölçülmüş, öz-anlayışın depresyonun belirtileri arasında olumsuz odaklanma üzerinde pozitif anlamda etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla beraber kaygı üzerinde de olumlu özellikleri belirtilerek tekrarlayıcı olumsuz düşüncelerin azaltılmasında aracılık rolünün olduğu vurgulanmıştır.

Neff, Pisitsungkarn ve Hsieh (2008) 164 Tayvan, 181 Amerika ve 233 Tayland uyruklu üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada farklı kültürde yaşayan insanların öz anlayış düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre öz anlayış düzeyleri en düşük olan Tayvanlı öğrenciler, en yüksek olanlar ise Taylandlı öğrenciler olmuştur. Bu durumda ülke konumlarından ziyade, hem kültür farklılaşmasının öz anlayış farklılaşmasına etki ettiği hem de farklı ülkelerin iyi oluş hallerinin öz anlayış düzeyleri ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu görülmüştür.

Thompson ve Waltz (2008) 210 üniversite öğrencisi ile öz-anlayış düzeyleri ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışma yapmışlardır. Yapılan bu araştırma sonucu incelendiği zaman travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin öz-anlayış düzeyleri yükseldikçe kaçınmacı yaklaşımlarda azalma olduğu görülmüştür.

Neff ve McGehe (2010)’nin 287 genç yetişkin ve 235 ergen olmak üzere toplamda 522 katılımcı ile öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında hem genç yetişkinlerde hem de ergenlerde öz-anlayışın iyi oluş üzerine anlamlı bir katkısı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca öz-anlayış düzeyleri düşük ergen ve genç yetişkinlerin benlik algılarının da düşük olduğu görülmüş ve bu durumun yıkıma sebep olduğu sonucuna varılmıştır.

## 2.4.MİZAH

### 2.4.1. Mizah ve Mizah Duygusu

Mizah insanların komik olduğu hem de başkalarını güldürme amacı gütmektedir. Aynı zamanda böyle eğlenceli bir uyarının oluşturulup algılanmasına yol açan zihinsel süreçler olarak da tanımlanabilir. Bununla beraber eğlencenin içinde yer alan duygusal bir tepkidir de denilebilir (Martin 2007).

Psikolojik bir perspektifle bakıldığında mizah süreci dört temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenleri: 1. duygusal tepki, 2. sosyal bağlam, 3. bilişsel-algısal süreç, 4. sesli gülme ve davranışsal olarak ifade edilmesi şeklinde sıralayabiliriz (Martin, 2007).

Mizah duygusunun gerek alanımızda çalışan gerekse alan dışında çalışan birçok araştırmacı önemli işlevleri olduğunu savunmuştur. Mizah duygusuna sahip olup olmadıklarını da insan davranışlarını açıklamada dayanak olarak gösterebiliriz. Aynı zamanda insanların mizah dereceleri farklılık göstermekte olup herkesin aynı derecede mizah duygusuna sahip olmaması konusunda birçok kişi hemfikirdir. Ancak bir bireyin mizah duygusuna sahip olup olmadığı ayırdını yaparken asıl kastedilenin ne olduğunu herkes için pek açık olmamaktadır (Yerlikaya, 2003: 8).

Mizah konusu yüzyıllar boyunca edebiyat, psikoloji, sosyoloji, felsefe gibi birçok alandan düşünürler, araştırmacılar ve yazarların ilgisini çeken bir konu olup, bu konu üzerinde günümüzde dahi tartışmalar devam etmektedir. Birçok düşünür ve bilim adamı mizah kavramını tanımlamaya çalışmıştır. Bu isimler, Kant, Descartes, Schopenhauer, Aristoteles, Platon, Bergson, Hobbes, Spencer, Piaget, Darwin ve Freud olarak sıralanabilmektedir. Mizah duygusunun ve mizahın üzerine binlerce sayfa yazı yazılsa da herkesçe kabul edilebilecek açık bir tanımının yapılamadığı gerçeği mevcuttur (Yerlikaya, 2009: 14).

Mizah, bireylerin yaptığı veya söylediği, diğer bireyleri güldürmeye yönelik ve diğer bireyler tarafından komik kabul edilen her şeyi kapsayan, bununla beraber bu şekilde eğlendirici durumu algılamamızı sağlayan zihinsel süreçleri ve bu süreçten hoşlanmamızı sağlayan duygusal süreci de kapsayan geniş bir kavramdır (Yerlikaya, 2009: 14).

İnsanlar izledikleri bir komedi, hatırladıkları komik bir olay, okudukları komik bir hikayeyi hatırladıklarında yalnız olduklarında bile gülmektedirler. Bu durum sosyal olayların yeniden üretilmesini kapsar. Mizahın çevre ile bağlantısının olmasının yanında mizahın üretilmesi için insanın kendi belleğinden ya da çevresinden gelen bilgiyi işleyip yorumlaması lazım. Mizahi durumlara verilen zihinsel tepkiyle beraber mizahın algılanmasıyla hoş bir duygusal tepki de oluşur. Mizahın algılanmasıyla oluşan neşe ve keyif gülümseme ve gülme biçiminde davranışsal tepkilere yol açmaktadır (Yerlikaya, 2009: 15).

Mizah duygusu kavramı 19. Yüzyılın ortalarında kullanılmaya başlanmış ve kısa bir sürede oldukça önemli bir kavram haline gelmiştir. 1870'lerde istenen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaya başlamıştır. Bu dönemlerde bir kişinin mizah duygusuna sahip olması o kişi ve karakteri hakkında olumlu bir yorum yapmak olarak anlaşılıyorken, bir kişinin mizah duygusundan uzak olduğunu söylemek de bir o kadar kötü algılanıyor ve böyle bireyler mizah duygusundan yoksun olduğunu kabul etmek istemiyorlardı. 20. Yüzyılda ise bu istenen mizah duygusu kavramı yavaş yavaş değişmeye ve karmaşık bir hal almaya başlamıştır. Çevresindeki insanları güldürebilme ve eğlendirebilme becerisi olarak görülmeye devam ederken aynı zamanda olumlu bir takım özellikleri de içerir hale gelmeye başlamıştır. Bu sebeple mizah duygusuna sahip olmayı, sahip olmamanın ne anlama geldiği ile tanımlamalar yapılmıştır. Mizah duygusundan yoksun olduğu söylenen bireylerin ciddi, bencil, katı ve kaprisli olarak nitelendirildiği anlaşılmaya başlanmıştır. Mizah duygusuna ilişkin olumlu bakış açıları günümüzde hala varlığını sürdürmektedir (Martin, 2007).

#### **2.4.2. Mizahın Olumlu ve Olumsuz Yanları**

Mizah kavramı ile gülme davranışı incelendiği zaman gülmenin ve mizahın insanın hem uyumu açısından hem de psikolojik sağlığı açısından olumlu ve olumsuz etkileri olduğu savunulmaktadır. Bununla beraber yapılan çalışmalar incelendiğinde mizah ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide mizahın olumlu ve tek boyutlu ele alındığı görülmektedir. Kuramsal bakış açılarının çoğunda mizahın psikolojik uyum için faydalı olduğu savunulsa da mizahın potansiyel olarak olumsuz olduğunu savunan iddialar ve bu iddiaları destekleyen araştırmalar mevcuttur (Martin, 1998; Martin 2007).

Mizah ve psikolojik uyum konusunda yürütülen çalışmalarda mizahın olumlu yanları çoğunlukta olup olumsuz yanlarını vurgulayan kuramsal iddialar az olsa da bu durumu da dikkate almak gerekmektedir ( Yerlikaya, 2009: 26).

Mizahı insanların olumsuz şekilde kullanması sonucu bireylerin benlik duygusuna ve diğer kişilerle olan ilişkisine zarar vererek uyumunu ve psikolojik sağlığını olumsuz şekilde etkileyeceği savunulmaktadır. Üstünlük kuramının ilk temsilcileri olan Platon ve Aristoteles'in de mizahın insanlar tarafından diğer insanları aşağılamak amacıyla kullanılabilmesi iddiası vardır. Aristoteles ve Bergson mizahın açık bir şekilde olmasa da insanı küçük düşürme ve aşağılama davranışıyla diğer insanların hareketlerini kısıtlamaktadır. Freud ise saldırganca olan dürtülerin mizah sayesinde ifade bulup, aynı zamanda saldırganca amaçlar için mizahın kullanılabileceğini belirtmiştir. Mizahı sağlıklı bir savunma mekanizması olarak belirtip, esprilerden ayrı değerlendirmiştir (Yerlikaya, 2009: 26-28).

