

Bilişsel Esneklik ve Mizah Stilleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Evaluation of Relationship Between Cognitive Flexibility and Humor Styles

Ş. Güliz KOLBURAN^a,
Engin EKER^a,
Burak AKDENİZ^a

^aPsikoloji Bölümü,
İstanbul Aydın Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi,
İstanbul, TÜRKİYE

Received: 25.07.2018
Received in revised form: 03.09.2018
Accepted: 13.09.2018
Available online: 29.01.2019

Correspondence:
Ş. Güliz KOLBURAN
İstanbul Aydın Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü, İstanbul,
TÜRKİYE/TURKEY
sahidegulizkolburan@aydin.edu.tr

Bu çalışma, III. Ulusal Şiddetli Anlamak Kongresi (22-24 Mart 2018, İstanbul)'nde, sözel olarak sunulmuştur.

ÖZET Amaç: Araştırmalar; bilişsel esnekliğin sözel saldırganlığı azalttığını, özellikle sosyal iletişimde ve etkileşimde problem çözme etkisine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Mizah konusunda literatürdeki pek çok çalışma bulgularında ifade edildiği gibi mizah, stresle başa çıkma ve stresin yol açtığı olumsuz sonuçları azaltma konusunda önemli işleve sahiptir. Benzer çalışmalarda mizahın öfkeyi azaltma yönündeki etkisi de belirtilmiştir. Bu çalışmada, bilişsel esneklik düzeyi ile tercih edilen mizah stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Çalışma grubunu farklı fakülte ve bölümlerde öğrenim gören toplam 272 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla Mizah Stilleri Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 20 programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar da t-testi ve basit doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırma sonucunda, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, olumlu mizah tarzlarının kullanımının arttığı gösterilmiştir. Ayrıca, bilişsel esneklik alt boyutlarında ve tercih edilen mizah stillerinde kadın ve erkek katılımcılar arasında farklar bulunmuştur. Buna göre, erkeklerin bilişsel esneklik puanlarının kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu ve saldırgan mizah tarzını kadınlara oranla daha fazla kullandıkları saptanmıştır. **Sonuç:** Çalışmanın temel problemi olan bilişsel esneklik düzeyi ile olumlu mizah stillerinin kullanımı arasında pozitif yönde bir korelasyon saptanmıştır. Katı, alternatifsiz, olumsuz bilişlere sahip kişilerde öfke daha yoğun hissedilmekte; yapıcı olmayan ve zaman zaman suç davranışına varan uyum bozucu yollarla ifade edilmektedir. Adli bilimler açısından bilişsel esneklik ve mizah yeteneğinin geliştirilmesi, öfke ve saldırgan davranışın önlenmesi konusunda önemli katkılara sahiptir. Bu doğrultuda planlanacak projeler ve eğitim programları gerek öfke kontrolü gerekse öfkenin saldırgan davranışa dönüşmesinin önlenmesi konusunda önemli bir alternatif oluşturacaktır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik; mizah kullanım becerisi; mizah stilleri

ABSTRACT Objective: Researches suggests that cognitive flexibility reduces verbal aggression, especially as a problem-solving effect in social interaction and communication. As stated in findings of many studies on humor in the literature, humor has an important role in reducing negative consequences of stress. In similar studies, the effect of the humor in reducing the anger has been mentioned. The purpose of working from here is; the relationship between the level of cognitive flexibility and the preferred humor styles. **Material and Methods:** The study group consisted of 272 students from various faculties and departments of universities. Cognitive Flexibility Scale and Humor Styles Scale were used to collect data in the study. SPSS 20 program was used for the analysis of data. In data analysis, independent samples t test, simple linear regression analysis were used. **Results:** As the level of cognitive flexibility increased, the use of positive humor styles increased. There were also differences in cognitive flexibility subscales and preferred humor styles between male and female participants. Accordingly, it was found that men's cognitive flexibility scores were significantly higher than women, and they used aggressive humor style more than women. **Conclusion:** There is a positive correlation between the level of cognitive flexibility and the use of positive humor styles, which is the main problem of working. Anger is felt more intensely in people with solid, alternative, negative cognitions; non-constructive and occasionally harmful ways of reaching criminal behavior. The development of cognitive flexibility and humor has important implications for preventing anger and aggressive behavior in terms of forensic science. Projects and training programs planned in this direction will be an important alternative to control anger also to prevent anger from turning into aggressive behavior.

Keywords: Cognitive flexibility; using humor skills; humor styles

Hayatta kalan tür ne en güçlü ne de en zeki olandır... Hayatta kalan tür, değişime en iyi ayak uydurandır.
- Charles Darwin

Zihin kuramı ile yakından ilişkili olan mentalizasyon (zihinselleştirme) kavramı, gerek psikoterapi gerekse çocuk gelişimi alanlarında yeni perspektifler açmıştır. Allen ve ark., mentalizasyonu (zihinselleştirme), “Kendimize ait veya başkasındaki ruhsal durumlara dâhil olma” olarak tanımlar iken, Aslan ve Altınöz, “Kişinin kendisinin ve diğerlerinin zihinsel durumunu aşıkâr davranışlar üzerinden anlayabilme yeteneğidir” şeklinde tanımlamışlardır.^{1,2} Literatürde karşımıza çıkan pek çok çalışma, mentalizasyon kapasitesi ile kişiler arası ilişkilerin yürütülmesi arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Ergenlerde bilişsel esnekliği geliştirerek uyum becerisini artırmayı hedefleyen terapi yöntemlerinden biri de zihinselleştirme terapisi. Bu terapi aile terapilerinde, ergenlere duygu ve düşünce süreçleri konusunda farkındalık kazandırmanın yanı sıra, empati ve zihinsel esneklik geliştirmeyi ve duygusal uyarılma anlarında alternatifler üretebilmeyi de hedeflemektedir.³ Bu bir anlamda problem karşısında esnek kalarak çözüm üretebilmeyi içermektedir.

Mizah duygusu bilişsel işlevler ile doğrudan ilişkilidir. Eleştirel düşüncenin mizahın temel dinamiği olduğu pek çok araştırmacı tarafından ifade edilmiştir.

Bu çalışmada; bilişsel esnekliğin sözel saldırganlığı azalttığını, özellikle iletişim ve sosyal becerilerin sürdürülmesinde problem çözücü bir etkisinin olduğunu ortaya koyan çalışmalar ışığında, bilişsel esneklik düzeyi ile tercih edilen mizah stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

BİLİŞSEL ESNEKLİK

Bilişsel esneklik durumlara uyum sağlama, düşünceler arasında geçiş yapma becerisi ya da farklı problemlere çok yönlü stratejilerle yaklaşma yetkinliği olarak değerlendirilmektedir.⁴ Bu doğrul-

tuda bilişsel esneklik, değişen koşullara göre bilişleri değiştirebilme becerisidir.⁵ Bilişsel yaklaşıma göre insanların duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıklarına bağlı olarak belirlenmektedir. Bu durumda insan davranışı uyarının kendisinden çok, onu nasıl algıladığı ve anlamlandırıldığı ile ilgilidir.

