

# ***Mizah Kullanımı Becerisinin Saldırgan Davranış Üzerindeki Etkisi \*\****

***Yrd. Doç. Dr. Güliz KOLBURAN \****

***Öğr. Gör. E. Özge ERBAY \****

***Öğr. Gör. Hande TASA \****

## **ÖZET**

Ülkemizde öfke ve saldırganlık davranışı giderek yaygınlaşmakta, tüm gelişim dönemlerinde ve yetişkinlikte ciddi sorunlarla karşımıza çıkmaktadır. Saldırgan davranış ve öfke bireysel olduğu kadar önemli bir sosyal problemdir. Problemin çözümüne yönelik çalışmalar sonuçsuz kalmakta, saldırgan davranışlardaki artışa bakıldığında bu çalışmaların beklenen sonuçlara ulaşamadığı görülmektedir.

Saldırgan davranış, öfkenin sonucunda bir dizi bilişsel eylem ile gerçekleşir. Bu bağlamda saldırgan davranışın önlenmesinde zihinsel becerilerin yeri ve önemi büyüktür.

Alanyazında pek çok çalışma mizahın gerek stresle başa çıkmada gerekse stresin yol açtığı olumsuz sonuçları azaltmada önemli işleve sahip olduğu yönünde pek çok bulgu yer almaktadır (Kuiper ve Martin, 1998; Newman ve Stone, 1996; Leftcourt ve Martin, 1986'dan Akt: Oral , 2004.) Ayrıca Forbes'in çalışmasında mizahın öfkeyi azaltma yönündeki etkisi belirtilmiştir (Forbes, 1997'den Akt: Oral , 2004.)

Psikoloji bilimi açısından mizahın bilişsel, duygusal ve sosyal yönleri inkar edilemez. Mizah, kaygı verici yaşantıların duygusal sonuçları (davranış) üzerinde etkilidir. Mizah duygusu ile bilişsel işlev arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Mizahın temel dinamiğinin eleştirel düşünce olduğu pek çok araştırmacı tarafından açıklanmıştır (mizah, mizah türleri, mizahta eleştirel bakış vb. hk. Bkz. Eker, 2009)'dan Akt. Özdemir, 2010) Mizahsız eleştirel düşünce, eleştirel düşüncesiz mizah var olamaz. Eleştirel düşünce bağlamında mizah yeteneği; sorgulama, çıkarsama yapma, olay, olgular

---

\* *İstanbul aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü*

\*\* *19. Ulusal Psikoloji Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur (5-7 Eylül 2016).*

arası ilişkiler kurma, kanıtlara dayandırma vb. üst düzey düşünme becerilerini gerektirir. Kısaca eleştirel düşünme gibi mizah da kendi içinde örgütlü, amaçlı bir zihinsel etkinliktir. Mizah becerisi geliştirilebilir bir beceridir.

Öfke ve saldırgan davranışla başa çıkma yollarından bir tanesi de eleştirel düşünme ve mizah yeteneğinin geliştirilmesidir. Bu amaçla planlanacak eğitim programları öfkenin davranışa dönüşmesi sürecinde önemli bir alternatif oluşturacaktır.

**PROBLEM:** Stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak mizaha başvurulması ile saldırgan davranış arasında negatif bir korelasyon vardır.

**YÖNTEM:** Çalışmada mizah tarzlarından bağımsız olarak, sadece mizah yolu ile başa çıkma becerisi ve olumlu mizah tarzları ele alınmıştır.

Stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak mizaha başvurulması ile saldırgan davranış arasında negatif bir korelasyon olduğu hipotezinden yola çıkılarak, 184 üniversite öğrencisiyle çalışılmış, saldırganlık düzeyinin belirlenmesinde Saldırganlık Ölçeği (SÖ) (Can, 2002), stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak mizah kullanımını değerlendirmek için de Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) (Coping Humor Scale), (Yerlikaya, 2009) kullanılmıştır. Her iki ölçekten elde edilen veriler yaş ve cinsiyet değişkenini de dahil edilerek SPSS programı ile değerlendirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** *Öfke, saldırganlık, mizah, eleştirel düşünce*

## **GİRİŞ**

Şiddet ve saldırganlık öfkenin kontrolsüz olarak davranışa dönüşmesi şeklinde tanımlanabilir (Enç, 1990). Öfke yaşantıları sonucunda saldırganlık ortaya çıkabilir, ancak öfkenin sonucundaki tek davranış seçeneği saldırganlık değildir. Bireyin, öfkelendiği anda nasıl bir davranış göstereceği; bireyin o anda içinde bulunduğu konum, kültürel normlar, öfkenin şiddeti, benzer durumlardaki geçmiş yaşantılar, öfke öncesi bireyin içinde bulunduğu durum gibi pek çok değişkene bağlıdır (Deffenbacher, 1999).

Araştırma sonuçları, problem çözme becerileri ile saldırganlık arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Albayrak Sargın (2008) tarafından yapılan bir araştırmada sosyal problem çözme becerisi ile saldırganlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Mizahsız eleştirel düşünce, eleştirel düşüncesiz mizah var olamaz. Eleştirel düşüncenin temelini, özgün soru ve cevaplar yaratmak oluşturur (Özdemir, 2010).

Freud'a göre mizah, konusu olduğu durumun farklı yönlerden ele alınmasını sağlayarak, olumsuz duyguların değişmesine yol açar. Olumsuz duyguların değişmesiyle ortaya çıkan enerji haz ile sonuçlanır. Psikoanalitik görüşte, mizahın en üstün savunma mekanizması olduğu; diğer savunma mekanizmalarının aksine, burada kaygı uyandıran durumla yüzleşildiği, abartı ve zenginleştirmelerle durumun üzerine gidildiği öne sürülmüştür (Freud, 1960). Bu görüşe göre mizah az sayıdaki yapıcı savunma mekanizmasından biri olan "yüceltme" ile birlikte değerlendirilebilir. Yüceltme, bastırma mekanizması ile birlikte kullanılmadığından diğer mekanizmalar gibi uzun dönemde sıkıntı yaratmaz.