Mizahla ilgili araştırma ve araştırma sonuçlarını incelediğimiz zaman görüyoruz ki mizahın ve ya mizah duygusunun tek boyutlu olumlu bir durum olmadığı anlaşılmaktadır. Mizah duygusu çok boyutlu değerlendirilip bir kişilik özelliği olarak ele alınarak yeni bir ekol geliştirilmiştir. Mizah duygusu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar da bu ekole dayalı olan ölçme aracı (MTÖ) kullanılmıştır (Martin, 2007).

Olumsuz mizah, genellikle kişilerarası etkileşim ve iletişim durumlarında insanların diğer insanlara karşı düşmanca ve saldırganca bir güç kullanıldığında ortaya çıkar (Yerlikaya, 2003: 11).

### **2.4.3. Mizah Kuramları**

Mizah ile ilgili olan kuramlar ve yapılan araştırmalar incelendiğinde, mizah kavramının tanımı üzerinde fikir ayrılıkları olduğu gibi bu kavramın açıklanmasında da fikir ayrılıkları olmuştur. Tarih boyunca mizahın farklı boyutlarını açıklamaya çalışan araştırmacılar olmuştur. Mizah olgusunu açıklamada kuramsal yaklaşımlar farklı sınıflandırmalar yapılmaktadır. Bununla beraber literatürler incelendiğinde sıkça karşılaşılan mizah kuramları; Uyuşmazlık Kuramları, Rahatlama Kuramları ve Üstünlük Kuramları olacak şekilde üç başlık altında toplandığı görülmektedir (Yerlikaya, 2009: 16).

#### **2.4.3.1.Üstünlük Kuramları**

Keith-Spiegel (1972)'a göre üstünlük kuramı, mizahın kuramları içinde en eski olanıdır. Bu kuramın temel düşüncelerinden biri ise gülme davranışının diğer insanlara karşı bir zafer kazanma duygusundan kaynaklanma düşüncesidir. Bireylerin diğer bireyler karşısında kendisini daha çekici, daha şanslı, daha güçlü ve daha zeki bulup sevindirir. Diğer insanların saçma hareketlerine gülmek, alay etmek, dalga geçmek mizahın temelini oluşturur.

Farklı bir şekilde ifade edilecek olursa gülme, bireylerin diğer bireyleri kendilerinden daha aşağı görüp bundan zevk aldıkları saldırgan bir tutumdur (Yerlikaya, 2003: 3).

Aristoteles'e göre gülünç olmanın özü kusurlara ve soylu olmayıştan doğar. Buna rağmen bu kusur hiçbir şekilde acılı ve zararlı etkide bulunmamaktadır (Sanders, 2001; Akt. Yerlikaya, 2003: 3)

Bunlarla beraber gülme, bireylerin diğer bireyler karşısında gülünç duruma düşmesinden hoşlanmadıkları için, bireyi toplumun beklentilerine uygun davranmaya yönlendiren sosyal bir düzenleyicidir (Yerlikaya, 2009: 17)

Bireyin diğer bireylerden üstün olduğunu göstermenin birçok farklı yolu vardır. Bundan dolayı gülmenin üstün uyum iddiası, sadece çeviklik ve güç anlamına gelmeyip, aynı zamanda zekilik ve sağlıklı anlayış anlamına da gelmektedir (Yerlikaya, 2009: 18)

Bergson (1996) da gülme davranışının heyecanla bağlantısının olmadığını ve zekayla da ilgili olmadığını, aynı zamanda insanları güldüren şeylerin diğerlerinin kusurları olduğunu kabul etmektedir. Ona göre zorunlu olan tek koşul ise kusurların gülünç olabilmesi için insanları duygulandırmaması gerekir (Akt. Yerlikaya, 2009: 19).

#### **2.4.3.2.Uyuşmazlık Kuramları**

Uyuşmazlık kuramı, mizahın duygusal ve sosyal yanından önce, özellikle bilişsel yanına önem vermektedir. Bu teoriye göre mizahı; tuhaf, şaşırtıcı, uyumsuz ve beklenilenden farklı şeyler meydana getirmektedir (Martin, 2007).

Özdolap (2015) uyuşmazlık kuramı ile mizahı açıklayan araştırmacılar ortak noktada buluşup, mizah duygusunun ve gülmenin bilişsel yönünü ön plana çıkartıp, gülmenin birbiriyle ilişkisi olmayan durum, düşünce ve durum sonucu oluştuğunu söylemektedir.

Yerlikaya (2009: 21) üstünlük kuramı için eğlence birinci derecede öneme sahipken, uyumsuzluk kuramı için mizah, mantıksız, umulmadık olaylara karşı gösterilen zihinsel bir tepkidir. Buradan yola çıkarak mizahın, tutarsız, uyuşmayan durum ve düşüncelerin birlikte olmasından doğduğunu söyleyebiliriz.

Martin (1998)' e göre durumların beklentilerden farklı oluşması insanlar üzerinde şok etkisi yapar. Beklentilerin oluşmaması ve farklı olması durumunda bu bireylerin gülmesine sebep olur. Yani beklentiler ve farkındalıklar uyuşmadığı zaman gülme durumu ortaya çıkar. Uyuşmazlık kuramında ki haz durumu, diğerleri karşısında hissedilen kaba bir üstünlük durumu değil, ilk başta ciddi görünen bir olaya farklı açıdan bakıldığında ilk algılandığı gibi olmamasında yatar. Algıda ki bu değişim ve beklentilerin gerçekleşmemesi haz olarak yani memnuniyet olarak sonuçlanıp, genellikle gülme ile beraber ortaya çıkar (Akt. Yerlikaya, 2009: 20).

#### **2.4.3.3.Rahatlama Kuramları**

Espriler, insanların, aslında bastırmak istediği bir takım duygu ve arzularını ifade etmesi için kullandığı bazı yöntemleri içermektedir. Sosyal çevreden gelen sınırlamalar regresif, çocuksu, cinsel ve saldırgan davranışların direkt olarak meydana gelmesine izin vermez. Bastırılan bu duyguların, bir zaman sonra birden belirmesi espriler, süperego'yu aldatacak kamufle etme şeklindedir (Freud,1905). Freud'a göre ciddi anlarımızda ruhsal enerjimiz aracılığıyla bastırmak istediğimiz cinsel ve saldırgan arzularımızı espriler sayesinde bastırmak zorunda kalmayız ve ortaya çıkartırız. Bu sayede ruhsal enerjimizi gülererek boşaltmış oluruz. Freud'a göre bastırmak için kullandığımız psişik enerjinin miktarı ile gülmekten duyduğumuz zevk birbiriyle doğru orantılıdır (Freud, 1905; Akt. Yerlikaya, 2009: 22-26).

Mizah, bireyin normalde olumsuz duygular yaşamasına sebep olan durumlara karşı; eğlendiren veya aykırı bileşenleri algılaması sonucunda oluşan duruma yönelik bakış açısının değişmesine ve olumsuz duygulardan kaçınmasına yardımcı olmaktadır. Olumsuz duygularla ilgili olup gelinen son noktada açığa çıkan enerjinin, mizahtan



alınan haz olduğu söylenebilir. Bu haz, bireyin duygularına karşı harcadığı enerjiden elde ettiği tasarruftur. En çok kullanılan kaynaklardan biri de acıma duygusuna karşı olan enerji tasarruftur. Freud'a göre elde edilen tasarruf mizahın türüne bağlı olarak değişir. Mizahın da en üst sırada kabul edilebileceği savunma mekanizmaları; içsel rahatsızlıkların oluşmasını engeller. Freud'a göre mizah, rahatsız edici duygu ve düşüncenin içeriğini değiştirmeyerek bastırmanın aksine yaşayarak savunmanın üstesinden gelmektedir (Yerlikaya, 2009: 22-26).