Yine bilişsel yaklaşımlar, bireylerin uyum problemlerinin altında yatan unsurları değerlendirirken, katı ve esnek olmayan bilişlerin öneminden söz etmektedir.⁶ Davranışların oluşmasında etkili olan alternatifler hakkında farkındalığa sahip bireyler daha esnek bir bilişsel yapıya sahiptirler. İnsanlar, seçenekleri fark edebildikleri oranda, daha fazla çözüm yöntemi üretebilmekte ve böylece uyum bozucu seçeneklere sıkı sıkıya bağlı kalmadan, alternatifleri de değerlendirerek, gerçeğe uygun uyumlu davranışlara yönelebilmektedirler. Bilişsel esneklik kavramının temeli, en doğru seçeneği görmek değil seçim yapmadan önce seçenekleri görebilmektir.⁷

Bilişsel esneklik tanımlanır iken, bireye ilişkin üç özellikten söz edilmektedir. Bunlar; alternatif seçeneklerin farkında olmak, yeni durumlara uyum sağlarken esnek olabilmek ve esnek olunabilen yeni koşullarda kendini yetkin hissetmek şeklinde ifade edilmektedir.⁷⁻⁹

Gündüz’ün; Ciairano, Bonino ve Miceli, 2006’dan aktardığına göre; bilişsel esneklik, otomatik tepkileri engelleme ve mevcut durumları bağımsızca yönetebilme kapasitesi olarak ifade edilmektedir.¹⁰

Araştırmalar bilişsel esnekliğin, özellikle iletişim ve sosyal becerilerin sürdürülmesinde problem çözücü bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.^{8,11} Martin ve ark.’nın yaptıkları çalışmada, bilişsel esnekliğin bireyin tolerans düzeyini yükselttiği ve sözel saldırganlığı azalttığı saptanmıştır.⁸ Aynı çalışmada, esnek olan bireylerin kişiler arası ilişkilerde kendisini yeterli hissettiğinden de söz edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında bilişsel esneklik, bireyin esnek olmaya istekliliğini ve davranışlarının sonucunda olumlu çözümler üretebileceğine dair öz güvenini içermektedir.

Dağ ve Gülüm, bireyin katı ve esnemez bilişlere sahip olduğu durumlarla depresyon ve obsesif

kompulsif bozukluk arasındaki ilişkinin önceki çalışmalarda ortaya konduğundan söz etmişlerdir. Aynı çalışmalarda, bilişsel esnekliğin bağlanma örüntüleri ve psikopatoloji arasındaki ilişkide de önemli rol oynadığı da ifade edilmiştir.¹²

Yapılan araştırmalarda bilişsel esnekliğin, daha yüksek tolerans, kavga ve saldırganlığa eğilimin az olması ve sözel saldırganlık;⁷ sosyal becerilerde yetkin olduğuna dair inanç ve problem çözme becerisi; depresyon; bilişsel yetenekler; dil; aritmetik beceriler ve iş birliğine dayalı karar verme ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi arttıkça saldırganlık ve öfke düzeyinin azaldığı gösteren çalışmalar, bilişsel esnekliğin uyum sağlamaya dair öz güven, alternatif seçenek ve yolların farkına varılması gerektirdiğini ifade etmektedir.

Konu ile ilgili çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, bilişsel esnekliğin olumlu ve olumsuz psikolojik özelliklerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda, bilişsel esnekliğin olumlu psikolojik özellikler ile pozitif, olumsuz olanlar ile negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir.¹³ Ayrıca, Dennis ve Vaner Val, bilişsel esneklik ile problem çözme odaklı stresle baş etmenin ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.⁵ Esneklikten uzak bilişsel yapılar öfkeye alternatif oluşturabilecek seçenekleri fark edememekte, öfkenin tek seçenek olarak algılanması ile daha yoğun hissedilmesine yol açmakta ve saldırgan davranış olasılığı artmaktadır.

Çuhadaroğlu'nun, bilişsel esnekliği yordayan bilişsel değişkenlerin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada; eleştirel düşünme, sözel ve şekilsel yaratıcılığın yanı sıra, stresle başa çıkma becerilerindeki yetersizliğe bağlı olarak sorunu çözmeye yönelik çabalardan kaçınma, soruna odaklanma ve sosyal destek arama yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir.¹⁴

MİZAH VE MİZAH MİZAH STİLLERİ

Oral, mizahı, beklenmedik şekilde ve zamanda ortaya çıkan, şaşırtan, eleştirel ve hedefi olan bir tepki türü olarak tanımlamıştır.¹⁵ İnam ve Güleç, mizah ile empati kurabilmeyi ve mizah ifadelerine olumlu bakabilmeyi ruhsal sağlığın bir işareti olarak ifade etmişlerdir.¹⁶

Mizah üretmek ve anlamak için de bir dizi zihinsel işlem gerekmektedir. Mizah, algı ve anlamlandırma gibi önemli bilişsel süreçlere dayalı bir eylemdir.¹⁷ Mizah ve eleştirel düşünce, yaşamdaki sorunlarının çözülmesinde kolaylık ve farklı alternatifler sağlamaktadır. Eleştirel düşünce ve mizah birbirini bütünleyen ve birbirini var eden bir ilişkiye sahiptir. Biri olmadan diğeri de var olamaz. Nasreddin Hoca, eğitici mizah anlayışı ile yaşamı tersten okumayı, alternatiflere yönelmeyi ve soru sormayı öğretmektedir. Eleştirel düşüncenin temelini oluşturan, özgün sorular ve yanıtlar üretebilme becerisi, aynı zamanda bilişsel esnekliğin de temelini oluşturmaktadır.¹⁸

Freud, psikoanalitik yaklaşım içinde, mizahı üstün bir savunma mekanizması olarak değerlendirmiş; diğer savunma mekanizmalarından farklı olarak, mizah yoluyla kaygı uyandıran durumla yüzleşmeyi gerektirdiğinden söz etmiştir. Aynı konuda abartı ve zenginleştirme ile farkındalık düzeyi yüksek, şuur düzeyinde ifadelerden söz edilmiştir.¹⁹ Buradan hareketle mizah, "yüceltme" savunma mekanizması ile birlikte değerlendirilebilmektedir. Akla uygun hâle getirme, inkâr, yansıtma gibi savunma mekanizmalarının bastırma mekanizması ile birlikte kullanılır yanı sıra, şuur düzeyinde kaygı yaratan duygu ve düşünceler önce bastırılmakta, sonra inkâr edilmekte, yansıtılmakta.... vb.'dir. Yüceltme, bastırma mekanizması ile birlikte kullanılmayan bir mekanizma olduğundan, diğer savunma mekanizmaları gibi uzun dönemde problem ve uyumsuzluk yaratmamaktadır. Olumlu mizah kullanımını da benzer bir işlev görmektedir. Mizahın bilişsel, duyuşsal ve toplumsal süreçlerle ilişkili olup olmadığı konusunda literatürde pek çok çalışma mizahın problem çözme, öz güven, yaratıcılık ve stresle başa çıkma becerileri gibi süreçlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.^{17,20-22}

Mizah kullanımını, temelindeki uyum hedefi ve kişisel temalarına göre dört farklı tarz ile ifade edilmektedir Bunlar; uyumlu-uyumsuz ve içsel-kişiler arası tarzlar olarak belirtilmiştir.²³ Bunlar içinden, psikolojik açıdan sağlıklı olmayı belirleyen, olumlu mizah (uyumlu ve kişiler arası mizah) kullanımının saldırgan davranış üzerindeki azal-

tıcı/önleyici etkisi pek çok kaynakta ifade edilmektedir.