Alan yazında pek çok çalışma, mizahın stresle başa çıkma, problem çözme, yaratıcılık, özgüven gibi bilişsel, duygusal ve toplumsal süreçlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Giora, 1991; McGhee, 2002; Baldwin, 2007; Semrud, Clikeman ve Glass, 2010). Toplumsal ve bireysel sorunlara, yaratıcılığın uyarılması sonucunda herkesçe kabul edilebilir çözümler üretilmesini sağlayan olumlu mizah tarzlarının sosyal uyum ve problem çözme becerileri üzerine olumlu etkisini gösteren daha pek çok çalışma mevcuttur.

Psikoloji bilimi açısından mizahın bilişsel, duygusal ve sosyal yönleri inkar edilemez. Mizah, kaygı verici yaşantıların duygusal sonuçları (davranış) üzerinde etkilidir. Mizah duygusu ile bilişsel işlev arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Mizahın temel dinamiğinin eleştirel düşünce olduğu pek çok araştırmacı tarafından açıklanmıştır (Eker, 2009'dan Akt. ÖZDEMİR). İyi bir mizah anlayışı çocuğun daha zeki, daha mutlu ve zorluklarla baş edebilir olmasını sağlar. Mizah anlayışı ve eleştirel düşünce geliştirilebilir becerilerdir. Bu noktada aile ve okul önemli işleve sahiptir. Mizah ve yaratıcı eleştirel bakış yönünden gelişemeyenlerin sorunları genelde

şiddetle çözümledikleri gözlenmektedir. Mizah, toplumsal ve bireysel sorunlara, yaratıcılığın uyarılması sonucunda herkesçe kabul edilebilir çözümler üretilmesini sağlar.

### **Öfke:**

Genel olarak öfke doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir. Öfke diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur. Ancak öfke kontrol edilemeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansiyarak, saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir. Günümüzde ev içi şiddet olgularında, çocuk istismarlarında, terör olaylarında, sokak kavgalarında ve trafikte sağlıklı olarak ifade edilemeyen öfke duygularının yıkıcı etkisini görmekteyiz.

Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp ve yönetilebilmesi için kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve kesinlikle saldırgan biçimlerde ifadesinin kontrol edilmesi gereklidir.

Öfke ve diğer duygular arasında son derece karmaşık bir ilişki vardır. Çeşitli çalışmalarda öfkenin anksiyete, suçluluk, depresyon, bağımlılık ve cinsellekle ilgisinden söz edilmektedir (Byrne & Kelley 1981, Biaggio 1987, Riley ve ark 1989, Tangney 1996, Fava ve ark 1990'dan Akt: Soykan, 2003)

Öfke ve saldırganlık çeşitli kuramlarca farklı nedenlere dayandırılmışsa da, tüm kuramlar öfkenin sağlıklı ifadesi üzerine söylemler içermektedir.

Psikanalitik bakış açısıyla Bernateu'nun Freud 'dan (1905), aktardığı gibi: "Mizah onu alt üst eden dayanılmaz duygulanımlara karşın, haz elde etmenin bir yoludur". Başka bir deyişle mizah acının engellenmesini sağlar. Bernateau (2014), "Mizah bir zaferdir, mizahçı da kahkahalar boyunca bir kahraman"dır diyen mizahçının, espri sayesinde yaralanmaz ve yenilmez kılındığının altını çiziyordu. Bernateau'ya göre, "Mizahçı, kendini yetişkinle özdeşleştirerek ve hem ötekilere, hem kendisine çocuk gibi davranarak, çocukça üzüntüsünü alt etmek ve yenilmezliğini ilan etmek için üstbenliğin mesafeli, tepeden konumunu" kullanıyordu. (Bernateau, 2014)

Öfke davranışını kontrol etme yönündeki bir kısım çalışmalar basit davranışlar ve düşünceler üzerinde durmaktadır (Lando ve Donnerstein 1978, Zillmann 1979, Moon ve Eıslar 1983, Aranson 1984, Levvis ve Bucher 1992). Bu tür yöntemlerde, kişinin öfkeli ve saldırgan olabilen davranışlarını besleyen çevresel özelliklerin değiştirilmesi, daha uygun davranışların kazanılması, düşmanca ve suça yönelik fantazilerin azaltılması ya da durdurulması, öfkenin kaynaklarının ve sonuçlarının kaydedilmesi, saldırgan davranışların dikkatin dağıtılması ya da espri yoluyla azaltılması gibi sonuçlar hedeflenmektedir (Novaco 1975, Leventhal 1984, Meichenbaum 1985, Suinn 1990'dan Akt: Soykan, 2003) Bilişsel yaklaşımın bu konudaki temel söylemi öfke davranışına ait gerçekçi ve fonksiyonel olmayan otomatik düşünceleri belirleyerek, bunları gerçekçi ve fonksiyonel olan alternatif düşüncelerle değiştirmeye ve denetlemeye yöneliktir (Aronson 1984, Ellis ve Lange 1994, Ellis 1997'den Akt: Soykan, 2003). Bu noktada öfke doğal bir duygu olarak kabul edilirken, duygunun ifadesi problem olmaktadır. Duygunun tanınması ve kabul edilmesinin yanı sıra, uygun şekillerde ifadesi önem kazanmaktadır.

### **Saldırganlık:**

Şiddet ve saldırganlık öfkenin kontrolsüz olarak davranışa dönüşmesi şeklinde tanımlanabilir. TDK ve Ruhbilim terimleri sözlüğünde saldırganlık, “bireyin kendi düşünce ya da davranışlarını, dıştaki direnmelere karşın zorla karşısındakilere benimsetme çabası” olarak tanımlanmıştır (TDK,2011) ve (ENÇ, 1990) .

