

T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
TURİZM REHBERLİĞİ ANABİLİM DALI

TURİST REHBERLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI  
İLE MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma DUMANLI

Balıkesir, 2018

T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
TURİZM REHBERLİĞİ ANABİLİM DALI

TURİST REHBERLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI  
İLE MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma DUMANLI

Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Özlem KÖROĞLU

Balıkesir, 2018

T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Enstitümüzün Turizm Rehberliği Anabilim Dalı'nda 201612559001 numaralı Şeyma DUMANLI'nın hazırladığı “**Turist Rehberlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi**” konulu YÜKSEK LİSANS tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 26.06.2018 tarihinde yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda tezin onayına OY BİRLİĞİ/~~OY ÇOKLUĞU~~ ile karar verilmiştir.

Başkan.....  
Prof. Dr. Necdet HACIOĞLU

Üye(Danışman).....  
Doç. Dr. Özlem KÖROĞLU

Üye.....  
Dr. Öğr. Üyesi Murat BAYRAM

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduklarını onaylarım.

03./07/2018

Enstitü Müdürü

  
Doç. Dr. Halil İbrahim ŞAHİN

“Bu alışma Balıkesir Üniversitesi Rektrlğ Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından BAP 2017/013 numaralı proje ile desteklenmiştir. Teşekkür ederiz.”

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın esas amacı, turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Turist rehberleri için önemli bir kavram olan mizah ve mesleğin icrası için önemli olan stresle başa çıkma bu çalışmada birlikte ele alınmıştır.

Öncelikli olarak tez konumun belirlenmesinden çalışmanın sonuca ulaşmasına kadar olan her süreçte değerli bilgilerini, yardımını ve desteğini benden esirgemeyen, lisans eğitimimden lisansüstü eğitimime kadar öğrencisi olmaktan büyük mutluluk ve gurur duyduğum varlığını her zaman hissettiğim çok kıymetli ve değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Özlem KÖROĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresinde gerek akademik bilgi ve birikimlerini gerekse destek ve güler yüzlerini benden esirgemeyen ve BTİOYO'lu olmanın farkını eğitim hayatım boyunca hissettiren başta Sayın Prof. Dr. Cevdet AVCIKURT, Prof. Dr. Necdet HACIOĞLU, Doç. Dr. Ahmet KÖROĞLU ve Doç. Dr. Sebahattin KARAMAN olmak üzere tüm hocalarıma sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım. Kıymetli katkı ve görüşlerinden dolayı Sayın Dr. Öğr. Üyesi Murat BAYRAM'a teşekkür ederim.

İstanbul ve Muğla rehberler odası başta gelmek üzere araştırmaya sağladıkları katkılardan ötürü tüm odalara ve çok kıymetli turist rehberlerine teşekkür ederim. Beni her zaman cesaretlendiren, yanımda olan ve yardımlarını esirgemeyen çok kıymetli ev arkadaşlarıma, yüksek lisans arkadaşlarıma ve diğer tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan, güzel şeyler başaracağıma hep inanan, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen ve bu süreçte ihmal ettiğim çok kıymetli babam Ergün DUMANLI, çok kıymetli annem Sevilay DUMANLI, çok kıymetli kardeşlerim Kader DUMANLI ve Engin Can DUMANLI'ya içtenlikle teşekkür ederim. İyi ki varsınız.

**Balıkesir, 2018**

**Şeyma DUMANLI**

## ÖZET

### TURİST REHBERLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE MİZAH TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

**DUMANLI, Şeyma**

**Yüksek Lisans, Turizm Rehberliği Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Özlem KÖROĞLU**

**2018, 108 Sayfa**

Turist rehberleri, ülke içinden veya ülke dışından gelen, yerli veya yabancı turistlere ülkenin doğal, kültürel, tarihi ve sosyal değerlerini onların belirledikleri dillerde anlatarak, ülkeyi en iyi şekilde temsil eden kişidir. Turizm olgusunun en önemli yapı taşlarından biri olan turist rehberleri, ülkenin turizm imajının ve ekonomisinin gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadırlar. Turist rehberliği mesleğinin farklı kültürlerle tanışmak, farklı yerleri gezip görebilme imkânı gibi olumlu özellikleri barındırmasının yanı sıra, düzensiz ve uzun çalışma saatlerinin olması, sürekli bir iş olmaması, mesleğe karşın tehditlerin var olması gibi olumsuz özellikleri de beraberinde barındırmaktadır. Bu durum ise turist rehberlerinin stres yaşamalarına neden olmaktadır. Bu noktada, turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzlarının ve sahip oldukları mizah tarzlarının belirlenmesi, memnuniyet düzeyi yüksek ve başarılı bir turun gerçekleşmesi açısından önemlidir.