Shaftesbury'e bireylerin kendilerine özgü ruh halleri sınırlandığında veya gözetim altına alındığında bu bireyler kendilerini rahatlatmak için farklı hareket yolları bulmaya yöneleceklerdir. Kendilerini ifade ettikleri taşlama, taklit veya soytarılık gibi yollarla bu baskıdan kurtulmaya çalışacaklardır. Kişinin gülme eylemini gerçekleştirmeden önce içinde birikmiş olan enerjinin boşalması gülerak rahatlamak olarak kabul edilmektedir. İnsanlara karşı koyulan yasaklar, yasaklanan şeyi yapmaya karşı arzuyu artırır ve gerçekleşmemiş bu arzu kendisini meydana gelmemiş sinirsel bir enerji birikimi şeklinde gösterilebilir. Toplumun şiddete ve cinselliğe karşı koymuş olduğu yasaklar, aslında gülmeye neden olan yasaklardır. Freud saldırganlık ile cinselliği bastırılmış olan enerjinin meydana gelmesini gülme olarak değerlendirir (Yerlikaya, 2009: 22-26).

#### **2.4.4. Mizah Tarzları**

Martin ve arkadaşları (2003) mizah ile ilgili kuramsal çalışmalarda mizahın olumsuz ve olumlu yanlarını incelemiş, mizahın günlük kullanımındaki tarzlarını açıklamıştır.

Kişinin mizahı kendi yararına kullanmasının bir diğer biçimi de; kişinin sıkıntılı durumlara karşı olaya daha iyi bir açıdan bakabilmek için mizah kullanmasıdır.

Bu sayede birey karşılaştığı olumsuz durumun gülünç taraflarını görerek kendisini daha iyi hissedebilmektedir. Burada vurgu kişinin mizahı kendi yararına kullanması olduğu için mizahın, intrapsişik özelliğe sahip olduğu söylenebilir (Martin ve ark,2003).

Kişiler arası mizah ise; insanların başka kişilerle iletişim ve ilişkilerini geliştirmek amacıyla kullanılır. Mizah aynı zamanda, insanlara kendisini daha iyi hissettirmek amacıyla, kişiler arasındaki ilişkileri kuvvetlendirici biçimde kullanılabilir.

Bu, herhangi bir gruba ait üyelerin moralini yüksek tutmak ve grup kimliğini güçlendirmek amacıyla kullanılmasıyla ilişkilidir (Martin ve ark., 2003).

Mizah duygusundaki bir diğer fark ise uyumsuz ve uyumlu kullanım arasındaki farktır. Mizahın kişinin kendisine ve etrafındaki insanlara zarar vermeyecek bir şekilde kullanabileceği gibi; kendisine ve çevresine zarar verici bir şekilde de kullanılabilir. Başka bir deyişle; birey mizahı çevresiyle uyumlu bir şekilde kullanılabilir ancak bunun tam tersine uyumsuz, insanların aleyhine bir biçimde de kullanılabilir. Buna karşın günlük hayatta mizah kullanımına ilişkin 2x2'lik bir modele bağlı olarak; ikisi mizahın uyumlu kullanılması ile ilgili diğer ikisi de uyumsuz kullanımla ilgili 4 ayrı mizah tarzı vardır. Uyumlu olan mizah tarzları; kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizahtır. Uyumsuz olan mizah tarzları ise, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzlarıdır. Aşağıda bu mizah tarzlarına ait daha genel açıklamalar yer almaktadır.

#### **2.4.4.1.Kendini Geliştirici Mizah**

Bu mizah tarzı uyumlu olan iki mizah tarzından biridir. Bu mizah türü; mizahın intrapsişik yönlerini içerir ve aynı zamanda kişinin stresle başa çıkmada, olumsuz duygulara karşı bakış açısını değiştirerek bu duygularını azaltmada kullandığı tarzdır. Bu tarzda mizahın kişisel yönü ön plandadır. Kişinin bu algıyı başkalarıyla paylaşmasına gerek yoktur. Bu tarz kullanım; bireyin yaşantısındaki her türlü olumsuzluk ve sıkıntıya karşı mizahi açıdan bakıp eğlenmesinde etkili olmaktadır (Kuiper, Martin ve Olinger, 1993; akt. Yerlikaya,2009: 33).

Duygularla başa çıkma yöntemi(Martin ve ark., 1993) ve perspektif kazanıcı mizah ile (perspective taking humor) kendini geliştirici mizah ilişkilidir (Lefcourt ve ark., 1995; akt. Yerlikaya, 2009). Bu mizah tarzı; Freud'un (1928) kişinin olumsuzluklara yol açabilecek bir olaya karşı, gerçekçi bir bakış açısından uzaklaşmadan olumsuz duygularından kaçınmasını sağlamada kullanılan savunma mekanizmasının sağlıklı olduğu yönündeki tanımına en yakın tarzıdır. Olumsuz duyguların yönetimi dikkate alındığında; kaygı, üzüntü gibi duygularla negatif; psikolojik iyilik durumu ve benlik sayısı ile pozitif yönde ilişkilidir (Yerlikaya, 2009: 33).

#### **2.4.4.2.Katılımcı Mizah**

Katılımcı mizah ise uyumlu mizah tarzlarının ikincisidir. Kişinin daha çok başkalarını önemseydiği, onlarla arasındaki iletişimi üzerine odaklandığı mizah türüdür. Bireyin kişiler arasındaki iletişimini geliştirirken kendisine ve çevresine herhangi bir zarar vermediği bir tarzdır. Bu tarza sahip olan kişiler çevresindeki kişileri eğlendirmeye, güldürmeye ve kişilerin arasındaki gerginlikleri azaltmaya eğilimlidirler (Martin ve ark, 2003). Bunların dışında karşısındaki kişileri eğlendirmek için kendilerini ciddiye almayan söylemlerde bulunup komik bir ortam oluşturmaya çalışırlar. Ancak bunun yanında kendilerini kabul eden duygularını da muhafaza ederler (Vaillant, 1977; Akt., Martin ve ark., 2003). Bu mizah tarzına sahip bireyler, genel olarak saldırganlıktan uzak, hoşgörü sahibi ve kişiler arası ilişkileri kuvvetlendiren bireylerdir. Katılımcı mizahın bireye, dışadönüklük, neşelilik ve benlik saygısı gibi olumlu duygu ve durumlar kazandırması beklenmektedir (Yerlikaya, 2009: 32).

#### **2.4.4.3.Saldırgan Mizah**

Saldırgan mizah, uyumsuz mizah tarzlarından birisidir. Kişinin kendi çıkarlarını gidermek amacı ile mizahı sosyal çevresine uyumlu olmayan bir biçimde kullanmasıdır. Zillman'a göre (1938) bu tarz mizaha sahip bireyler; çevresindekiler ile alay etme, aşağılama ya da onları küçük düşürme gibi amaçlara sahiptirler (Akt, Martin ve ark., 2003). Bu tarzın bir diğer özelliği ise; başkalarının davranışlarını dalga geçmekle tehdit ederek kendi istediğine göre yönetmektir (Janes ve Olson, 2000). Genel olarak mizahı, mizahı bireylerin üzerinde yaratabileceği olumsuzlukları göz ardı ederek kullanmayla ilişkilidir ve bireyleri üzebilecek veya ilişkilerini bozabilecek kompulsif mizah ifadeleri içerir. Dolayısıyla bu tarz mizah, saldırganlık ve öfke gibi olumsuz duygularla pozitif; vicdanlılık ve hoşnutluk gibi olumlu duygularla negatif olarak ilişkilendirilebilir (Akt. Yerlikaya, 2009: 32).

#### **2.4.4.4.Kendini Yıkıcı Mizah**

Uyumsuz kategori içindeki ikinci tarzdır. Bireylerin mizahı kendi ihtiyaçlarını göz ardı ederek kullanmasıdır. Bu tarz mizahta; tıpkı katılımcı mizah tarzında olduğu gibi bireyler çevresindekileri güldürmek ve onları rahatlatmak amacıyla kendilerinden bahsederler. Ancak bireyler katılımcı mizahta kendilerinden komik bir şekilde bahsederken, kendini yıkıcı mizahta kendilerini kötülerler. Kişi kendi gerçek duygularını inkar ederek mutlu görünmeye çalışır. Kendini yıkıcı mizahta kişi kendisini sevdirmek ve kabul ettirmek için kendisini aşırı derecede yerer. Yine kendi başkasının maskarası olmayı kabul edip küçük düşürüldüğünde bile diğerleri ile birlikte gülmeyi içermektedir (Yerlikaya, 2009: 31).