Freedman, Sears ve Carlsmith (1993) saldırganlığı “başkalarını inciten veya incitebilecek her türlü davranış” olduğunu ifade etmişler, ancak eylemde bulunan kişinin amacının da önemli olduğu gerekçesi ile kavramın “başkalarını incitmeyi amaçlayan her türlü davranış” olarak tanımlanabileceğini belirtmişlerdir.

Öfke yaşantıları sonucunda saldırganlık ortaya çıkabilir, ancak öfkenin sonucundaki tek davranış seçeneği saldırganlık değildir. Bireyin, öfkelenildiği anda nasıl bir davranış göstereceği; bireyin o anda içinde bulunduğu konum, kültürel normlar, öfkenin şiddeti, benzer durumlardaki geçmiş yaşantılar, öfke öncesi bireyin içinde bulunduğu durum gibi pek çok değişkene bağlıdır (Deffenbacher, 1999).

Saldırgan davranış, öfkenin sonucunda bir dizi bilişsel eylem ile gerçekleşir. Bilişsel davranışçı terapi öfke duygusunun ortadan kaldırılmasından çok, bu duygunun azaltılması ve kontrol edilmesi ile ilgilenir. Öfkenin kontrolü ve uygun şekillerde ifadesinin öğrenilmesi amacıyla, akılcı olmayan düşünceler, zihinsel çarpıtmalar, problem çözme gibi pek çok bilişsel tekniğe yer verilir. Saldırgan davranışın önlenmesinde zihinsel becerilerin yeri ve önemi büyüktür.

Alanyazında saldırganlıkla ilişkili görülen faktörlerden birisi kişilerarası problem çözmedir. Sosyal problem çözme; “bireyin günlük yaşamda karşılaştığı problemleri tanımlaması, bu problemlere etkili çözüm yolları bulması ya da uyum sağlamada, kendince oluşturduğu bilişsel ve davranışsal süreçler” olarak tanımlanmaktadır (D’Zurilla, Maydeu-Olivares ve Kant, 1998; Çam ve Tümkeya, 2008).

Araştırma sonuçları, problem çözme becerileri ile saldırganlık arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Albayrak Sargın (2008) tarafından yapılan bir araştırmada sosyal problem çözme becerisi ile saldırganlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır Arslan ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada ise, saldırganlık ile probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, sorumluluk almama arasında pozitif yönde; yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. (Arslan, Hamarta, Arslan ve Saygın, 2010).

Yapıcı problem çözme, kişilerarası bir problem yaşandığında bireyin etkili ve yapıcı biçimde problemi çözmesine katkı sağlayan duygu, düşünce ve davranışlarla ilişkilidir (Arslan, Hamarta, Arslan ve Saygın, 2010).

Mizahın üretilebilmesi için bireyin çevreden ta da bellekten gelen bir bilgiyi yapılandırma becerisine sahip olması gerekir. Bilişsel model, insanın duygularını ve bununla ilişkili davranışsal tepkilerini açıklarken “bir duruma ilişkin davranışımız belirleyen temel neden, o durumun kendisi değil, durumu nasıl algıladığımızdır” der (Beck 2001). Yani duruma ilişkin algı ve değerlendirmelerimiz davranışımızı belirler.

Sütcü ve arkadaşları (2010), (Kellner ve Bry, 1999; Knort, Klomp, Van den Bergh ve Noom, 2007; Larson ve Lochman, 2002; Siddle, Jones ve

Awenat, 2003; Weisz ve Gray 2008)'den yaptıkları alıntılarla, yurt dışında saldırganlıkla baş etmede yaygın olarak bilinen terapi programlarının içeriğine bakıldığında; bunların bilişsel davranışçı yaklaşıma dayandığını ifade etmektedirler. Bu tür programlar fizyolojik uyarımı fark etme, gevşeme egzersizleriyle fizyolojik uyarımı azaltma, dikkat dağıtma, kendine yönerge verme, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal beceri eğitimi ve problem çözme gibi tekniklerin birini ya da bir kaçını içermektedir.

### **Eleştirel düşünme:**

Güven ve Kürüm (2006) çalışmalarında eleştirel düşünmeyi “kişinin kendi düşünmesini iyileştirmek için, düşünme eylemini gerçekleştirirken bunun üzerinde düşünmesi” (Paul, 1992) olarak tanımlamaktadırlar. Bu tanımda iki önemli özellikten söz edilmektedir:

- Eleştirel düşünme; sadece bir düşünme değil, kendini geliştirmek için nelerin etkili olduğunu da düşündürmektir.
- Kendini geliştirme de, bireyin düşünürken kullanacağı standartlar konusundaki becerisiyle ilgilidir. Bir diğer deyişle, standartlar yoluyla kendi düşünme biçimini geliştirmesidir.

Eleştirel düşünme becerileri özünde sorgulama, çıkarsama yapma, olay, olgular arası ilişkiler kurma, kanıtlara dayandırma vb. üst düzey düşünme becerilerini gerektirir. Kısaca eleştirel düşünme, kendi içinde örgütlü, amaçlı bir zihinsel etkinliktir. (Güven, Kürüm, 2006)

Eleştirel düşünmeden yoksun bireyler, neyi neden yaptıklarının ayırımına varamazlar. Öğrendikleri düşünceyle uyuşmayan bir düşünceyle karşılaştıklarında, o düşünceyi savunan kişileri susturmanın yollarını ararlar. Kendilerini yenileme ihtiyacı duymazlar. Belli kalıpların içinde kalmışlardır. Bu kişiler, gerçek anlamda yapıcı ve yaratıcı olamazlar (Özden, 2005).

Eleştirel düşünme sürecinin gözlenebilir becerileri şöyle sayılabilir:

- Önyargı ve tutarlılığı değerlendirme,
- Birinci el ve ikinci el kaynakları ayırt etme,

- Çıkarımları ve nedenlerini değerlendirme,
- Tartışmanın eksik taraflarını ve açıklamalardaki belirsizlikleri görme,
- Tanımlamaların yeterliliğini ve sonuçların uygunluğunu ölçme (Özden, 1999).