Beş ana bölümden oluşan bu araştırmanın ilk bölümde, giriş ana başlığı altında araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımı ve sınırlılıkları ile araştırmada geçen kavramlara yönelik tanımlar yer almaktadır. İkinci bölümde, ilgili alanyazın yer almaktadır. Kuramsal çerçevede stresle başa çıkma tarzları ve mizah tarzları kavramları incelenmiş, aynı zamanda ilgili araştırmalar bölümüne de yer verilmiştir. Üçüncü bölümde, araştırmanın modeli, örneklem ve evreni, veri toplama tekniği ve aracı ve veri toplama sürecine yer verilmiştir. Dördüncü bölümde, araştırmanın bulguları ve yorumları, beşinci bölümde ise bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara yönelik öneriler sunulmaktadır.

Araştırmanın verileri, anket tekniğiyle toplanmış ve istatistiksel analizler ile değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasında ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda stresle başa çıkabilen turist rehberlerinin, başa çıkamayan turist rehberlerine göre mizah tarzlarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzlarını en çok etkileyen faktörün boyun eğici yaklaşım olduğu, mizah tarzlarını en çok etkileyen faktörün ise kendini geliştirici mizah faktörü olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Mizah, Mizah Tarzları, Turist Rehberleri.

## **ABSTRACT**

### **DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN TOURIST GUIDES' COPING STYLES WITH STRESS AND HUMOR STYLES**

**DUMANLI, Şeyma**

**Master Thesis, Department of Tourism Guiding**

**Advisor: Assc. Prof. Dr. Özlem KÖROĞLU**

**2018, 108 Pages**

Tourist guides are the person who explains the natural, cultural and social values of a country to domestic or foreigner tourists by representing his/her country in best by using foreign languages. Tourist guides who are the one of the important milestones of tourism concept, play a crucial role to improve tourism image and economy of a country. Besides meeting with new cultures, exploring new places and so many positive advantages, tourist guiding also includes the disadvantages of long-flexible working hours, temporary employment, threats against the job. These reasons lead to an inevitable stress and pressure on tourist guides. In this manner the determination of stress handling and humor style of tourist guides, is important to realize a pleased and successful tour.

The research consists of five main sections. In the first section, the research problem, the target of the research, the importance of the research, assumptions and limitations of the research, and definitions regarding the concepts are described under introduction title. In the second section, how to handle stress and humor-style-concepts are viewed by the hypothesizes in the literature, and additionally mentioned in the related researches section. In the third section, the model of the research, the sample data, the data collection technic and tool and process of data collection are explained. In the fourth section, the findings of the research are interpreted. In the final section, the final conclusions which are derived by the empirical findings are explained and suggestions regarding the empirical results are mentioned.

The data of the research are collected via survey method and evaluated by statistical analyzes. The empirical results demonstrates that there is a mid-level significant relationship between coping styles with stress and humor styles of the subjects; however the relationship between humor styles and coping styles with stress



are low-level significant. Therefore, the tourist guides who can handle stress use humor styles more than the tourist guides who can not handle stress as much as others. The results also shows that the main factor that affects stress-handling mostly is submissions level, and the main faction factor that affects humor-styles mostly is self-improving attitude.

**Keywords:** Stress, Coping Styles with Stress, Humor, Humor Styles, Tourist Guides.

Çok kıymetli kardeşlerim, Kader ve Engin Can'a...

# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	ix
ÇİZELGELER LİSTESİ .....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
1. GİRİŞ .....	1
1. 1. Problem .....	2
1. 2. Amaç .....	2
1. 3. Önem .....	3
1. 4. Varsayımlar .....	3
1. 5. Sınırlılıklar.....	3
1. 6. Tanımlar .....	4
2. İLGİLİ ALANYAZIN .....	5
2. 1. KURAMSAL ÇERÇEVE .....	5
2. 1. 1. STRES .....	5
2. 1. 1. 1. Stres Kaynakları.....	6
2. 1. 1. 1. 1. Bireysel Stres Kaynakları .....	7
2. 1. 1. 1. 2. Fiziksel Stres Kaynakları.....	7
2. 1. 1. 1. 3. Örgütsel Stres Kaynakları .....	7
2. 1. 1. 2. Stres Belirtileri .....	8
2. 1. 1. 3. Stres Kuramları .....	9
2. 1. 1. 3. 1. Selye'nin Genel Uyum Sendromu.....	9
2. 1. 1. 3. 2. Cannon'un Savaş-Kaç Modeli.....	10
2. 1. 1. 3. 3. Bilişsel Değerlendirme Modeli .....	11
2. 1. 1. 4. Stresle Başa Çıkma .....	11
2. 1. 1. 4. 1. Problem Merkezli Başa Çıkma.....	12
2. 1. 1. 4. 2. Duygu Merkezli Başa Çıkma .....	12
2. 1. 1. 5. Stresle Başa Çıkma Stratejisi Olarak Mizah .....	13
2. 1. 1. 6. Stresle Başa Çıkma ve Turist Rehberleri .....	14
2. 1. 2. MİZAH .....	16
2. 1. 2. 1. Mizah Duygusu .....	18

2. 1. 2. 2. Genel Mizah Kuramları .....	19
2. 1. 2. 2. 1. Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories).....	20
2. 1. 2. 2. 2. Üstünlük Kuramları (Superiority Theories) .....	21
2. 1. 2. 2. 3. Psikoanalitik Kuram (Psychoanalytic Theory).....	21
2. 1. 2. 3. Olumlu ve Olumsuz Mizah .....	22
2. 1. 2. 3. 1. Mizahın Olumlu Yanları.....	23
2. 1. 2. 3. 2. Mizahın Olumsuz Yanları .....	25
2. 1. 2. 4. Mizah Tarzları .....	26
2. 1. 2. 4. 1. Kendini Geliştirici Mizah .....	27
2. 1. 2. 4. 2. Katılımcı Mizah.....	28
2. 1. 2. 4. 3. Saldırgan Mizah .....	29
2. 1. 2. 4. 4. Kendini Yıkıcı Mizah .....	30
2. 1. 2. 5. Mizah ve Stres.....	30
2. 1. 2. 6. Mizah ve Turist Rehberleri .....	32
2. 2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	33
2. 2. 1. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar .....	34
2. 2. 2. Mizah Tarzları İle İlgili Araştırmalar .....	37
3. YÖNTEM.....	41
3. 1. Araştırmanın Hipotezleri ve Modeli.....	41
3. 2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	43
3. 3. Veri Toplama Araçları ve Teknikleri .....	44
3. 4. Veri Toplama Süreci .....	46
3. 5. Verilerin Analizi .....	46
4. BULGULAR VE YORUMLAR.....	48
4. 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular .....	48
4. 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Analizler.....	51
4. 3. Mizah Tarzları Ölçeğine İlişkin Analizler.....	54
4. 4. Normal Dağılım Testleri .....	59
4. 5. Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Faktörlerine ve Mizah Tarzları Faktörlerine İlişkin <i>t</i> Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	61
4. 6. Korelasyon Analizi Sonuçları.....	71
4. 7. Regresyon Analizi Sonuçları.....	76
5. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	84
5. 1. Sonuçlar.....	84
5. 2. Öneriler.....	89
KAYNAKÇA.....	93