Uyumlu mizah tarzlarından olan katılımcı mizah bireyin çevresindeki kişilerle dalga geçmesini veya şaka yapmasını kapsayabilir. Bir diğer şekil olarak ise kişinin diğer kişilere karşı üstünlük duygusu yaşaması kendini geliştirici mizahta vardır. Kendini yıkıcı mizahta ise kişinin kendisini yermesi vardır. Burada birey kendisini fazla ciddiye almaz veya kendisi ile dalga geçmesi ile alakalı olarak katılımcı veya kendini geliştirici mizahla ilişkili olabilir. Bakıldığında mizah tarzları kendi içlerinde bir ölçüde bir birleri ile ilişkilidir. Mizah tarzlarının her biri her insanda belli ölçüde bulunmakla beraber, kişinin yaşamında mizahı kullanma şekli bireysel farklılığı oluşturur (Yerlikaya, 2009: 31).

#### **2.4.5. Yapılan Araştırmalar**

Aslan (2006) yaptığı bir araştırmada, 2004–2005 öğretim yılında Adana’da yer alan 21 ortaöğretim kurumunda görev yapmakta olan toplam 606 öğretmene (311 kadın, 295 erkek) uyguladığı Mizah Tarzları Ölçeği sonuçlarına göre cinsiyetin mizah tarzları puanları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Avşar (2008), öğretmen adaylarının mizah tarzları ile cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda katılımcı-sosyal, kendini geliştirici ve saldırgan mizah tarzları cinsiyet rolleri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterirken; herhangi bir anlamlı farklılık göstermeyen ise kendini yıkıcı mizahın cinsiyet rollerine göre sonucuna varmıştır.

Sepetci (2010), okul yöneticilerinin mizah tarzlarının betimlenmesi konulu çalışmasında mizah tarzlarının cinsiyet, eğitim düzeyi ve mezun olunan okul türüne göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Kuiper ve Martin (1993) 218 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmada, Mizah Duygusu Ölçeği, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, mizah anlayışları yüksek olan bireyler, mizah anlayışları düşük olan bireylere göre, stres etkenlerine karşı daha güçlü oldukları ve yaşantıları üzerinde daha fazla denetimli oldukları görülmüştür.

Tümekaya'nın 2006 yılında yapmış olduğu araştırmasında 283 öğretim üyesi ile çalışmıştır. Araştırmanın amacı öğretim üyelerinin kişisel ve mesleki imkanları ve tükenmişlik düzeylerinin mizah tarzlarını yordayıp yordamadığıdır. Yapılan bu araştırmada "Kişisel ve Mesleki Özellikler Anketi", "Maslach Tükenmişlik Envanteri" ve "Mizah Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcı mizah tarzı puanlarının yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tümekaya, 2006).

Topuz 1995 yılında yaptığı araştırmasında, sekizinci sınıfı okuyan öğrencilerin popülerlik, mizah duyguları ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Topuz cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmış ve sonucunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığını gözlemlemiştir (Topuz, 1995).

Nezu, Nezu ve Blisset (1988) yaptığı araştırmada; mizah tarzlarının stresli durumları ve stresin psikolojik tepkilerini azaltıcı rolünü incelemiş ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri Ve Yaşam Deneyimleri anketini kullanmıştır. Üniversite öğrencileri arasında uygulanan bu çalışmada, mizah duygusu ile olumsuz yaşam olayları ilişkisinin depresyonu yordadığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte mizahın, depresif belirtiler ile stresli durumlar arasındaki ilişkiyi düzenleyen bir işlevi olduğunu, fakat mizahın sürekli yaşanan kaygının üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya çıkarmıştır (Nezu, Nezu ve Blisset, 1988).

Erickson ve Feldstein'in 2007 yılında yapmış oldukları çalışmada sağlıklı başa çıkma ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının doğrudan pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu ve kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarında ise sağlıksız başa çıkma tarzları ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bununla beraber kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve kendini yıkıcı mizah tarzı ile depresyon arasında ise pozitif yönlü ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir (Erickson ve Feldstein, 2007).

Yerlikaya ise, 2003 yılında benlik saygısı, depresyon, fonksiyonel olmayan tutumlar, olumlu ve olumsuz duygular ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmasında mizah tarzları ölçeği'ni de Türkçeye çevirip uyarlamıştır. 137 üniversite öğrencisine uygulanan ölçekler sonucunda, kendini geliştirici ve katılımcı mizah ile depresyon arasında negatif yönde, depresyon ile kendini yıkıcı mizah tarzı arasında ise pozitif yönde bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir (Yerlikaya, 2003).

Saltuk 2006 yılında yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin sahip oldukları mizah tarzlarının algılanan popülerlik düzeyleri ve yaş, cinsiyet, algılanan kişilik yapısı ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda ise, kadınların katılımcı mizah tarzı puanlarının ve erkeklerin saldırgan mizah puanlarının yüksek olduğunu gözlemlenmiştir (Saltuk 2006).

Fidanoğlu 2006 yılında yaptığı çalışmasında, evlilik uyumu, mizah tarzları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 255 çift ile çalışmış ve sonucunda ise, olumlu mizahı yüksek olan çiftlerde evlilik uyumunun da yüksek olduğunu saptamıştır (Fidanoğlu, 2006).

Yerlikaya (2009) ise 490 (199 kadın ve 210 erkek) üniversite öğrencisine algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri ile mizah tarzları arasındaki ilişkiyi araştırmak için ölçekler uygulamıştır. Araştırma sonucunda ise; algılanan stres, kaygı ve depresyon ile kendini yıkıcı mizah arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mizah yoluyla başa çıkma, algılanan stres, depresyon ve kaygı ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

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

#### 3.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, ergenlerin sahip oldukları değerler, öz anlayış ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri ilişkisel ve ya tekil taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015)

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinin farklı ilçelerinde öğrenim gören 258'i (45.8) kız, 305 i (54.2) si erkek öğrenciden oluşan toplam 563 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 563 lise öğrencisinden oluşan çalışma grubunun yaş ortalaması 17.41'dir.

#### 3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak İnsani Değerler Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Mizah Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Ergenler ile ilgili birtakım değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda ergenlerin sınıf, cinsiyet, yaş, okul türü, ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz, sizin dışınızdaki kardeş sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu demografik değişkenleri yer almaktadır.

### 3.3.2. İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ):

Bu araştırmada, öğrencilerin insani değerlerini belirlemede, Dilmaç (2007), tarafından ortaöğrenim düzeyindeki öğrenciler için geliştirilen “İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ)” kullanılmıştır. Ölçekte, insani değerler süreci a. Sorumluluk (7 madde) b. Dostluk/Arkadaşlık (7 madde) c. Barışçı Olma (7 madde) d. Saygı (7 madde) e. Hoşgörü (7 madde) f. Dürüstlük (7 madde)olarak altı boyutta toplam 42 madde ile ölçülmektedir. Bu ölçek bireysel veya gruplar halinde uygulanabilen Likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki maddeler beş basamaklı “Likert Tipi” (A: Hiçbir Zaman, B: Nadiren, C: Ara sıra, D: Sık Sık, E: Her Zaman) bir dereceleme ölçeği şeklinde ifade edilmiştir. Maddeler A:1- B:2- C:3- D:4- E:5 şeklinde puanlanmıştır. Puanların artması/azalması bireylerin insani değerler daha fazla sahip olduğunu/olmadığını göstermektedir.

### 3.3.3. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ):

Mizah Tarzları Ölçeği (mizahın günlük hayattaki kullanımında bireysel farklılıklara ilişkin dört boyutunu ölçmek amacı ile geliştirilen (Martin, Puhlik, Doris, Larsen, Gray ve Weir,2003) ve Türkçe 'ye uyarlaması ise Yerlikaya (2003) tarafından yapılan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek içerisinde iki tane uyumlu alt boyut, iki tane de uyumsuz alt boyut olmak üzere dört farklı mizah tarzını barındırmaktadır. Bu alt boyutlar; kendini geliştirici mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah olarak adlandırılmaktadır. A: Kesinlikle katılmıyorum, B: Katılmıyorum, C: Biraz Katılmıyorum, D: Kararsızım, E: Biraz Katılıyorum, F: Katılıyorum, G: Tamamıyla katılıyorum arasında değişen yedili Likert tipi bir derecelendirme kullanılmaktadır. Ölçekten 7-56 puan aralığında bir puan alınmaktadır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması ilgili olan mizah tarzının kullanımının sık olduğunu göstermektedir. Katılımcı (Sosyal) Mizah: 1\*, 5, 9\*, 13, 17\*, 21, 25\*, 29\*Kendini Geliştirici Mizah: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30Saldırgan Mizah: 3, 7\*, 11, 15\*, 19, 23\*, 27, 31\*Kendini Yıkıcı Mizah: 4, 8, 12,



16\*, 20, 24, 28, 32\*1-7-9-15-16-17-22-23-25-29-31 maddeler ters yönde puanlanmaktadır.