Zekâ, eleştirel düşünme gücünün gelişmesinde rol oynayan en önemli etkenlerden biridir. Eleştirel düşünme gibi kompleks bir düşünme anlayışına ve becerisine sahip olmak da yine belli düzeyde zekâ gerektirmektedir. Ancak, her yüksek zekâyâ sahip kişinin eleştirel düşüneceği ya da daha düşük zekâda bulunan kişilerin eleştirel düşünemeyecekleri gibi bir iddia da doğru kabul edilemez.

### **Mizah:**

Oral'a (1998:51-52) göre mizah, beklenmedik zamanda, beklenmedik şekilde ortaya çıkan, şaşırtıcı, bir hedefe yönelik, eleştirel bir tepki türüdür. İnam ve Güleç'e göre (2007:59) mizahi durumla empati kurabilmek ve bunu dillendirene sempati ile bakabilmek ruhsal açıdan sağlıklı olmanın bir işaretidir.

Mizah ve eleştirel düşünce, yaşamın sorunlarının çözülmesini ve dahası sınırlarına ulaşılmasını sağlamaktadır. Mizahsız eleştirel düşünce, eleştirel düşüncesiz mizah var olamaz. Nasreddin Hoca, torunlarını bilgelik yolunda eğitirken yaşamın tersten okunmasını ve soru sormayı öğreterek işe başlar. Özgün soru ve cevaplar yaratmak, eleştirel düşüncenin temelini, oluşturur. (Özdemir, 2010)

Psikoanalitik görüşte, mizahın en üstün savunma mekanizması olduğu; diğer savunma mekanizmalarının aksine, burada kaygı uyandıran durumla yüzleşildiği, abartı ve zenginleştirmelerle durumun üzerine gidildiği öne sürülmüştür (Freud, 1960). Bu görüşe göre mizah az sayıdaki yapıcı savunma mekanizmasından biri olan "yüceltme" ile birlikte değerlendirilebilir. Yüceltme bastırma mekanizması ile birlikte kullanılmadığından diğer mekanizmalar gibi uzun dönemde olumsuz sonuçlar doğurmaz.

Alan yazında pek çok çalışma, mizahın stresle başa çıkma, problem çözme, yaratıcılık, özgüven gibi bilişsel, duyuşsal ve toplumsal süreçlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Giora, 1991; McGhee, 2002; Baldwin, 2007; Semrud, Clikeman ve Glass, 2010).) Günlük yaşamda mizah



kullanımı, uyumlu ya da uyumsuz ve bireyin kendi içinde (intrapşik) ya da kişiler arası oluşuna göre dört farklı tarz ile ifade edilmektedir (Martin, RA ve Lefcourt, HM, 1983). Bunlar içinden psikolojik olarak iyi olma durumunu belirleyen olumlu (sağlıklı) mizah kullanımının saldırgan davranış üzerinde azaltıcı/önleyici bir etki yaptığı çeşitli kaynaklarda ifade edilmektedir.

Ay, Gökler ve Koçak (2013), katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yerlikaya (2003) yaptığı çalışmasında yıkıcı mizahın üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygularla pozitif yönde; ilişki doyumu, psikolojik iyi olma durumu ve benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

Martin ve ark. (2003) mizahla ilgili çalışmalarında özellikle katılımcı mizahın kişinin psikolojik iyi olma düzeyine olumlu etkisinden söz etmişlerdir.

Toplumsal ve bireysel sorunlara, yaratıcılığın uyarılması sonucunda herkesçe kabul edilebilir çözümler üretilmesini sağlayan olumlu mizah tarzlarının sosyal uyum ve problem çözme becerileri üzerine olumlu etkisini gösteren daha pek çok çalışma mevcuttur. Kendini Geliştirici Mizah, Katılımcı Mizah, Saldırgan ve Kendini Yıkıcı Mizah olmak üzere ifade edilmektedir. Biz çalışmamızda. Problemimiz psikolojik açıdan sağlıklı olan, kendini geliştirici ve yapıcı mizah tarzları üzerine kuruludur. Mizah yoluyla bireyler sosyal yaşamda karşılaşılabilecekleri sorunlara farklı açılardan bakabilme ve sorunları kabul edilebilir yollarla çözebilme becerisi kazanmaktadırlar.

Konu ile ilgili araştırmalarda mizahın stresle başa çıkmada ya da stresin yol açtığı zararlı sonuçları azaltmada önemli işleve sahip olduğu yönünde bulgular yer almaktadır (Kuiper ve Martin, 1998; Newman ve Stone, 1996; Leftcourt ve Martin, 1986'dan; Akt: Oral , 2004).

Ayrıca Humke ve Schafer (1996), mizahın bilişsel rotasyonlarla yenilik üretmek ve normal mantık süreçlerini genişletmekle de ilgili olduğunu ileri sürmüşlerdir (Akt: Oral , 2004). Mizahın öfkeyi azaltma yönündeki etkisi de Forbes'in çalışmasında belirtilmiştir (Forbes, 1997'den; Akt: Oral , 2004).

Gelişimsel bozukluklar ile ilgili çalışmalar Zihin Teorisi'nin (The Theory of Mind) aynı zamanda mizah algısının gelişimine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Zihin Teorisi (The Theory of Mind), başkalarının zihinsel durumlarını anlama yeteneğidir (Baron-Cohen, Leslie, & Frith, 1985, Akt: Baldwin, 2007). Baldwin'in The Contribution of Cognitive Factors adlı çalışmasında aktardığı gibi, mizah algılama yeteneği başkalarının amaçlarını ve duygusal durumlarını anlamayı gerektirir (Shamay-Tsoory, Tomer, & Aharon-Peretz, 2005'den, Akt: Baldwin, 2007)

Sosyal yaşamın uygun şekilde sürdürülebilmesi diğer kişilerin hedefleri, duyguları, inançları gibi zihinsel durumlarını anlayarak davranışlarını değerlendirebilme becerisi ile ilgilidir. Bu zihinsel beceri inanç, istek, niyet, hayal, duygu gibi zihinsel durumlardan çıkarsama yaparak eylemde bulunmak şeklinde tanımlanmaktadır (Wellman ve Estes, 1986).