Humke ve Schafer, mizah üretimi ile bilişsel değişimler ve yenilik üretebilme becerisinin ilgili olduğunu ileri sürmüşlerdir.²⁴

Başkalarının zihinsel durumlarını anlama yeteneği olarak ifade edilen Zihin Teoris'i'nin (The Theory of Mind) mizah algısının gelişimine katkıda bulunduğunu gösteren pek çok gelişimsel çalışma bulunmaktadır. Baldwin'in, mizah algısına bilişsel faktörlerin katkısını araştırdığı çalışmasında ifade ettiği gibi; mizahı algılayabilmek, başkalarının amaçlarını ve duygusal durumlarını anlamayı gerektirmektedir.¹⁷ Bu anlamda mizahın empati becerisi ile birlikte değerlendirilmesi söz konusu olup, olumlu mizahın ayırt edici bir özelliği olarak düşünülebilmektedir. Mizahı üretmek kadar, üretilen mizahı algılamak da zihinsel ve duygusal beceri gerektirmektedir.

Mizahı dört psikolojik etkenle ifade etmek mümkündür.²⁵ Bunlar;

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

Yoğun öfke davranışının altındaki temel biliş, olayların sadece kendi istediği gibi gelişmesi inancıdır. Onları engelleyen ya da planlarını değiştirmelerine neden olabilecek her durum, öfkeli kişiler için dayanılmaz bir aşağılanma, bir kişisel saldırı olarak algılanmaktadır.

Mizah kullanmak, sorunlara gülmek ve yok saymak anlamına gelmemekte, aksine onları kabullenmek ve yüzleşebilmek anlamına gelmektedir. Mizah kullanımında aşağılayıcı ve alaycı olarak ifade edilen olumsuz mizah stilleri, öfkenin ve sağlıklı duyguların farklı bir ifadesi olmaktadır. Olumlu bir mizah anlayışı, çocuğun zihinsel gelişimine katkı sağlayarak, daha uyumlu ve problemlerle baş edebilen bir gelişim göstermesini sağlamaktadır. Geliştirilebilir bir beceri olan mizah anlayışı konusunda aile ve okulun işlevleri önemlidir. McGhee; sıcak ilişkiler kuran, kabul edici ve koruyucu annelerin çocuklarının mizaha eğilimli ve çatışmadan uzak olduklarını ifade etmiştir.²⁶

MİZAH STİLLERİ

Martin ve ark.nın sınıflaması, mizah tarzlarının belirlenmesinde esas alınmıştır. Bu sınıflamaya göre olumlu ve olumsuz mizah tarzlarından söz edilmektedir. Olumlu ve olumsuz mizah tarzları kendi içinde ikiye ayrılır alt mizah stilini içermektedir. Olumlu mizah, katılımcı ve kendini geliştirici tarzlarla ifade edilirken, olumsuz mizah saldırgan ve kendini yeri tarzlara ifade etmektedir.¹¹ Mizahın kullanım stilleri, uyumlu ya da uyumsuz olabileceği gibi içsel ya da kişiler arası oluşuna göre belirlenmektedir.²³ Söz edilen mizah tarzlarını kısaca özetleyecek olursak:

Olumlu mizah tarzları (Kendini geliştirici, katılımcı mizah), psikolojik sağlıklı olmayı ve uyumu ifade ederken, olumsuz mizah tarzları ise (Saldırgan ve kendini yıkıcı mizah) öfkeyi sağlıklı yoldan ifade edemeyi ve psikolojik olarak sağlıklı olmama durumunu ifade etmektedir.²⁷

Literatürde çok sayıda çalışmada, hem stresi yönetebilme ve baş etme konusunda hem de stresin neden olduğu kaygı, öfke gibi olumsuz durumları azaltmada mizahın önemli işleve sahip olduğu ile ilgili pek çok bulgu yer almaktadır.

KATILIMCI MİZAH (AFFILIATIVE HUMOR)

İletişim sürecinde mizahın, hem kendine hem de karşısındakine yönelik olarak saygı temelli ve ilişkileri geliştirici yönde kullanılmasıdır. Katılımcı mizah ile birey kendisini de mizah konusu yapabilmektedir, ancak bu mizah stili hem kendisi hem başkaları ile ilgili örseleyici ve aşağılayıcı söylemler içermemektedir.

KENDİNİ GELİŞTİRİCİ MİZAH (SELF-ENHANCING HUMOR)

Bu mizah tarzı, olumsuz durumlarla ve stresle baş etmek amacıyla mizahın kullanılması olarak tanımlanabilmektedir. Bu anlamda Freud, psikanalitik kuramlardaki savunma mekanizmalarının işlevini görmektedir. Kişisel sorunlar ve stresli durumlar ile baş etmek, olumsuz duyguları azaltmak hedefiyle kullanılan mizah türüdür; yaşama mizah duygusuyla bakabilmeyi, olumsuzluklar karşısında bile bu tavrı korumayı kapsamaktadır.

Olumlu bir mizah tarzıdır. Kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları, her ikisi de olumlu ol-

makla birlikte, kendini geliştirici mizah kişiler arası ilişkilerden çok kişinin kendisine yönelik mizah olarak karşımıza çıkmaktadır. Mizahın bu türü ile öz saygı, öznel iyi oluş, yeni deneyimlere açık olmak arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.¹¹

SALDIRGAN MİZAH (AGGRESSIVE HUMOR)

Öfke ve saldırganlığın mizah yoluyla ifadesini içermektedir. Saldırgan mizah olumsuz bir mizah tarzı olup; nevroz, düşmanlık, öfke ve saldırganlık ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Karşısındaki bireylere yönelik örseleyici, incitici bir ifade kullanıldığından, kişiler arası ilişkiler üzerinde olumsuz etkisi bulunmaktadır.¹¹

KENDİNİ YERICİ MİZAH (SELF-DEFEATING HUMOR)

Bu kişiler kendilerini yererek kullandıkları mizah ile bir grup tarafından onaylanmak, ait olmak ya da sevilme amacı gütmektedirler. Olumsuz duyguların altında yatan iç çatışmalar ile baş edebilmek için mizaha başvurmuşlardır.²⁸ Kendini yeric mizah anksiyete, depresyon ve nevrotik yapılar ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.¹¹

Katılımcı ve kendini geliştirici mizah uyuma dönük, sağlıklı, olumlu bir yapının ürünü olarak değerlendirilirken; saldırgan ve kendini yıkıcı mizahın uyumu bozan, olumsuz tarzlar olduğu ifade edilmektedir.²⁹ Saldırgan mizah ile kendini yıkıcı mizah stilleri düşmanlık duygusundan beslendiğinden, sağlıklı bir psikolojik yapıyı yansıtmakta ve olumsuz mizah stilleri olarak ele alınmaktadır.

Baldwin, mizah algısını incelediği çalışmasında; olumlu mizah stillerinin, bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaları ve sürdürmelerinde önemli bir değere sahip olduğunu vurgulamaktadır.¹⁷

Ay ve ark., mizah stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye baktıklarında, katılımcı ve kendini geliştirici mizah ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamışlar, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah ile yaşam doyumu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu sonucuna ulaşmışlardır.³⁰

Yaratıcılığı uyararak bireysel ve toplumsal sorunlara sağlıklı, gerçekçi çözümler üretilmesine katkı sağlayan olumlu mizah tarzlarının, sosyal uyum ve problem çözüme becerileri konusunda olumlu etkilerini gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır.