### **3.3.4. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ):**

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan Öz-Anlayış Ölçeği, Öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık, öz-anlayışı oluşturan üç ana bileşendendir. Bu üç ana bileşen birbiriyle ilişkili olup 6 alt ölçekten oluşmaktadır (Neff, 2003b). Bu alt ölçekleri ise; ortak paydaşım, izolasyon, öz-şefkat, bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme, öz-yargılama şeklinde sıralayabiliriz. Ölçekteki maddeler beş basamaklı “Likert Tipi” “Hemen hemen her zaman=5” ve “Hemen hemen hiçbir zaman=1” arasında değişen dereceleme ölçeği şeklinde ifade edilmiştir. Ölçekte 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 24 maddeler olumlu maddelerken; 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23 maddeler olumsuz maddeler olup ters puanlanması gerekmektedir. 1. ve 22. maddeler madde toplam korelasyonunda .30’ altında kaldığı için ölçekten çıkartılıp, ölçek 24. Madde olarak uygulamaya konulmuştur.

## **3.4. Verilerin Toplanması**

### **3.4.1. Verilerin Analizi:**

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

Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

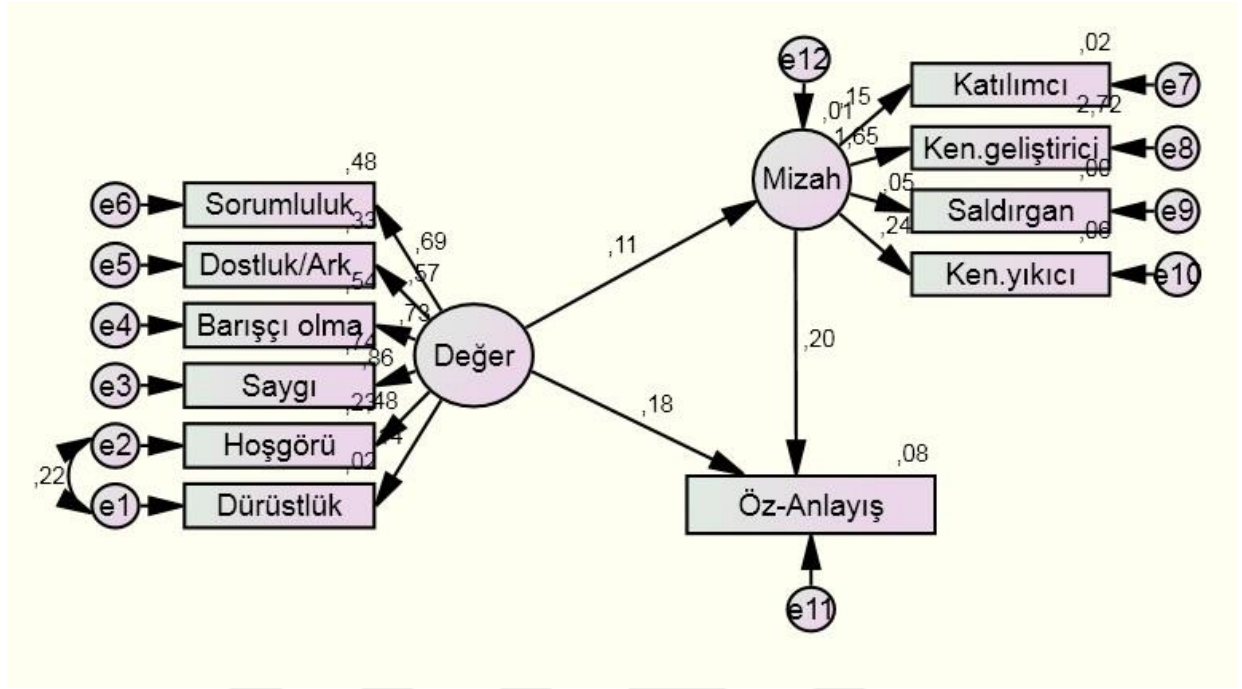
Elde edilen son modelde  $X^2/sd = 4.16$ ,  $p < .001$ ) dokuz exogenous, değerler (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) dört endogenous (mutluluk, kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme) verileri bulunmaktadır. İstatistiksel olarak modelde sunulan yolların her birinin anlamlı olduğu görülmüştür. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelinin oldukça iyi uyumlu olduğu görülmektedir (Tablo-1). Modelde görülen endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her birinin yüksek değerlere sahip olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu anlamlı durum, değerler ölçeğinin alt boyutlarından oluşan korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

**Tablo 1.** Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum İndeksi Değerleri</i>
(X <sup>2</sup> /sd)	≤ 3	≤ 4-5	4.16
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.08
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.07
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.95
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.95
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.90
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.89
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.92

Tablo 1’de yer alan uyum değerleri incelendiğimiz zaman,  $X^2/sd = 4.16$ ,  $RMSEA = 0.08$ ,  $SRMR = 0.07$ ,  $NFI = 0.95$ ,  $CFI = 0.95$ ,  $GFI = 0.90$ ,  $AGFI = 0.89$  ve  $TLI = 0.92$ , sonucuna ulaşmış oluruz. Tabloya bakıldığında, modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğunu görmekteyiz (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993;

Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Şekil 1’de test edilen tek faktörlü model gösterilmiştir. Modelde gösterilmiş olan bütün yolların 0.001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.



Şekil 1. Modele İlişkin Yol Analizi

**Tablo 2.** Değer, Mizah ve Öz-Anlayış Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Doğrudan Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Değer	Mizah	0.11	0.05	2.67*
Mizah	Öz-Anlayış	0.20	0.09	4.85*
Değer	Öz-Anlayış	0.18	0.07	4.36*

<sup>a</sup>Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.05$ .

Tablo incelendiğinde, mizahı etkileyen bağımsız değişkenin ( $t=2.67$ ,  $p<0.01$ ) değer değişkeni olduğu anlaşılmaktadır. Bu faktöre dair bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.11$  olarak bulunmuştur. Ergenlerin sahip oldukları değer ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin sahip oldukları değerlerin artması ile mizah anlayışlarında da artış olacağı ortaya çıkmaktadır.

Modelde öz-anlayışa etki eden en önemli değişkenin ( $t= 4.85$ ,  $p<0.01$ ) mizah tarzları olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayı değerinin  $\beta= 0.20$  olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin mizah tarzları ile öz-anlayışları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak elde edilen bulgular incelendiğinde, ergenlerin mizah anlayışları arttıkça öz-anlayışlarında da artış olacağı ortaya çıkmaktadır.

Modelde öz-anlayışı etkileyen önemli bir değişkenin ( $t= 4.36$ ,  $p<0.01$ ) değerler olduğu görülmüştür. Bu faktöre dair bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.18$  olarak belirlenmiştir. Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öz-anlayışları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle elde edilen sonuçlar incelendiğinde, ergenlerin sahip oldukları değerler arttıkça öz-anlayışlarının da artacağını ortaya çıkmaktadır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın araştırma grubunu oluşturan ergenlerin öz anlayışları ve mizah tarzları ile sahip oldukları insani değerler açısından incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların bu bölüm de tartışması yapılmış ve yorumlanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre;

Ergenlerin sahip oldukları öz anlayış ölçeğinin alt boyutları olan öz-şefkat, öz-yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme ile insani değerler ölçeğinin alt boyutları; Barışçı Olma (7 madde), Dürüstlük (7 madde), Saygı (7 madde), Dostluk/Arkadaşlık (7 madde), Hoşgörü (7 madde), (Sorumluluk (7 madde) arasında yapılan analizden hareketle bu iki değişken arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ergenlerin sahip oldukları değerler arttıkça öz anlayış düzeylerinin de artacağı ortaya çıkmıştır.