Mizahın bilişsel, sosyal ve psikolojik alanlarda gelişimi sağlayan yaşamsal bir araç olması nedeniyle, öğretim programlarında ve öğrencilerin sosyal uyumlarını sağlamak amacıyla okul içi ortamlarda kullanılması da düşünülmelidir (Oral, 2004)

Psikolojik açıdan bakıldığında mizahı dört bileşenle ifade etmek mümkündür:

1. Sosyal bir içerik
2. Bilişsel-algısal bir süreç
3. Duygusal bir tepki
4. Davranışsal bir ifade (gülme) (Martin, 2007)

Öfkesi çok yoğun olan kişinin davranışlarının altındaki temel mesaj, "Her şey benim istediğim gibi olmalı!" şeklindedir. Planlarını değiştirmelerine ya da engellenmelerine yol açan her türlü olay/durum, onlar için dayanılmaz bir aşığılanma gibi algılanır.

Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir: Mizah kullanmak, sorunları gülerек geçiştirmek anlamına gelmez, aksine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmek demek anlamına gelir.

Mizah kullanımında alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınılmalıdır. Çünkü bu da sağıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur. İyi bir mizah anlayışı çocuğun daha zeki, daha mutlu ve zorluklarla baş edebilir olmasını sağlar. Mizah anlayışı geliştirilebilir bir beceridir. Bu noktada aile ve okul önemli işle ve sahiptir.

McGhee mizaha yatkın bebeklerin ve çocukların; sıcak, onaylayıcı ve koruyucu annelere sahip olduklarını ve çatışmadan uzak olduklarını ifade etmiştir. (McGhee, P E, 2011).

### **Eleştirel düşünme**

Mizahın temel dinamiğinin eleştirel düşünce olduğu pek çok araştırmacı tarafından açıklanmıştır Eker, 2009'dan Akt. Özdemir, 2010). Ennis (1986), eleştirel düşünme becerilerine sahip olan bireylerde esneklik, sabır, düşünerek hareket etme, açık niyetlilik, özerklik ve bağımsızlık becerilerinin olması gerektiğini ifade etmektedir. Bu beceriler, eleştirel düşünme eğitiminin de temellerini oluşturmaktadır (Enis, 1986'dan Aktaran: Korkmaz ve Yeşil)

Eleştirel düşünce, mizahın kendine özgü üretken, hoşgörülü, farklı bakış açılarının birlikte yaşayabildiği dünyasında yaratılmakta ve geliştirilmektedir. Mizah ve yaratıcı eleştirel bakış yönünden gelişemeyenlerin sorunları genelde şiddetle çözümledikleri gözlenmektedir. Mizah, toplumsal ve bireysel sorunlara, yaratıcılığın uyarılması sonucunda herkesçe kabul edilebilir çözümler üretilmesini sağlar. Üretken, eleştirel ve çözümlenici düşünce becerileri gelişmeyen birey ve toplumlarda, yaşama yapay bir ciddiyet hâkimdir. Böylelikle yaratıcılık ve verimsizlik gizlenerek ciddiyet maskesi altında beceriksizlik örtülür.

### **AMAÇ:**

Çalışmanın amacı, saldırgan davranışla baş etmeye yönelik programlara bir alternatif sunmaktır.

## **PROBLEM:**

Stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak mizaha başvurulması ile saldırgan davranış arasında negatif bir korelasyon vardır.

## **YÖNTEM:**

184 üniversite öğrencisine Saldırganlık Ölçeği (SÖ) ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) uygulanmıştır.

Çalışmada mizah tarzlarından bağımsız olarak, sadece mizah yolu ile başa çıkma becerisi ve olumlu mizah tarzları ele alınmıştır.

Saldırganlık düzeyinin belirlenmesinde Saldırganlık Ölçeği (SÖ) (Can 2002), (stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak mizah kullanımını değerlendirmek için de Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) (Coping Humor Scale) (Yerlikaya, 2009) kullanılmıştır. Her iki ölçekten elde edilen veriler SPSS programı ile, yaş ve cinsiyet değişkenini de dahil edilerek SPSS programı ile değerlendirilmiştir.

## **MATERYAL**

### **Saldırganlık Ölçeği (SÖ)**

Çalışmada Can (2002), tarafından Türkçe'ye uyarlanan Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır.

Buss ve Durke tarafından geliştirilen Düşmanlık Envanteri, 1960-1989 yılları arasında saldırganlık üzerine en fazla kullanılan ölçektir. Envanter kendini kanıtlanmasına ve popüleritesine rağmen bazı nedenlerden dolayı 1992 yılında yeniden yapılandırılmıştır. 1992 yılında Buss ve Perry "Aggression Questionnaire" olarak adlandırılan Saldırganlık Ölçeğini yeni bir öz bildirim ölçeği olarak geliştirilmiştir. 2000 yılında Buss ve Warren tarafından güncellenmiş olup, 34 maddeden oluşmakta ve beş alt faktör içermektedir. Bu alt faktörler; "fiziksel saldırganlık", "sözel saldırganlık", "öfke", "düşmanlık" ve "dolaylı saldırganlık" olarak sayılabilir. Beşli likert tipi yanıtlar içeren ölçekten alınan en düşük puan 34, en yüksek puan 170'dir. (Buss, Warren, 2000; Akt: Can, 2002: 38)

### **Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) (Coping Humor Scale)**

Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ), toplam 7 maddeden oluşan ve mizahın stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak kullanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiş (Martin ve Lefcourt, 1983; Martin, 1996), dörtlü Likert tipi derecelendirmenin kullanıldığı, bir kendini ifade ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 7 ile 28 arasında değişmekte ve toplam puanın yüksekliği kişinin stresli durumlar karşısında mizaha ne ölçüde bir başa çıkma stratejisi olarak başvurduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin farklı çalışmalarda elde edilen Cronbach alfa katsayıları .60 ile .70 arasında değişmektedir. On iki hafta arayla yapılan iki uygulama sonucunda ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise .80 olduğu bildirilmiştir (Martin, 1996). Ölçek, mizahın bir başa çıkma stratejisi olarak ele alındığı çalışmalarda oldukça yaygın bir biçimde kullanılmaktadır.