ELEŞTİREL DÜŞÜNME

Eleştirel düşüncenin mizahın temel dinamiği olduğu pek çok araştırmacı tarafından açıklanmıştır.¹⁸ Eleştirel düşünme becerilerine sahip bireylerde olması gerektiği ifade edilen esneklik, sabır, düşünerek hareket etme, bağımsız hareket edebilme becerileri; aynı zamanda eleştirel düşünme eğitiminin de temellerini oluşturmaktadır.³¹

Eleştirel düşünce; kendi içinde örgütlü, amaçlı bir zihinsel etkinliktir. Özünde; sorgulama, bir ya da daha fazla yargıdan başka bir yargıya varma, olay ve olgular arasında bağlantılar kurma, delillere dayandırma gibi üst düzey düşünme becerileri gerektirmektedir.³²

Olumlu bir mizah tarzı ve yaratıcı, eleştirel bir perspektif geliştiremeyenlerin karşılaştıkları sorunları çözümlenmede şiddete başvurma eğiliminde oldukları gözlenmektedir. Mizah, yaratıcılık ile bireysel ve toplumsal problemlere herkesçe kabul edilebilir çözümler üretilmesini sağlamaktadır.

Bilişsel esneklik becerilerinin tam anlamıyla kullanılabilmesi için bireyin bilgiyi eleştirel düşünme süzgecinden geçirmesi gerekmektedir. Bir başka deyişle, olguları ya da karşılaşılan bir durumu olduğu gibi içselleştiren bireyin, bu özümleme sürecinden tamamen farklı bir durumla karşılaştığında; yeni duruma uyum sağlamakta güçlük çekecek, dolayısıyla bilişsel esneklik becerisi sergilemeyerek soruna olası yeni çözümler getirmeyecektir. Bu durumda eleştirel düşünme bilişsel esneklik becerisini kullanırken gerekli bir beceri olarak ele alınabileceği gibi, eleştirel düşünme aynı zamanda bilişsel esneklik açısından temel bir eğitim olarak da ele alınabilmektedir.¹⁴

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırma, üniversitelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 178'i kadın, 94'ü erkek toplam 272

üniversite öğrencisi katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Psikoloji bölümü öğrencilerinin, araştırma konusu ile ilgili farkındalık seviyelerinin aldıkları eğitim sebebiyle daha yüksek olacağı düşünüldüğünden, objektifliği sağlamak adına bu öğrenciler örneklem grubunun dışında tutulmuştur. Ayrıca, katılımcılara sunulan ölçek ve envanterleri özensiz doldurduğu belirlenen bir katılımcı örneklem grubundan dışlanmıştır.

Kesitsel nitelikteki bu çalışmada, örneklem grubu tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

Gönüllülük esasına dayanan bu çalışmada, katılımcılar sahip olduğu haklar, çalışmanın amaçları, içeriği, kuralları gibi konularda bilgilendirilmiştir ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formunu doldurmaları istenmiştir.

Araştırma verilerinin toplanması amacıyla, katılımcılara Sosyodemografik Bilgi Formu, Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ve Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ) uygulanmıştır. Katılımcılara, kendilerine sunulan ölçek ve envanterleri doldurmaları için süre sınırı belirtilmemiştir.

ÖLÇME ARAÇLARI

Sosyodemografik Bilgi Formu: Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, öğrenim gördüğü bölüm hakkında bilgi almak için araştırmacılar tarafından hazırlanmış bir formdur.

Bilişsel Esneklik Envanteri-BEE (Cognitive Flexibility Inventory-CFI): Dennis ve Vander Wal tarafından geliştirilen BEE, kişilerin zor durumlarda alternatif, uyumlu, uygun düşünceler üretme becerisini ölçmek üzere hazırlanmış, likert tipi bir ölçektir.⁵ Yirmi maddeden oluşan ölçek, "alternatifler" (1-3-5-6-8-10-12-13-14-16-18-19-20) ve "kontrol" (2-4-7-9-11-15-17) olmak üzere 2 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte ters olarak kodlanmış 6 (2-4-7-9-11-17) madde bulunmaktadır. Alternatifler alt ölçeği, yaşam olaylarının ve insan davranışlarının alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisini ve zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisini ölçmekte iken; kontrol alt ölçeği, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimini ölçmektedir. Ölçekten

alınan puanlar 20-100 puan arasında değişmektedir ve puan yükseldikçe bilişsel esnekliğin arttığı düşünülmektedir. BEE alt ölçekleri, özgün ölçekte olduğu gibi yüksek iç tutarlılık değeri taşımaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ tarafından yapılmıştır.³³

Ölçek, bilişsel esneklik düzeyinin değişken olduğu çalışmalarda yaygın bir biçimde kullanılmaktadır.

Mizah Tarzları Ölçeği - (MTÖ) (Humor Styles Questionnaire): Martin ve Puhlik-Doris tarafından dört farklı mizah tarzını ölçmek amacıyla geliştirilen 60 maddelik ölçek, Martin ve ark. tarafından revize edilerek 32 maddeye indirilmiştir.¹¹ Türkçeye uyarlama çalışması Yerlikaya tarafından yapılmış olan ölçek, 7'li likert tipi derecelendirme içermektedir. Ölçekte bulunan dört alt ölçek; ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz mizah tarzını ölçmektedir. Bunlar; katılımcı mizah (1-5-9-13-17-21-25-29), kendini geliştirici mizah (2-6-10-14-18-22-26-30), saldırgan mizah (3-7-11-15-19-23-27-31), kendini yıkıcı mizah (4-8-12-16-20-24-28-32)'tir. Her bir alt ölçek sekizer maddeden oluşmaktadır ve ölçekte ters olarak kodlanmış 11 madde (1-7-9-15-16-17-22-23-25-29-31) bulunmaktadır. Böylece her bir alt ölçekten alınabilecek puanlar 8-56 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar, ilgili mizah tarzının kullanım sıklığına işaret etmektedir.³⁴

VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde SPSS 20 programı kullanıldı, öncelikle betimsel istatistikler incelendi. Ardından, gruplar arası ortalama karşılaştırmaları yapıldı ve değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edildi. Gruplar arası ortalamaların karşılaştırılması için "bağımsız örneklemler t-testi" analizi, değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde basit doğrusal korelasyon ve regresyon analizleri kullanıldı. İstatistiksel analizler ,05 ve ,01 anlamlılık düzeyinde yürütüldü.

Örneklem grubunu, İstanbul ilinde yer alan çeşitli üniversitelerin psikoloji dışındaki çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 272 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Kendisine sunulan ölçek ve envan-

terleri özensiz doldurduğu saptanan bir öğrenci örneklem grubundan dışlanmıştır. Böylece, analize 177 (%65,3)'si kadın, 94 (%34,7)'ü erkek toplam 271 katılımcı dâhil edilmiştir.

Analiz sürecinin ilk aşamasında, ölçeklerde bulunan ters kodlanmış maddeler yeniden kodlanarak düzenlenmiştir. İkinci aşamada, veri setinde kayıp veri bulunup bulunmadığı incelenmiş, gözlenen az sayıdaki kayıp veri (bir değişken için 271 kişide maksimum 10 kayıp veri) yerine ortalama değerler atanarak, bu problem ortadan kaldırılmıştır. Ardından, ilgili maddeler toplanarak BEE toplam puanları, BEE alternatifler alt ölçek puanları, BEE kontrol alt ölçek puanları, MTÖ katılımcı mizah alt ölçek puanları, MTÖ kendini geliştirici mizah alt ölçek puanları, MTÖ saldırgan mizah alt ölçek puanları ve MTÖ kendini yıkıcı mizah alt ölçek puanları elde edilmiştir. Ayrıca, MTÖ katılımcı mizah ile MTÖ kendini geliştirici mizah alt ölçek puanlarının toplanması ile MTÖ pozitif mizah; MTÖ saldırgan mizah ile MTÖ kendini yıkıcı mizah alt ölçek

puanlarının toplanması ile MTÖ negatif mizah puanları elde edilmiştir.