Öz anlayış bireyin üzüntülü olduğu hallerde ve başaramama durumlarında kendini suçlamak yerine kendine karşı daha yapıcı olması ve hoşgörü ile bakması, karşılaştığı olumsuz durumlarda bu sonuçların yaşamın bir parçası olduğunu düşünmesi ve bireyin olumsuz bir bakış açısından uzaklaşıp olaylara işlevsel çözümler sunabilmesidir (Neff, 2003; akt, Deniz ve Sümer, 2010). Bireyler kendini rahatsız eden olumsuz durumlar karşısında onlardan uzak durmak yerine bu durumu düzelterek veya işlevsel bir çözüm bularak olumsuz durumlarla başa çıkmayı öğrenirler. Bu süreç bireyin sahip olduğu insani değerler ve öz anlayış düzeyi yoluyla gerçekleşir (Deniz ve Sümer, 2010).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, Dilmaç, Deniz ve Deniz'in 2009 yılında yaptığı araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öz anlayış puanları ile değerler ölçeğinin başarı, hazcılık, öz denetim ve uyarılma, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre değerlerin alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüş ve sınıf değişkenine bağlı olarak değer alt boyutları arasında yine anlamlı farklılıkların olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan bir diğer araştırmaya göre ise öğretmen adaylarının ahlaki değer ve öz anlayışın affedicilik üzerine etkileri

incelenmiş ve bu amaç doğrultusunda ahlaki değerler, öz-anlayış ve affedicilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Sarıçam ve Biçer, 2015). Özyeşil'in 2011 yılında yapmış olduğu çalışmasında ise öğrencilerin öz anlayış düzeyleri ile değer alt boyutlarından olan sorumluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve öz anlayışı anlamlı düzeyde yordadığını tespit etmiştir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, ergenlerin sahip olduğu değerler ile mizah tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, barışçı olma, saygı, dürüstlük, hoşgörü alt boyutu ile ergenlerin mizah tarzlarının alt boyutları olan katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah arasında pozitif yönlü doğrusal ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin sahip oldukları değerler arttıkça mizah tarzlarında da artış olacağı ortaya çıkmıştır.

Bireyler arası ilişkilerin düzeyini ve tarzını belirleyen ve toplumda tüm insanların ortak bir noktada buluşmasını sağlayan önemli kavramlardan biri olan değer Rokeach (1973)'e göre, insan davranışları ile ilgilenen tüm bilim dallarını birleştirmesi sebebiyle merkezi bir öneme sahiptir (Akt. Karababa, 2016). Dilmaç (1999) da değeri, insanların davranışlarını, çevrelerindeki olayları, kişileri, niyetlerini, isteklerini, bireylere ait özellikleri, nesnelere değerlendirmede başvurulan bir kriter olarak tanımlamıştır. Fichter (2009) değeri betimsel bir şekilde tanımlamaktadır. Değer kişiye veya gruba yararlı, onlar için uygun ve arzu edilen her şey şeklinde tanımlanmaktadır. Değer aynı zamanda kültür ve topluma önem ve anlam kazandıran önemli bir ölçüttür.

Bu sonuçlara göre yapılan araştırmalara bakıldığında, Kanat'ın 2017 yılında yaptığı çalışmasında öğrencilerin toplam değer puanları ile olumlu mizah puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Ulaşılan sonuçlara göre öğrencilerin değer puanları arttıkça mizah puanlarının da arttığı görülmüştür. Negatif mizah tarzlarında ise bu durumun tam tersine öğrencilerin değer puanlarının olumsuz mizah puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu da gözlemlenmiştir. Yani öğrencilerin değer puanları arttıkça mizah puanları azalmaktadır. Bu araştırma bizlere insani değerlere sahip olan bireylerin hayata karşı daha olumlu bakabildiğini göstermektedir.

Yapılan analize göre öz anlayışı etkileyen en önemli değişkenin mizah tarzları olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ergenlerin öz anlayış düzeyleri ile mizah tarzları arasında Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutları ile pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda araştırma sonuçları ergenlerin mizah anlayışları arttıkça öz-anlayışlarının da artacağını ortaya koymaktadır.

Mizah, bireylerin yaptığı veya söylediği, diğer bireyleri güldürmeye yönelik ve diğer bireyler tarafından komik kabul edilen her şeyi kapsayan, bununla beraber bu şekilde eğlendirici durumu algılamamızı sağlayan zihinsel süreçleri ve bu süreçten hoşlanmamızı sağlayan duygusal süreci de kapsayan geniş bir kavramdır (Yerlikaya, 2009).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde Çetin'in 2017 yılında ergenlerin mizah tarzları ile öz anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışma karşımıza çıkmaktadır. Araştırma yıldız teknik üniversitesinde 17-21 yaşları arasındaki 258 öğrenci arasında yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öz anlayış ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlemlenmiş ve öz anlayış ile kendini yıkıcı mizah tarzı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu analiz edilmiştir. Aynı zamanda öz anlayış ile saldırgan mizah tarzı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Öz anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin kendisine karşı katı ve eleştirel bir tutum sergilemek yerine anlayış ile yaklaşır. Bu sayede öz anlayış kavramı yaşanan sıkıntılara karşı bir tampon işlevine sahiptir. Bireyin yaşamında kötüye giden bir durum olduğunda kendine dair olumlu hisler geliştirmesini sağlar (Leary, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Neff (2003)'e göre öz anlayış aynı zamanda öznel iyi oluşunda bir yordayıcısıdır. Bu sebeptendir ki; öz anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz duygu ve düşünceleri büyütmesi gibi problemleri davranışlarda bulunmayı öz anlayışa sahip olmayan bireylerden psikolojik olarak daha iyi ve olumlu bir yaşam doyum düzeyine sahip olmalarını da beraberinde getirmektedir (Akt. Deniz, Arslan, Özyeşil Ve İzmirli, 2012). Buradan yola çıkarak yapılan bir araştırmada mizah tarzlarının düşük düzeyde öznel iyi oluşu etkilediği görülmüştür. Fakat bununla beraber mizah tarzlarından kendini geliştirici mizahın iyi oluşu doğrudan değil, öz yeterlik üzerinden dolaylı bir biçimde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Kısacası, bireylerin kendini geliştirici mizahı kullanmaları öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönden etkilemektedir (İlhan, 2005).

Öz anlayış düzeyleri düşük olan bireylerin, kendisini ve çevresindeki kişileri anlama ve problemleriyle baş edebilme becerilerinin daha zayıf olmasından ötürü ve bununla birlikte değerlerin alt boyutlarından olan sorumluluk, dostluk/arkadaşlık gibi önemli sosyal değerlerin de zayıf olmasına sebep olmaktadır. Bu sebep ile mizah tarzları alt boyutlarından kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzına sahip olan bireylerin sosyal yaşamlarında daha ılımlı, çatışmadan uzak ve stresi azaltıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.





## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan ergenlerin öz anlayışları ve mizah tarzları insani değerler açısından incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

#### 1.1.Sonuçlar:

1. Ergenlerin sahip oldukları öz anlayış ölçeğinin alt boyutları olan Öz-şefkat, öz-yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme ile insani değerler ölçeğinin alt boyutları Barışçı Olma (7 madde), Dürüstlük (7 madde), Saygı (7 madde), Dostluk/Arkadaşlık (7 madde), Hoşgörü (7 madde), (Sorumluluk (7 madde) arasında yapılan analizden hareketle bu iki değişken arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ergenlerin sahip oldukları değerler arttıkça öz anlayış düzeylerinin de artacağı ortaya çıkmıştır.
2. Ergenlerin sahip olduğu değerler ile mizah tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, barışçı olma, saygı, dürüstlük, hoşgörü alt boyutu ile ergenlerin mizah tarzlarının alt boyutları olan Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah arasında pozitif yönlü doğrusal ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin sahip oldukları değerler arttıkça mizah tarzlarında da artış olacağı ortaya çıkmıştır.
3. Yapılan analize göre öz anlayışı etkileyen en önemli değişkenin mizah tarzları olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ergenlerin öz anlayış düzeyleri ile mizah tarzları arasında Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah ve Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutları ile pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda araştırma sonuçları ergenlerin mizah anlayışları arttıkça öz-anlayışlarının da artacağını ortaya koymaktadır.