### **BULGULAR:**

Çalışmaya katılan 184 öğrencinin cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında, katılımcıların %80,9'unun kadın(N=148), %19,1'inin ise erkek (N=35) öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları ise 18 ile 33 yaş aralığında değişmektedir ( $\bar{x}=21,27$ ). Tablo 1 ve 2'de yaş ve cinsiyet dağılımlarına ilişkin bulgular yer almaktadır. Ayrıca Tablo 2'de katılımcıların saldırganlık ve mizah skorları da bulunmaktadır. Saldırganlık Ölçeğinden alınan toplam skorlar, 45 ile 130 arasında değişirken ( $\bar{x}=78,01$ ), Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeğinden alınan skorların 12 ile 27 arasında ( $\bar{x}=18,89$ ) değiştiği görülmektedir.

*Tablo1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<b>Valid</b>	Kadın	148	80,4	80,9	80,9
	Erkek	35	19,0	19,1	100,0
	Total	183	99,5	100,0	
<b>Missing</b>	System	1	,5		
<b>Total</b>		184	100,0		

**Tablo 2.** Katılımcıların Yaş Dağılımlarını, Saldırganlık ve Mizah Türlerine İlişkin Betimleyici Tablo

	N	Range	Min.	Max.	Mean	SD	Variance
Yaş	184	15,00	18,00	33,00	21,27	2,158	4,66
Fiziksel	184	23,00	8,00	31,00	14,85	5,650	31,92
Sözel	184	16,00	5,00	21,00	13,26	2,900	8,41
Öfke	184	26,00	9,00	35,00	20,12	5,895	34,75
Düşmanlık	184	21,00	7,00	28,00	16,81	4,696	22,05
Dolaylı	184	21,00	6,00	27,00	12,95	3,828	14,65
Mizah	184	15,00	12,00	27,00	18,89	3,147	9,90
Saldırganlık	184	85,00	45,00	130,00	78,01	18,340	336,36
Valid N (listwise)	183						

Cinsiyete bağlı olarak Saldırganlık Ölçeği ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği skorlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan T Test analizi sonuçlarına göre, sözel saldırganlık kullanımı kadınlarda ( $\bar{x}=12,98$ ), erkeklere ( $\bar{x}=14,54$ ) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür ( $p<.05$ ). Fiziksel Saldırganlık bakımından kıyaslandığında da erkeklerin ( $\bar{x}=16,97$ ), kadınlara ( $\bar{x}=14,37$ ) kıyasla fiziksel saldırganlığa daha fazla başvurdukları görülmektedir ( $p<.05$ ). Saldırganlık toplam skoru, öfke, düşmanlık ve dolaylı saldırganlık alt ölçeklerinden alınan puanlarda ise cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği skorlarında da cinsiyete bağlı anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $p>.05$ ). T-Test analizi sonuçları ve Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3.** Saldırganlık Ölçeği ve Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği Skorlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower	Upper	Lower
<b>Fiziksel</b>	Equal variances assumed	1,554	,214	-2,472	181	,014	-2,59305	1,04900	-4,66289	-,52321
<b>Fiziksel</b>	Equal variances not assumed			-2,247	46,502	,029	-2,59305	1,15426	-4,91577	-,27033
<b>Sözel</b>	Equal variances assumed	,042	,838	-2,915	181	,004	-1,55637	,53394	-2,60993	-,50282
<b>Sözel</b>	Equal variances not assumed			-3,043	54,072	,004	-1,55637	,51138	-2,58159	-,53115
<b>Öfke</b>	Equal variances assumed	,144	,705	-,034	181	,973	-,03784	1,10834	-2,22478	2,14910
<b>Öfke</b>	Equal variances not assumed			-,035	53,065	,972	-,03784	1,07758	-2,19914	2,12346
<b>Düşmanlık</b>	Equal variances assumed	,376	,540	,218	181	,828	,19266	,88484	-1,55327	1,93860
<b>Düşmanlık</b>	Equal variances not assumed			,229	54,714	,819	,19266	,83972	-1,49036	1,87569
<b>Dolaylı</b>	Equal variances assumed	,011	,916	-,363	181	,717	-,26081	,71838	-1,67829	1,15667
<b>Dolaylı</b>	Equal variances not assumed			-,369	52,221	,714	-,26081	,70776	-1,68089	1,15927
<b>Mizah</b>	Equal variances assumed	,842	,360	-,491	181	,624	-,29151	,59388	-1,46333	,88032
<b>Mizah</b>	Equal variances not assumed			-,537	57,592	,593	-,29151	,54276	-1,37812	,79511
<b>Saldırganlık</b>	Equal variances assumed	,119	,730	-1,240	181	,217	-4,25541	3,43244	-11,02814	2,51733
<b>Saldırganlık</b>	Equal variances not assumed			-1,246	51,614	,218	-4,25541	3,41547	-11,11026	2,59945

Mizah Yoluyla Başa Çıkma ile Saldırganlık ve saldırganlık türleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına göre, mizah kullanımı ile saldırganlık türleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Saldırganlık toplam puanları ile saldırganlık türleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, saldırganlık toplam puanları ile tüm saldırganlık alt ölçeklerinden alınan skorlar arasında pozitif yönlü güçlü bir korelasyon bulunduğu görülmektedir (Tablo 4).