BULGULAR

İlk olarak betimsel analizler yapılarak, veri setinde normal dağılımı bozan uç değerlerin bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Normal dağılımı bozduğu saptanan 116 (Zkatılımcı mizah=-3,9239) numaralı katılımcı ve 247 (Zsaldırgan mizah=3,9378) numaralı katılımcı veri setinden çıkartılmıştır. Bu işlemin ardından, normallik analizleri tekrar gerçekleştirilmiş ve değerlerin normal dağılıma yaklaştığı gözlenmiştir. Betimsel analizler sonucu, uç değerlerin temizlenmesi ile analizler, yaş aralığı 18-32 yıl olan 175 (%65,1)'i kadın, 94 (%34,9)'ü erkek olmak üzere toplam 269 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir.

BEE toplam puanlarının, BEE alt ölçek puanlarının ve MTÖ alt ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği, bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları **Tablo 1**'de görülmektedir.

TABLO 1: Cinsiyete göre BEE toplam puanlarının, BEE alt ölçek puanlarının ve MTÖ alt ölçek puanlarının karşılaştırılması (Bağımsız örneklem t-testi).

Puan	Gruplar	n	\bar{x}	SS	t	t testi	
						Sd	p
BEE-alternatifler	Kız	175	52,214	7,265	-1,458	267	,146
	Erkek	94	53,553	7,042			
BEE-kontrol	Kız	175	24,016	5,072	-4,504	267	>,001
	Erkek	94	26,975	5,259			
BEE-toplam	Kız	175	76,230	10,372	-3,258	267	>,001
	Erkek	94	80,528	10,220			
MTÖ-katılımcı mizah	Kız	175	44,409	7,177	1,778	267	,076
	Erkek	94	42,738	7,659			
MTÖ-kendini geliştirici mizah	Kız	175	37,504	9,006	1,454	267	,147
	Erkek	94	35,839	8,858			
MTÖ-saldırgan mizah	Kız	175	20,831	7,383	-2,334	267	,020
	Erkek	94	22,961	6,651			
MTÖ-kendini yıkıcı mizah	Kız	175	26,816	8,578	-,305	267	,761
	Erkek	94	27,144	8,139			
MTÖ-negatif mizah	Kız	175	47,647	13,362	-1,477	267	,141
	Erkek	94	50,106	12,350			
MTÖ-pozitif mizah	Kız	175	81,912	13,423	1,943	267	,053
	Erkek	94	78,577	13,431			

BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri, MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği.

Sonuçlar incelendiğinde, BEE toplam puanlarının ve BEE kontrol alt ölçek puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür [tbee. toplam (267)=-3,258, $p<,01$; tbee. kontrol (267)=-4,504, $p<,01$]. Benzer şekilde, MTÖ saldırgan mizah alt ölçek puanları, cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır [tmtö. saldırgan (267)=-2,334, $p<,05$]. Ayrıca, MTÖ pozitif mizah puanlarının da cinsiyete göre farklılaştığı söylenebilmektedir [tmtö.pozitif (267)=1,943, $p<,053$].

Buna göre; erkeklerin BEE toplam puanları, BEE kontrol alt ölçek puanları ve MTÖ saldırgan mizah alt ölçek puanları kadınlardan yüksek iken; MTÖ pozitif mizah puanları kadınlardan düşük saptanmıştır.

Yani, erkeklerin zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimleri (kontrol alt ölçeği), genel bilişsel esneklik seviyeleri ve saldırgan mizah tarzını benimseme oranı kadınlardan yüksek bulunmuştur. Aksine, erkeklerin pozitif mizah tarzlarını benimseme oranı ise kadınlardan düşük olarak belirlenmiştir.

Ardından, katılımcıların yaşları ile BEE ve MTÖ puanları arasındaki ilişkiler basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları **Tablo 2**'de görülmektedir.

Sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların yaşları ile BEE puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($p<,05$); MTÖ puanları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ($p>,05$). Buna göre, katılım-

cıların yaşları ile BEE toplam puanları, BEE alternatifler alt ölçek puanları ve BEE kontrol alt ölçek puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyli bir ilişki bulunmaktadır.

Diğer yandan; katılımcıların yaşları, katılımcıların BEE toplam puanlarının, BEE alternatifler alt ölçek puanlarının ve BEE kontrol alt ölçek puanlarının anlamlı bir yordayıcısıdır ($p<,05$). Katılımcıların yaşı, BEE toplam puanlarının %3'lük kısmını, BEE alternatifler alt ölçek puanlarının %2'lik kısmını ve BEE kontrol alt ölçek puanlarının %2'lik kısmını anlamlı bir şekilde açıklamaktadır.

Yani, kişilerin yaşları arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin yükseldiği söylenebilmektedir. Ayrıca, kişilerin bilişsel esneklik seviyelerinden yola çıkarak, bu kişilerin benimsedikleri mizah tarzları (kendini geliştirici mizah ve pozitif mizah) hakkında tahminlerde bulunabiliriz.

Son olarak, katılımcıların BEE puanları ile MTÖ puanları arasındaki ilişkiler basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları **Tablo 3**'te görülmektedir.

Sonuçlar incelendiğinde; BEE toplam puanları, BEE alternatifler alt ölçek puanları ve BEE kontrol alt ölçek puanları ile MTÖ kendini geliştirici mizah alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyli ilişki olduğu ($p<,05$) ve bu değişkenlerin MTÖ kendini geliştirici mizah alt ölçek puanlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğu ($p<,05$) gözlenmiştir. Benzer şekilde; BEE toplam puanları, BEE alternatifler alt ölçek puanları ve BEE kontrol alt ölçek pu-

TABLO 2: Yaş ile BEE ve MTÖ puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Doğrusal regresyon analizi).

Yordanan	Yordayan	R	B	Sh	β	F	R ²
	BBE-toplam puan	,166	,915	,333	,166	7,545	,027*
	BBE-alternatifler	,131	,495	,230	,131	4,633	,017*
	BBE-kontrol	,150	,421	,169	,150	6,185	,023*
	MTÖ-katılımcı mizah	,091	-,353	,236	-,091	2,235	,008
Yaş	MTÖ-kendini geliştirici mizah	,064	-,301	,288	-,064	1,094	,004
	MTÖ-saldırgan mizah	,034	,129	,231	,034	,311	,001
	MTÖ-kendini yıkıcı mizah	,047	-,208	,270	-,047	,590	,002
	MTÖ-negatif mizah	,011	-,079	,420	-,011	,0350	,001
	MTÖ-pozitif mizah	,092	-,655	,432	-,092	2,294	,009

* $p<,05$. BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri, MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği.

TABLO 3: BEE ile MTÖ puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Doğrusal regresyon analizi).