## 1.2.Öneriler:

Yapılan literatür taraması ve araştırma sonuçlarına dayalı olarak hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için sunulacak öneriler aşağıdaki gibidir:

1. Yapılan bu çalışmada İstanbul ilinde lise düzeyinde öğrenim gören ergenler ile yapılmıştır. Bu çalışmanın diğer illerde lise düzeyinde öğrenim gören ergenlere de yapılarak çalışmanın genellenebilmesine imkan sağlayacağı düşünülmektedir.
2. Değerler ve öz anlayış ile ilgili çalışmalar ülkemizde yaygın olsa da mizah tarzları ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Mizah tarzları ile ilgili yeni çalışmalar kavramın daha da anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.
3. Bu çalışmada mizah tarzları, öz anlayış ve değerler arasındaki ilişki incelenmiştir. Başka çalışmalarda benzer araştırmaların cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, ebeveyn eğitim durumu vb. değişkenler açısından incelenmesi alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
4. Bu araştırmanın örneklemi 13-18 yaş arası lisede öğrenim görmekte olan ergenlerle sınırlıdır. Bu sebepten dolayı elde edilen bulguları diğer yaş gruplarına genellemek mümkün değildir. Bu ve benzer çalışmaların diğer yaş gruplarıyla da yapılması konu ile ilgili kapsamlı bilgi sahibi olunmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak* (B. Onur Çev.) 1. Baskı, Ankara: İmge Kitapevi.
- Akın, A. ( 2008 ). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling modeling approach. *Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15
- Akın, A. ( 2009 ). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın Psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Aslan, H. (2006). *Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Ve Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi*,(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Astill, B., Norman F. & Keeves, J. (2002). A Multilevel Analysis of The Effects of Parents, Teachers and Schools on Student Values. *Social Psychology Education*, 5(4): 345-363.
- Avşar, V. (2008). *Öğretmen Adaylarının Mizah Tarzları Ve Cinsiyet Rollerini İlişkisi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bacanlı, H. ( 1999 ). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Alkım Yayınları
- Bacanlı, H. (2002). *Psikolojik Kavram Analizleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology*, 10(2), 125-143.
- Barrett-Lennard, G. T. (1997). The recovery of empathy - toward others and self. ( In.A.C. Bohart, & L. S. Greenberg, ( Ed. ). *Empathy reconsidered: New Directions in psychotherapy* . Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Başaran, T. E. (1992). *Yönetimde İnsan İlişkileri*. Ankara: Gül Yayınevi.

- Bolay, S. H. (2007). *Aşkın Değerler Buhranı*. R. Kaymakcan, S. Kenan, H. Hökelekli, Ş. Arslan, ve M. Zengin (Ed.), Değerler ve eğitimi içinde. İstanbul: Dem Yayınları.
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17(3):303-316.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame : A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambhala Publications.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Buss, D.M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55 ( 1 ), 15-23.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2nd ed.)*. Taylor and Francis, New York.
- Chodron, P. (1997). *When things fall apart: Heart advice for difficult times*. Shambhala Publications. Boston.
- Çetin, S., (2017). *Ergenlerin Mizah Tarzları ve Öz Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428-446.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A.S. (2008). The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of Self-Compassion Scale. *An International Journal of Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151–1160.

- Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 35 (158),115-127.
- Derman, O. ( 2008 ). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sem Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Dilmaç, B. ve Arıca, .O. T. (2012). *Değerler Ölçeği*, II. Uluslararası Değerler Eğitimi Sempozyumu, 16 -18 Kasım, İstanbul.
- Dilmaç, B ve Ulusoy, K. (2016). *Değerler Eğitimi*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Dilmaç, B.(1999). *İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitimi Verilmesi Ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği İle Eğitimin Sınanması*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Dilmaç, B. (2007). *Bir Grup Fen Lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği İle Sınanması* (Doktora Tezi) Selçuk Üniversitesi, İstanbul.
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz M. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 924.
- Dilmaç, B., Ertekin, E., ve Yazıcı, E. (2009) Değer Tercihleri ve Öğrenme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(17), 27-47.
- Dilmaç, B., Bozgeyikli, H. ve Çıkılı, Y. (2008). Öğretmen Adaylarının Değer Algılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 6(16), 69-91.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Ekşi, A. ( 1982 ). *Gençlerimiz ve Sorunları*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.

- Erdem, A. R. (2003). Üniversite Kültüründe Önemli Bir Unsur: Değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(4), 55-72.
- Erickson, S. J., & Feldstein, S. W. (2007), Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(3) 255–271.
- Eser, A. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin İnsani Değerleri Düzeyleri İle Çevresel Tutumları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Fırat, N. (2007). *Okul Kültürü Ve Öğretmenlerin Değer Sistemleri* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Fichter, J. (2009 ). *Sosyoloji Nedir*, (Çeviri: Çelebi, N.), Ankara: Anı Yayıncılık.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Seattle University, Grades.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. ( 1993 ). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York: The Guilford Press.
- Grossack, M. ( 1974 ). The revolutionary social philosophy of Albert Ellis. *Rational Living*, 9(2), 17-21.
- Gökçe, O. (1994). Türk Gençliğin Sosyal ve Ahlaki Değerleri. *Ata Dergisi*, 1, 25-30.
- Güngör, E. (1993). *Değerler Psikolojisi*. Amsterdam: Hollanda Türk Akademisyenler Birliği Vakfı Yayınları.
- Güngör, E. (2010). *Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar*, İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Hayes, S. C. ( 2002a ). Acceptance, mindfulness, and science. *Clinical Psychology*, 9(1), 101-106.
- Hayes, S. C. ( 2002b ). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66.

- Hökelekli, H., (2006). İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü, *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19/3, 418.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoffcriteria for fit indexes in covarian cestructure analysis: Conventional criteria versusnew alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- Hunt, B.S. (1981). *Effects of Values Activities on Content Retention and Attitudes of Students in Junior Hihg Social Studies Clases*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Arizona State University. USA.
- İlhan, T. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İlhan, T., ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- İsler, S.,& Dilmaç, B. (2016). Explanatory and Predictor Relationships Between Forgiving Behaviors, Social Anxiety Levels and Values of Convict-Prisoners in Penal Institutions. *Social Sciences and Education Research Review*, 3(1), 87-100.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Janes, L. M. & Olson, J. M. (2000). The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 474-485.
- Jordan, J. V. ( 1989 ). *Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame*. Paper presented at the Stone Center Colloquium.
- Kanat, S. (2017). Lise Öğrencilerinin Görsel Sanatlar Eğitimi Alma Durumlarına Göre Sahip Oldukları Mizah Tarzları İle Temel Değer Düzeylerinin Belirlenmesi, *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic Volume* 12(6), 439-452.

- Kandemir, M., Palancı, M., İlhan, T., Avcı, M. (2017). Sınıf Tekrarı Yapan Öğrencilerin Akademik Erteleme Nedenleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 285-302.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (28. Bas.). Ankara: Nobel Akdemi Yayıncılık.
- 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.
- Kızıler, H ve Canikli, İ. (2015). *Değerler Eğitimi*, Karabük: Deneme Yayınları.
- Kirkpatrick, K. L. ( 2005 ). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair Intervention*. (Doktora Tezi):University of Texas, Austin.
- Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press, New York.
- Kornfield, J. ( 1993 ). *Generosity, codependence, and fearless compassion. In a path with heart : A guide through the perils and promises of spiritual life*. New York: Bantam Books.
- Kuiper, N. A.,& Martin R. A. (1993), “Humor and Self-concept.” *Humor: International Journal of Humor Research*, 6(3), 251-270.
- Kulaksızoğlu, A. ( 2004 ). *Ergenlik psikolojisi*. ( 6. Basım ). İstanbul : Remzi Kitabevi.
- Kumbasar, E., (2011). *Muzaffer İzgü'nün Romanlarının Değerler Eğitimi Açısından İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kuşdil, M.E.,ve Kağıtçıbaşı, Ç.(2000). Türk Öğretmenlerin Değerler Yönelimi ve Schwartz Değer Kuramı, *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (45), 59-76.
- Lamberta, G. C. (2004). *A Values Education Intervention Through Therapeutic Recreation for Adolescents in a Psychiatric Setting*. (Doktora Tezi). Valden University, Washington.