**Tablo 4. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Tablosu**

		Yaş	Fiziksel	Sözel	Öfke	Düşmanlık	Dolaylı	Mizah	Saldırganlık
<b>Yaş</b>	Pearson Correlation	1	,103	,068	,011	-,069	-,023	-,016	,024
	Sig. (2-tailed)		,170	,369	,889	,361	,765	,830	,754
	N	179	179	179	179	179	179	179	179
<b>Fiziksel</b>	Pearson Correlation	,103	1	,468**	,65**	,447**	,604**	-,017	,833**
	Sig. (2-tailed)	,170		,000	,000	,000	,000	,814	,000
	N	179	184	184	184	184	184	184	184
<b>Sözel</b>	Pearson Correlation	,068	,468**	1	,412**	,304**	,424**	,056	,601**
	Sig. (2-tailed)	,369	,000		,000	,000	,000	,453	,000
	N	179	184	184	184	184	184	184	184
<b>Öfke</b>	Pearson Correlation	,011	,653**	,412**	1	,658**	,600**	-,031	,881**
	Sig. (2-tailed)	,889	,000	,000		,000	,000	,678	,000
	N	179	184	184	184	184	184	184	184
<b>Düşmanlık</b>	Pearson Correlation	-,069	,447**	,304**	,658**	1	,572**	-,050	,773**
	Sig. (2-tailed)	,361	,000	,000	,000		,000	,496	,000
	N	179	184	184	184	184	184	184	184
<b>Dolaylı</b>	Pearson Correlation	-,023	,604**	,424**	,600**	,572**	1	-,118	,801**
	Sig. (2-tailed)	,765	,000	,000	,000	,000		,110	,000
	N	179	184	184	184	184	184	184	184
<b>Mizah</b>	Pearson Correlation	-,016	-,017	,056	-,031	-,050	-,118	1	-,044
	Sig. (2-tailed)	,830	,814	,453	,678	,496	,110		,552
	N	179	184	184	184	184	184	184	184
<b>Saldırganlık</b>	Pearson Correlation	,024	,833**	,601**	,881**	,773**	,801**	-,044	1
	Sig. (2-tailed)	,754	,000	,000	,000	,000	,000	,552	
	N	179	184	184	184	184	184	184	184

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## **TARTIŞMA**

Çalışmanın temel problemi olan; stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak olumlu mizaha başvuran kişilerin daha az saldırgan davranış gösterdikleri yolunda bir bulguya ulaşılmamıştır. Ancak çalışma mizah tarzlarını da kapsayacak şekilde genişletilerek devam etmektedir. Özellikle olumlu mizah tarzlarının kullanımı, fiziksel ve sözel saldırganlık davranışını azaltan etkiye sahip midir? Sorusunun cevabı aranacaktır. Buradan hareketle olumlu mizah tarzlarının geliştirilmesine yönelik zihinsel beceriler üzerinde durulacaktır.

Olumlu mizah yetenekleri ve buna temel oluşturacak eleştirel düşünme becerilerini geliştiren eğitimler saldırgan davranışa önemli bir alternatif oluşturarak, saldırganlığın tercih edilmesinde önemli bir azalma sağlayacaktır görüşünderiz. Mizah kabul edilir bir tutum oluştururken, saldırganlık kabul edilmez bir davranıştır. Sadece bu nedenle dahi tercih edilme olasılığı yüksektir. Ancak unutulmamalıdır ki mizah bir öfke boşaltma, alay etme yöntemi değildir. Burada önemli olan “yapıcı -olumlu-mizah” tarzının benimsenmiş olması ve buna zemin oluşturacak üst düzey düşünme becerilerinin geliştirilmesidir.

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

Mizah duygusu sürekli bir farkındalık ve uyanıklık durumu gerektirdiğinden, bireylerde olumlu insan ilişkilerinin geliştirilmesinde etken olmaktadır. (Yılmaz, 2011: 32) Araştırma sonuçları, mizah duygusu olan insanların stresle daha etkin bir biçimde başa çıkabildiklerini, genellikle daha az olumsuz duygular yaşadıklarını, bedensel olarak daha sağlıklı olduklarını ve diğerleri ile daha olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabildiklerini de destekleyici sonuçlara sahiptir. Özenç, mizah duygusuna sahip olmanın faydalarını on üç maddede sıralar:

1. Dikkati çeker ve düşünceyi harekete geçirir,
2. Yaratıcı yetenekleri ortaya çıkarır,
3. Arkadaş edinmeye yardım eder,
4. İletişimi kuvvetlendirir,
5. Zor anları yatıştırır,
6. Kültürler arası etkileşimi teşvik eder,
7. Sağlığı güçlendirir,
8. Olumlu tavırlar ve kendine olumlu bir bakış açısı getirir,

9. Motivasyonu artırır ve enerji verir,
10. Sorunları çözer,
11. Öğrencilerin okuma miktarını ve kalitesini artırır,
12. Arzulanan davranışları kuvvetlendirir,
13. Eğlendirici değeri vardır (Özenç, 1998, s:6).

Olumlu mizah yetenekleri ve buna temel oluşturacak eleştirel düşünme becerilerini geliştiren eğitimler saldırgan davranışa önemli bir alternatif oluşturarak, saldırganlığın tercih edilmesinde önemli bir azalma sağlayacaktır. Mizah kabul edilir bir tutum oluştururken, saldırganlık kabul edilmez bir davranıştır. Sadece bu nedenle dahi tercih edilme olasılığı yüksektir. Ancak unutulmamalıdır ki mizah bir öfke boşaltma, alay etme yöntemi değildir. Burada önemli olan “yapıcı -olumlu- mizah” tarzının benimsenmiş olması ve buna zemin oluşturacak üst düzey düşünme becerilerinin geliştirilmesidir.