Yordanan	Yordayan	R	B	Sh	β	F	R ²
BEE-toplam puan							
	MTÖ-katılımcı mizah	,094	,134	,087	,094	2,386	,009
	MTÖ-kendini geliştirici mizah	,357	,418	,067	,357	39,010	,127*
	MTÖ-saldırgan mizah	,080	-,117	,089	-,080	1,735	,006
	MTÖ-kendini yıkıcı mizah	,002	-,003	,076	-,002	,001	,001
	MTÖ-negatif mizah	,046	-,037	,049	-,046	,559	,002
	MTÖ-pozitif mizah	,289	,225	,046	,289	24,308	,083*
	MTÖ-katılımcı mizah	,069	,067	,060	,069	1,280	,005
	MTÖ-kendini geliştirici mizah	,294	,236	,047	,294	25,174	,086*
	MTÖ-saldırgan mizah	,093	-,094	,061	-,093	2,355	,009
BEE-alternatifler							
	MTÖ-kendini yıkıcı mizah	,036	,031	,052	,036	,349	,001
	MTÖ-negatif mizah	,028	-,016	,034	-,028	,213	,001
	MTÖ-pozitif mizah	,233	,124	,032	,233	15,319	,054*
	MTÖ-katılımcı mizah	,092	,067	,044	,092	2,294	,009
	MTÖ-kendini geliştirici mizah	,307	,182	,035	,307	27,878	,095*
BEE-kontrol							
	MTÖ-saldırgan mizah	,032	-,024	,045	-,032	,274	,001
	MTÖ-kendini yıkıcı mizah	,053	-,034	,039	-,053	,758	,003
	MTÖ-negatif mizah	,052	-,021	,025	-,052	,723	,003
	MTÖ-pozitif mizah	,255	,100	,023	,255	18,554	,065*

* p<,001. BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri, MTÖ: Mizah Tarzları Ölçeği.

anları ile MTÖ pozitif mizah puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyli ilişki mevcuttur ($p<,05$) ve bu değişkenler MTÖ pozitif mizah puanlarının anlamlı birer yordayıcısıdır ($p<,05$).

Buna göre BEE toplam puanları, MTÖ kendini geliştirici mizah alt ölçek puanlarının %13'lük kısmını ve MTÖ pozitif mizah puanlarının %8'lik kısmını; BEE alternatifler alt ölçek puanları, MTÖ kendini geliştirici mizah alt ölçek puanlarının %9'lük kısmını ve MTÖ pozitif mizah puanlarının %5'lik kısmını; BEE kontrol alt ölçek puanları, MTÖ kendini geliştirici mizah alt ölçek puanlarının %10'lük kısmını ve MTÖ pozitif mizah puanlarının %7'lik kısmını anlamlı bir şekilde açıklamaktadır.

Yani, kişilerin bilişsel esneklik puanları arttıkça, kendini geliştirici mizah tarzını ve pozitif mizah tarzlarını daha fazla benimsedikleri söylenebilmektedir. Benzer şekilde, kişilerin karşılaş-tıkları olayların ve insan davranışlarının alternatiflerinin olabileceği şeklinde algılama be-

cerisi ve zor durumları çözebilmek için birden fazla çözüm üretme becerisi (alternatifler alt ölçeği) yükseldikçe ve zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi (kontrol alt ölçeği) yükseldikçe, bu kişilerin kendini geliştirici mizah tarzını ve pozitif mizah tarzlarını benimseme olasılıkları artmaktadır. Ayrıca, kişilerin bilişsel esneklik seviyelerinden yola çıkarak, bu kişilerin benimsedikleri mizah tarzları (kendini geliştirici mizah ve pozitif mizah) hakkında tahminlerde bulunabiliriz.

TARTIŞMA

Çalışmanın temel problemi olan bilişsel esneklik düzeyi ile olumlu mizah stillerinin kullanımı arasında pozitif yönde bir korelasyon saptanmıştır. Mizah duygusu sürekli bir farkındalık ve uyanıklık durumu gerektirdiğinden, olumlu insan ilişkilerinin geliştirilmesinde bireylere katkıda bulunmaktadır.³⁵

Başa çıkma becerilerinde olumlu ve esnek olma becerisine sahip bireylerde öfke daha az his-

sedilmekte ve bu duygu yönetilebilmekte, uyumu bozmayacak tarzda ve olumlu bir şekilde ifade edilmektedir. Katı, alternatifsiz, olumsuz bilişlere sahip kişilerde ise öfke daha yoğun hissedilmekte ve yapıcı olmayan, uyum bozucu yollarla ifade edilmektedir.³⁶

CİNSİYET

Çalışmamızda, cinsiyet açısından çarpıcı bir sonuç; erkeklerin BEE toplam puanları, BEE kontrol alt ölçek puanları ve MTÖ saldırgan mizah alt ölçek puanlarının kadınlardan yüksek olmasıdır. Yani, erkeklerin zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimleri (kontrol alt ölçeği), genel bilişsel esneklik düzeyleri ve saldırgan mizah tarzını benimseme oranı kadınlardan yüksek bulunmuştur (Tablo 1).

Asıcı ve İkiz'in çalışmasında, erkeklerin bilişsel esneklik ve kontrol puan ortalamalarının kızlardan daha yüksek olduğu saptanmış ve bu sonuç, erkeklerin zor durumları kontrol edilebilir algılama eğiliminin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görüşü ile ilişkilendirmiştir.³⁷ Bulgularımızdan farklı olarak, yurt dışında yapılan bazı çalışmalarda, bilişsel esneklik açısından kızlar ve erkekler arasında fark olmadığı gösterilmiştir (Martin ve Rubin, 1995; Zong ve ark. 2010'dan Akt: Asıcı ve İkiz 2015).³⁷

Çelikkaleli, Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirliği çalışmasında, bilişsel esneklik puanlarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiştir.¹³ Çalışmamızda, erkek deneklerde kızlara göre daha yüksek bulunan bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik toplam puanları, kültürel farklar ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından değerlendirilebilmektedir. "Toplumsal cinsiyet", kadın ve erkek olmaya ait özelliklerin kültürel olarak nasıl algılandığı ile ilgili bir kavramdır. Cinsiyet algısı o toplum içinde konum, rol ve görevlerin belirlenmesi açısından önemlidir. Erkek egemen toplumlarda erkek çocukları; sorunlar karşısında yılmayıp üstüne gitmeleri, kendilerine güvenmeleri ve gerekirse saldırganca davranmaları konusunda desteklenerek büyütülürler iken, kız çocuklarında sorunlar karşısında kendisine güvenden önce diğerlerinden destek alma, sorunla baş edebileceği konusunda yetkin hissetmeme şeklinde bir tutum benimsenmektedir. Bu

tutum da sorunlar karşısında erkeklerin daha güvende hissetmeleri, taleplerinin peşinde koşmaları ve amaçlarına ulaşmada gerekirse şiddet uygulama ve saldırganca davranma seçeneklerini de kullanmaları konusunda daha özgür hissetmelerini sağlamaktadır.

Esnek olunabilen durumlarda yetkin hissetmek de erkeklerin ve kızların yeni durumlar karşısında hissettikleri duygu açısından kültürel farkları akla getirmektedir. Yeni durumlara uyum gösterirken bireye eşlik eden duygu her zaman pozitif olmayabilmektedir. Kız çocukların, erken çocukluk dönemlerinden itibaren ataerkil toplumlarda erkeklere göre daha çok baskı altında tutuldukları ve otonomilerinin zedelendiği düşünüldüğünde, bilişsel esnekliğin önemli bir komponenti olan yetkin hissetme duygusundaki düşüklüğün kızlarda erkeklere göre daha düşük çıkması açıklanabilir olmaktadır.

Erkeklerin saldırgan mizahı kızlara göre daha fazla kullanıyor olmaları, saldırganlık eğiliminin erkeklerde daha sık görüldüğü gerçeğinden hareketle, mizahın saldırgan dürtüyü süblime etme işlevi gördüğünü düşündürmektedir.

Öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada, saldırgan mizah ve yıkıcı mizah tarzları puan ortalamaları arasında erkek grup lehine anlamlı fark olduğu saptanmıştır.³⁸ Aynı çalışmada, kızlara göre saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzının daha fazla kullanıldığını rapor eden pek çok çalışma ile bulguların paralellik gösterdiği ifade edilmiştir.

Bilişsel açıdan esnek olunması ve kontrol hissinin güçlü olması erkeklerdeki saldırganlık potansiyelinin ortadan kaldırılması için yeterli olmamakta, erkeklerin bilişsel esneklik potansiyelleri ile birlikte hem de mizahın saldırgan türlerini kullanmayı tercih ettikleri görülmektedir. Rekabetin, pazarlıkların, yıldırımların ve güç kullanımının aile içerisinden başlayarak toplum her tabakasına yayıldığı ataerkil toplumlarda, erkekler saldırgan eğilimlerini sözel olarak da kullanmakta, mizah kullanımıyla diğerlerine zarar verme güdüsü içinde olabilmektedirler. Saldırgan mizah kullanımı, düşmanlık duygularını ifade etmek için sözel olarak

aşağılama, lakap takma, küçük düşürücü imalarda bulunma gibi zorbalık davranışlarıyla da ilintilidir. Yapılan çalışmalarda, ergenler arasında zorbalık davranışlarının da erkeklerde kızlara göre çok daha fazla görüldüğü bildirilmiştir.³⁹

Saldırgan davranışın erkeklerde daha çok görülmesinden hareketle, onun ortaya çıkış türlerinden biri olan saldırgan mizah kullanımının da erkeklerde daha fazla görülmesi anlaşılabilirlik kazanmaktadır.

YAŞ

Bilişsel gelişim açısından geç ergenlik ve genç erişkinlik dönemleri, gelişim sürecinin de en yüksek noktalarından biridir. Piaget'in bilişsel gelişim basamakları doğrultusunda, çalışmanın örneklem grubunun, 18-25 yıl olan yaş aralığı zihinsel olgunlaşmanın, çok boyutlu ve soyut düşünmenin ve alternatifleri hesaba katma becerilerinin gelişiminin tamamladığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Buradan hareketle, 18-21 ve 22 yaş ve üstü arasındaki grupların bilişsel esneklik açısından ayrıştığı görülmektedir (Tablo 2). Bu durum, geç ergenlik ve genç erişkinlik dönemleri açısından iki grubun bilişsel kapasitelerini geliştirme süreçlerinde farklı düzeylerde olduklarını göstermektedir. 18-21 yaş grubu, ergenlik döneminin sonunda ve üniversite hayatına daha yeni başlamış ve adaptasyon sürecini devam ettiren bir örnektir. Yirmi iki yaş ve üstü grup ise üniversite hayatına ve aileden ayrılma ve kendi ayakları üzerinde durabilme konusunda artık daha deneyimlidir. Aileden ayrılıp üniversite hayatına adapte olmak sosyal bir sınavdır ve birçok soruna gebe olabilmektedir. Sosyal hayatın getirdiği bu yeni duruma adapte olabilmek, bilişsel esneklik açısından önemli bir kapasite istemektedir. Yaş da kişilerin bilişsel esnekliklerini hayat deneyimi üzerinden de belirlemektedir. Durumları kontrol edilebilir algılama ve alternatifleri görebilme kapasitesi yaş değişkeni ile paralel olarak değişmektedir.

BİLİŞSEL ESNEKLİK VE MİZAH TARZLARI

Araştırmamızın temel değişkenleri olan bilişsel esneklik ve mizah tarzları arasında hipotezimizi des-

tekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Sonuçlardan, bilişsel esneklik ile pozitif mizah türleri arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur (Tablo 3). Bilişsel açıdan esnek olan, yeni durumlar karşısında kontrolü kaybetmeyen, seçenek alternatiflerini görebilen ve uygun davranışa karar verirken ve icra ederken kendine güven hissedendeneklerin pozitif mizah türlerinden olan katılımcı mizahı daha çok kullandığı görülmektedir. Bu etki, bilişsel esneklik toplam puanlarının da pozitif mizah tarzları toplam puanlarıyla anlamlı derece farklılaştığını göstermektedir.

Bilişsel esnekliğin en önemli komponenti olan alternatifler üretebilme becerisi; yeni durumlar karşısında seçenekleri görebilme, akla gelen ilk davranışı uygulamaktansa içinde bulunulan bağlamı etraflıca değerlendirme, harekete geçmek yerine dürtüsel kontrolü sağlayıp olası en iyi davranışı, diğer seçenekleri de hesaba katarak, seçebilme becerileri ile ilişkilidir. Diğerlerini ve davranışlarının onlar üzerindeki etkilerini düşünebilme, kontrolsüzce devreye sokulan eylemlerden çok daha az yıkıcı olacaktır. Bu açıdan bilişsel esneklik, sorunlar karşısında kişilerin empati becerilerini de içine alan bir özellik göstermektedir. Bu anlamda olumlu ve yapıcı mizah tarzlarının kullanılma sıklığı da artmakta; farkındalık, kendini ifade etme becerisiyle birlikte saldırgan davranışa yönelme azalmaktadır. Olumsuz mizah tarzlarının kullanımı daha çok bastırılmış duygu ve düşüncelerin farklı şekillerde ortaya konması olarak açıklanabilmektedir. Bastırılmış duygu ve düşünceler toplumca kabul görmeyen ve bu nedenle şuur düzeyinden uzaklaştırılmış bir içeriği temsil ettiğinden, bunların şuur düzeyinde ortaya konuş şekilleri de uyumu bozucu şekilde olacaktır. Bilişsel esnekliğin artırılması ile olumlu mizah stillerinin kullanımı yönündeki artış gerek içsel gerekse sosyal çatışmaların uygun şekillerde ortaya konması açısından önemlidir.

SONUÇ

Mizah ile ilgili çalışmalar bellek, algı, akıl yürütme, sezgi ve öznel iyi oluş ile ilgili bilişsel ve duygusal süreçlerin araştırılması gerektiğini ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları, mizah duygusuna sahip ve olumlu mizah tarzlarını benimsemiş insanların

stresle başa çıkabilme konusunda daha etkin olduklarını, olumsuz duygulara daha az sahip olduklarını, bedensel olarak daha sağlıklı olduklarını ve sosyal ilişkilerini daha olumlu ve sağlıklı sürdürdüklerini destekleyen sonuçlara sahiptir. Dağ ve Gülüm'ün çalışmasında, bilişsel esneklik kavramının psikopatolojilerdeki önemi üzerinde çalışılmış, psikopatolojilerin oluşumunda bilişsel esnekliğin aracı rol oynadığı konusunda pek çok bulguya ulaşılmış ve bilişsel esnekliği artırmaya yönelik psikoterapi müdahalelerin bu bağlamda etkili olabileceği ifade edilmiştir.¹²