- Leary, M.R., Adams, C.E., Allen, A.B., & Hancock, J.(2007). Self-Compassion And Reactions To Unpleasant Self-Relevant Events: The İmplications Of Treating Oneself Kindly. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 92, 887-904.
- MacBeth, A., ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Marlatt, G. A.,& Kristeller, J. L. ( 1999 ). Mindfulness and meditation. W.R., Miller, ( Ed. ). *Integrating spirituality into treatment*. American Psychological Association. Washington.
- Martin, J. R. ( 1997 ). Mindfulness : A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7 ( 4 ), 291-312.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the Sense of Humor: A Historical Review. The Sense of Humor: Exploration of a Personality Characteristic, Edited by Willibald Ruch. Berlin; New York: Mouton de Gruyeder.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. San Diego,CA: Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris P., Larsen G., Gray J., ve Weir K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, (37), 48-75.
- Meaney, M. H. (1979). *A Guide For Implementing Values Education In The Primary Grades* . (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Seattle University.
- Mehmetoğlu, U. (2006). *Gençlik, değerler ve din. Küreselleşme, ahlak ve değerler*. (Ed. Mehmetoğlu&Mehmetoğlu). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Neff, K. D. ( 2003a ). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2( 3 ), 223-250.
- Neff, K. D. ( 2003b ). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.

- Neff, K. D. ve McGhee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., Hseih, Y., ve Dejjithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hseih, Y. (2008). Self-Compassion and Self-Constural in the United States, Thailand and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. & Blissett, S. E. (1988),. Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*.54, (3), 520-525.
- Nisker, W. ( 1998 ). *Mindfulness: The opposable thumb of consciousness. In Buddha's nature : A practical guide to discovering yourplace in the cosmos.* NewYork: Bantam Books.
- Oral, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ortaokul Öğrencilerinde İnsani Değerlerin Öz yeterlik Algılarını ve Bilişsel Strateji Kullanımını Yordama Gücü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3): 582-592.
- Özdolap, M. (2015). *Mizah tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Özensel, E. (2003). Sosyolojik Bir Olgu Olarak Değer, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1/3, 217-239.
- Özpiriççi, M. (2017). *Ergenlerin sahip olduğu değerler, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki yordayıcı ilişki.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi,* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Perry, A. D. ve Wilkenfeld, B. S. (2006). Using an AgendaSetting Model to Help *Psychiatry And Human Development*. 37. 3, 255-271.

- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Robins, C. J. (2002). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9 (1), 50-57.
- Rogers, C. R. ( 1961 ). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rosenberg, L. ( 1999 ). *Breathing with the body. In breath by breath : The liberating practice of insight meditation*. Boston : Shambhala.
- Rubin, T. I. ( 1975 ). *Compassion and self-hate: An alternative to despair*. New York: D. McKay Co.
- Safran, J. D. ( 1998 ). *Widening the scope of cognitive therapy: The therapeutic relationship, emotion, and the process of change*. Northvale, NJ: JasonAronson, Inc.
- Salovey, P.,& Pizarro, D. A. ( 2003 ). *The value of emotional intelligence*. R. J. Sternberg, & J. Lautrey, ( Ed. ). *Models of intelligence: International perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Santrock, J. W. (2017). *Ergenlik (Adolescence)*, (Çeviri Ed. Siyez, D.M), Ankara: Nobel Yayınları.
- Sarı, E. (2005). Öğretmen Adaylarının Değer Tercihleri: Giresun Eğitim Fakültesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (10), 73-88.
- Sarıçam, H., ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1).
- Sarıçam, H., ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1).
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- Schwartz, S. H. (1994). Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50( 4), 19-45.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Sepetci (2010). *Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzlarının Betimlenmesi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Stroebe, M. S., ve Stroebe, W. (1991). Does "grief work" work? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 479-482.
- Şen, A.S. (2015). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Gelecek Beklentileri ve Madde Bağımlılığında Korunma Öz yeterliği Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Şimşir, Z. (2017). *Savaş Travma Sonrası Büyüme, Değerler ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covarian ce structure model sunder arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.
- Tarhan, N. (2012). *Güzel İnsan Modeli*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tezcan, M. (1974). Türklerle İlgili Stereotipler ve Türk Değerleri Üzerine Bir Deneme. *Ankara, AÜ Eğitim Fakültesi Yayını*.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of traumatic stress*, 21(6), 556-558.
- Tokdemir, M. A. (2007). *Tarih Öğretmenlerinin Değerler ve Değerleri Eğitimi Hakkındaki Görüşleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

- Topuz, S. (1995). *The relation among popularity, sense of humor and academic achievement*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Tosun, F. (2014). *Evli Çiftlerin Sahip Oldukları Değerler, Yılmazlık Ve Çatışma Çözme Stilleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Tümkiye, S. (2006), .Öğretim elemanlarının mizah tarzları ve mizahı yordayıcı değişkenler. *Eğitim Araştırmaları*, 23, 200-208.
- Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2016). *Değerler Eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Uygur, A. E. (2016). *Değerler Sisteminin (Dini Başa Çıkma, Affedicilik Ve Emmons Şükür Ölçekleri Açısından) Anksiyete Duyarlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi: Metakognisyonların Aracı Rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Wallace, A. B. (1999). *Compassion. In Boundlessheart: The four immeasurables*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- Winnicott, D. ( 1953 ). Transitional objects and transitional phenomena. *The International Journal of Psychoanalysis*, 34: 89-97.
- Wispe , L. ( 1991 ). *The psychology of sympathy*. New York : Plenum.
- Yalom, I.D. ( 2008 ). *Ergen Terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yapıcı, A., & Zengin, S. Z. (2003). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin değer tercih sıralamaları üzerine psikolojik bir araştırma: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(4):173–206.
- Yavuz, M., Dilmaç, B. ve Derinbay, D. (2015). Okul Yöneticilerinin ve Öğretmenlerin Sahip Oldukları Değerlerin Demografik Özellikleri Açısından Değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29): 561-583.
- Yavuzer, H. ( 2002 ). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi*.( 22. Baskı ). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yavuzer, H. ( 2017 ). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi*. (40.Baskı ). İstanbul : Remzi Kitabevi.
- Yerlikaya, E. E. (2003). *Mizah tarzları ölçeği (Humor styles questionnaire) uyarlama çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıldız, M. ve Dilmaç, B. (2012). Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerini İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(8): 122-134.
- Yılmaz, E., Avşaroğlu, S., & Deniz, M. (2010). *Öğretmen adaylarının değer tercihlerinin incelenmesi*. WICES, 04-08 Şubat 2010.
- Yılmaz, K. (2008), *Eğitim Yönetiminde Değerler*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik çağı*. (14. Baskı). İstanbul: Özgür Yayıncılık.
- Zessin, U., Dickhauser, O. & Garbade, S. ( 2015 ). The relationship between self compassion and well- being: A meta analysis. *Health and Well-being*, 7 ( 3 ), 340-364.

## **EKLER**

Ek 1- İnsani Değerler Ölçeği (Örnek Maddeler)

Ek 2- Öz-Anlayış Ölçeği (Örnek Maddeler)

Ek 3- Mizah Tarzları Ölçeği (Örnek Maddeler)



### Ek 1- İnsani Değerler Ölçeği (Örnek Maddeler)

	1	2	3	4	5
4. İnsanlarla ilişkilerimde saygılıyım.					
22. Herkesin görüşünü kabul edebilirim.					
27. Tartışmaları konuşarak çözmeye çalışırım.					





## Ek 2- Öz-Anlayış Ölçeği (Örnek Maddeler)

	1	2	3	4	5
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymümdür.					

### Ek 3- Mizah Tarzları Ölçeği (Örnek Maddeler)

	1	2	3	4	5	6	7
1.Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.							
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.							
25.Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.							



## ÖZGEÇMİŞ

Zafer BAŞ

Adres: Kayabaşı Mahallesi Güzelbahçe Konutları Güzelbağ Evleri No:4/AJ Daire  
No:9 Başakşehir/İSTANBUL

İletişim bilgileri: [zaferrbas@hotmail.com](mailto:zaferrbas@hotmail.com)

### A. EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2019, İstanbul

**Lisans:** Doğu Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2011, Gazimağusa/K.K.T.C.

### B. MESLEKİ DENEYİM

2011-2012 Özel Gökkuşuğu Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Rehber Öğretmen

2012-2015 Refahiye Çok Programlı Anadolu Lisesi Rehber Öğretmen

2015-2018 Avcılar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Rehber Öğretmen

2018- Toki Hayme Ana Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Rehber Öğretmen

### C. PROJELERİ

.....

### D. YAYINLARI

.....