## KAYNAKLAR

- [1] ALBAYRAK SARGIN, Y. (2008). Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Saldırgan Davranışları İle Öfke ve Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: KTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- [2] ARSLAN, C., HAMARTA, E., ARSLAN, E. ve SAYGIN, Y. (2010). Ergenlerde Saldırganlık ve Kişilerarası Problem Çözmenin İncelenmesi. İlköğretim Online,9(1), 379-388
- [3] AY, Ö., GÖKLER, R, KOÇAK, R., (2013). Mizah Tarzları, Yaratıcılık ve Yaşam Doyumu: Orta öğretim öğrencileri üzerinde bir inceleme (Humor Styles, Creativity and Life Satisfaction: A Study On High School Students), International Journal of Social Science, Volume:6, Issue:6, p. 739-767.
- [4] BALDWIN, E. (2007). Humor Perception: The Contribution of Cognitive Factors. <http://scholarworks.gsu.edu> (23.05.2016 tarihinde ulaşılmıştır.)
- [5] BECK, J.S (2001) Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi. (Çev. N Hisli Şahin), (Çev. Ed. F Balkaya, A İlden Koçkar), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2006.
- [6] BERNATEAU, I. (2014), Psikanalizde ve Woody Allen

- Filmlerinde Mizah -Yaşama Göğüs Germek için ne Yapmalı?-  
Çev: Orçun TÜRKAY, Psikanaliz Yazıları, Şiddet ve Şiddetin  
İletimi, s: 89-106, Bağlam yayınları, İstanbul.
- [7] CAN, S (2002) “Aggression questionnaire” Adlı Ölçeğin Türk  
Popülasyonunda Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Genel  
Kurmaya Başkanlığı, Gülhane Askeri Tıp Akademisi Haydarpaşa  
Eğitim Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Servis Şefliği,  
yayımlanmamış uzmanlık tezi, İstanbul.
- [8] ÇAM, S., TÜMKAYA, S. (2008). Kişilerarası Problem Çözme  
Envanteri Lise Öğrencileri Formu'nun Geçerlik ve Güvenirlik  
Çalışması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,5(2), 1-17.
- [9] DEFFENBACHER, J. L. (1999). Cognitive-Behavioral  
Conceptualization And Treatment Of Anger. JCLP/In Session:  
Psychotherapy In Practice. Sayı: 55
- [10] D’ZURILLA T. J., MAYDEU-OLIVARES, A. and KANT, G. L.  
(1998). Age and Gender Differences in Social Problem-solving  
Ability. Personality and Individual Differences, 25, 241-252
- [11] ENÇ, M., (1990), Ruhbilim Terimleri Sözlüğü, Seçkin yayınevi,  
Ankara.
- [12] FREEDMAN, J.L., SEARS, D.O., CARLSMITH, J.M. (1993),  
Sosyal Psikoloj, Çev: Ali DÖNMEZ, İmge Yayınevi, Ankara.
- GIORA, Rachel. (2007). On the cognitive aspect of the joke.  
Journal of Pragmatics. 16, 465-485
- [13] GÜVEN, M., KÜRÜM, D. (2006). Öğrenme Stilleri ve Eleştirel  
Düşünme Arasındaki İlişkiye Genel Bir Bakış, Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2006/1
- [14] İNAM, A. ve GÜLEÇ, C. (2007). Metaforla Saadet Olmaz. E.  
Serbes (Haz.). (2.Basım). İstanbul: Say Yayınları
- [15] KORKMAZ, Ö., YEŞİL, R. (2009). Öğretim Kademelerine Göre  
Öğrencilerin Eleştirel Düşünme Düzeyleri, Ahi Evran  
Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:10, Sayı:2, S: 19-28.
- [16] MARTİN, R. A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. ve Weir,  
K. (2003). Individual Differences Of Uses Of Humor And Their  
Relation To Psychological Well-Being: Development Of The  
Humor Styles Questionnaire, Journal of Research in Personality,  
37(1), 48–75.
- [17] MARTIN, R. A. (2007). The Psychology of Humor. An

- Integrative Approach. Burlington: Elseiver Academic Press.
- [18] MC.GHEE, P.E.(2002). How Humor Facilitates Children's Intellectual, Social and Emotional Development. [www.Laughterremedy.com](http://www.Laughterremedy.com) (26.05.2016 tarihinde ulaşılmıştır.)
- [19] MC.GHEE, P. E. (2011). Head, shoulders, knees and peanut butter: What makes young children laugh?, <http://www.laughterremedy.com>
- [20] ORAL, T. (1998). Yaza Çize, İris Yayıncılık, İstanbul.
- [21] ORAL, G. (2004), Ergenlikte Mizah ölçeği, Eğitim ve Bilim dergisi, Cilt:29, Sayı:133, s (20-27).
- [22] ÖZDEMİR, S.M. (2005). Üniversite öğrencilerinin eleştirel düşünme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt 3, Sayı 3.
- [23] ÖZDEMİR, N., (2010), Mizah, eleştirel düşünce ve bilgelik: Nasreddin Hoca, Milli Folklor, Cilt:.22 Sayı: 87, s:27-40, Ankara.
- [24] ÖZDEN, Y. (2005). Öğrenme ve Öğretme. Pegem A Yayınları. Ankara
- [25] ÖZENÇ, S. (1998). Algılanan Anne-Baba Tutumlarının Durumluk Mizah Tepki Düzeyine Etkisi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- [26] SEMRUD-CLIKEMAN and GLASS, Kimberly. (2010). The Relation of Humor and Child Development: Social, Adaptive and Emotional Aspect. Journal of Child Neurology. 25, 1247-1260.
- [27] SOYKAN, Ç. (2003 ) Öfke ve Öfke Yönetimi, Kriz Dergisi, 11(2), 19-27, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD.
- [28] SÜTCÜ, S.T, AYDIN, A., SORIAS, O. (2010), Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmak için Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği, Türk Psikoloji Dergisi, Aralık 2010, 25 (66), 57-67
- [29] TDK Türkçe Sözlük, (2011), Türk Dil Kurumu yayınları. YERLİKAYA, E. E. (2003). Mizah Tarzları Ölçeğinin Uyarlama Çalışması, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana
- [30] YERLİKAYA, E., (2009), Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri

arasındaki ilişkinin incelenmesi, Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

- [31] YILMAZ, K. (2011). “Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(1):31-44.
- [32] WELLMAN, H. M., & Estes, D. (1986). Early understanding of mental entities: a reexamination of childhood realism. *Child Development*, 57, 910-923.