Bu çalışmanın amacı, öfke ve saldırgan davranış üzerinde bilişsel esneklik ve mizah stilleri değişkenlerinin etkisini araştırmaktır. Bu noktada adli bilimler açısından, suç davranışına yönelme açısından öfke ve saldırganlık önem taşımaktadır. Mizah stillerinin kullanımı ve bilişsel esneklik üzerinde planlanabilecek çalışmalar ile dolaylı olarak suç davranışına yönelmenin azaltılması değerlendirilmiştir. Bu alanda geliştirilebilecek projelerle alınacak sonuçlarda, saldırgan davranışa yönelme konusunda azalma olacağı düşünülmektedir. Uyumlu bir mizah yeteneği ve bu yeteneğin temelini oluşturan eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesi ile ilgili eğitimler, saldırgan davranışın seçilmesine önemli ve uyumlu bir seçenek sağlayacağından, saldırganlığın tercih edilmesinde önemli bir azalma sağlayacaktır. Mizah kabul edilmektedir, hatta katılımcı bir yaklaşım oluşturur iken, saldırganlık kabul edilmez ve ilişkileri bozan bir davranıştır. Ancak tekrar hatırlamak gerekir ki mizah bir öfke ifadesi olmamalıdır. Önemli olan

“yapıcı-olumlu” mizah tarzlarının tercih edilmesi- dir. Bu konuda üst düzey düşünme becerilerinin ve bilişsel esnekliğin geliştirilmesi önem kazanmaktadır. Bu anlamda mentalizasyon kapasitesini saldırganlık, şiddet ve suç davranışları ile de ilişkilendirecek çalışmalara ağırlık veren ve buradan hareketle saldırgan davranışı önlemeye yönelik projelere yönelmenin olumlu sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

“Evvvela insanda kendine güvenin doğması lazım. İnsanda kendine güvenin doğması için mesleğini güzel yapması, sonra yeterli eğitimi, görgüsü ve birikimi olması lazım. Ayrıca, o birikimi yüzüne gözüne bulaştırmadan ustalıklarla kullanabilmesi gerekmektedir. Sonra konuşma ustalığı, ifade zarafeti büyük bir meziyettir.”⁴⁰

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

1. Allen JG, Fonagy P, Bateman AW. Klinik Uygulamada Zihinselleştirme, Giriş, Özakkaş T, editör. Yelkener S, çeviri editörü. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 37. 1. Baskı. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü; 2013. 31-103.
2. Aslan S, Altınöz AE. [Schizophrenia and the concept of insight]. RCHP. 2010;4(1-2):33-49.
3. Taşkıran AS, Necef I. [Mentalization based therapies for children and adolescents]. Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics. 2017;3(2):139-46.
4. Stevens AD. Social problem-solving ancognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at risk young children. Seattle Pacific University, ProQuest UMI Dissertation Publishing, 2009, 335905. p.36.
5. Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. Cogn Ther Res. 2010;34(3):241-53. [Crossref]
6. Cañas JJ, Quesada FJ, Antolí A, Fajardo I. Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. Ergonomics. 2003;46(5): 482-501. [Crossref] PMID:12745698
7. Martin MM, Anderson CM. The cognitive flexibility scale: three validity studies. Communication Reports. 1998;11(1):1-9. [Crossref]
8. Martin MM, Anderson CM, Thweatt KS. Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. J Soc Behav Pers. 1998;13(3):34-45.

9. Martin MM, Rubin RB. A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*. 1995;76:623-6. [Crossref]
10. Gündüz B. The Contributions of Attachment Styles, Irrational Beliefs and Psychological Symptoms to the Prediction of Cognitive Flexibility. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2013;13(4):2079-85.
11. Martin RA, Puhlik-Doris P, Larsen G, Gray J, Weir K. Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire. *J Res Pers*. 2003;37(1):48-75. [Crossref]
12. Dağ İ, Gülüm Vİ. [The mediator role of cognitive features in the relationship between adult attachment patterns and psychopathology symptoms: cognitive flexibility]. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2013;24(4):240-7.
13. Çelikkaleli Ö. The validity and reliability of the cognitive flexibility scale. *Eğitim ve Bilim*. 2014; 176(93):339-46. [Crossref]
14. Çuhadaroğlu A. Predictors of Cognitive Flexibility]. *Cumhuriyet International Journal of Education*. 2013;2(1):86-101.
15. Oral G. [Adolescent humor scale]. *Education and Science*. 2004;133(29):20-7.
16. İnam A, Güleç C. Metaforla Saadet Olmaz. Serbes E, editör. 2. Baskı. İstanbul: Say Yayınları; 2007. p.160.
17. Baldwin E. Humor perception: the contribution of cognitive factors. Georgia State University; 2007. p.125. <http://scholarworks.gsu.edu> (23.05.2016 tarihinde ulaşılmıştır.).
18. Özdemir N. [Humor, critical thinking and the wisdom: Nasreddin Hodja]. *Millî Folklor*. 2010;22(87):27-40.
19. Freud S. Jokes and their Relation to the Unconscious. Strachey J, translator. New York: W.VV. Norton; 1960. p.258.
20. Giora R. On the cognitive aspect of the joke. *J Pragmat*. 1991;16(5):465-85. [Crossref]
21. McGhee PE. How humor facilitates children's intellectual, social and emotional development; 2002. www.Laughterremedy.com (26.05.2017 tarihinde ulaşılmıştır.).
22. Semrud C, Glass K. The relation of humor and child development: social, adaptive and emotional aspect. *J Child Neurol*. 2010;25:1247-60.
23. Martin RA, Lefcourt HM. Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *J Pers SocPsychol*. 1983;45(6): 1313-24. [Crossref]
24. Humke C, Schafer CE. Sense of humor and creativity. *Percept Motor Skills*. 1996;82(2): 544-6. [Crossref]
25. Martin RA. *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. 1st ed. Burlington: Elseiver Academic Press; 2007. p.446. [Crossref]
26. McGhee PE. Head, shoulders, knees and peanut butter: What makes young children laugh? 2011. p.5. (21.11.2017 tarihinde alınmıştır). [Link]
27. Erickson SJ, Feldstein SW. Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well-being. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2007;37(3):255-71. [Crossref] [PubMed]
28. Kazarian SS, Martin RA. Humour styles, personality, and well-being among Lebanese University Students. *Eur J Pers*. 2004;18(3): 209-19. [Crossref]
29. Kuiper NA, McHale N. Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *J Psychol*. 2009;143(4): 359-76. [Crossref] PMID:19606643
30. Ay Ö, Gökler R, Koçak R. [Humor styles, creativity and life satisfaction: a study on high school students]. *International Journal of Social Science*. 2013;6(6):739-67.
31. Korkmaz Ö, Yeşil R. [Students' critical thinking level as to educational degrees]. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2009;10(2):19-28.
32. Güven M, Kürüm D. [Relationship between learning styles and critical thinking: a general review]. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 2006;1:75-90.
33. Gülüm Vİ, Dağ İ. [The Turkish adaptation, validity and reliability study of the Repetitive Thinking Questionnaire and the Cognitive Flexibility Inventory]. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 2012;13(3):216-23.
34. Yerlikaya E. Mizah tarzları ölçeğinin uyarılma çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2003.
35. Yılmaz K. [An analysis of humor styles of school administrators]. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2011;12(1):31-44.
36. Deffenbacher JL. Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of Anger. *Cogn Behav Pract*. 2010;10:1-10.
37. Asıcı E, İkiz FE. [A pathway to happiness: cognitive flexibility]. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2015;35:191-21.
38. Traş Z, Arslan C, Mentiş Taş A. [Analysis of humor styles, problem solving and self-esteem of prospective teachers]. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2011;8(2):716-32.
39. Kızmaz Z. [A sociological approach on the socio-cultural sources of violence]. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2006;16(2):247-67.
40. Şakacı F. Mizah Zekanın Zekatıdır "Tarık Minkari Kitabı." 1. Baskı. İstanbul: İş Bankası Yayınları; 2007. p.412.