EKLER .....	105
Ek-1: Anket Formu.....	105
Ek- 2. Ölçek İzni .....	108

## ÇİZELGELER LİSTESİ

	Sayfa
<b>Çizelge 1.</b> Kabul Görülen Örneklem Büyüklükleri.....	44
<b>Çizelge 2.</b> Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Analizi Sonuçları.....	49
<b>Çizelge 3.</b> Katılımcıların Mesleki Stres ve Stresle Başa Çıkmada Mizahı Kullanma Durumlarına İlişkin Bulgular.....	50
<b>Çizelge 4.</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	52
<b>Çizelge 5.</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	54
<b>Çizelge 6.</b> Mizah Tarzları Ölçeğine İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	55
<b>Çizelge 7.</b> Mizah Tarzları Ölçeğine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	58
<b>Çizelge 8.</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Normallik Testi.....	60
<b>Çizelge 9.</b> Mizah Tarzları Ölçeğine İlişkin Normallik Testi.....	60
<b>Çizelge 10.</b> Cinsiyet ile Ölçek Faktörlerinin Bağımsız Grup <i>t</i> Testi.....	61
<b>Çizelge 11.</b> Medeni Durum ile Ölçek Faktörlerinin Bağımsız Grup <i>t</i> Testi.....	62
<b>Çizelge 12.</b> Turist Rehberlerinin Mesleki Hayatlarındaki Stres Durumu İle Ölçek Faktörlerinin Bağımsız Grup <i>t</i> Testi.....	63
<b>Çizelge 13.</b> Turist Rehberlerinin Mesleki Hayatlarındaki Stresi Azaltmak İçin Mizahı Kullanma Durumu ile Ölçek Faktörlerinin Bağımsız Grup <i>t</i> Testi.....	64
<b>Çizelge 14.</b> Yaş ile Ölçek Faktörlerinin ANOVA Testi Sonuçları.....	65
<b>Çizelge 15.</b> Öğrenim Durumu ile Ölçek Faktörlerinin ANOVA Testi Sonuçları.....	66
<b>Çizelge 16.</b> Mesleki Rehberlik Eğitimi ile Ölçek Faktörlerinin ANOVA Testi Sonuçları.....	68
<b>Çizelge 17.</b> Rehberlik Tecrübesi ile Ölçek Faktörlerinin ANOVA Testi Sonuçları.....	70
<b>Çizelge 18.</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Faktörlerine İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları.....	72
<b>Çizelge 19.</b> Mizah Tarzları ile Faktörlerine İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları.....	73
<b>Çizelge 20.</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Mizah Tarzlarına İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları.....	74

<b>Çizelge 21.</b> Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Mizah Tarzlarına İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları.....	75
<b>Çizelge 22.</b> Kendine Güvenli Yaklaşımın Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>1</sub> ).....	76
<b>Çizelge 23.</b> Çaresiz Yaklaşımın Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>2</sub> ).....	77
<b>Çizelge 24.</b> Boyun Eğici Yaklaşımın Yaklaşımın Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>3</sub> ).....	77
<b>Çizelge 25.</b> İyimser Yaklaşımın Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>4</sub> ).....	78
<b>Çizelge 26.</b> Sosyal Destek Aramanın Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>5</sub> ).....	78
<b>Çizelge 27.</b> Katılımcı Mizahın Mizah Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>6</sub> ).....	79
<b>Çizelge 28.</b> Kendini Geliştirici Mizahın Mizah Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>7</sub> ).....	79
<b>Çizelge 29.</b> Saldırgan Mizahın Mizah Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>8</sub> ).....	80
<b>Çizelge 30.</b> Kendini Yıkıcı Mizahın Mizah Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>9</sub> ).....	80
<b>Çizelge 31.</b> Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Mizah Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>10</sub> ).....	81
<b>Çizelge 32.</b> Mizah Tarzlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi Üzerindeki İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (H <sub>11</sub> ).....	81
<b>Çizelge 33.</b> Araştırmanın Hipotezlerinin Ret/Kabul Durumları.....	83

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Araştırma Modeli.....	42
Şekil 2. Araştırmanın Sonuç Modeli.....	82



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>ADRO:</b>	Adana Bölgesel Turist Rehberleri Odası
<b>ANRO:</b>	Ankara Turist Rehberleri Odası
<b>ARO:</b>	Antalya Rehberler Odası
<b>ATRO:</b>	Aydın Turist Rehberleri Odası
<b>BURO:</b>	Bursa Turist Rehberleri Odası
<b>ÇARO:</b>	Çanakkale Rehberler Odası
<b>EFTGA:</b>	Avrupa Turist Rehberleri Birliği Federasyonu
<b>GARO:</b>	Gaziantep Bölgesel Turist Rehberleri Odası
<b>İRO:</b>	İstanbul Turist Rehberleri Odası
<b>İZRO:</b>	İzmir Turist Rehberleri Odası
<b>MURO:</b>	Muğla Turist Rehberleri Odası
<b>NERO:</b>	Nevşehir Rehberler Odası
<b>ŞURO:</b>	Şanlıurfa Bölgesel Rehberler Odası
<b>TUREB:</b>	Turist Rehberleri Birliği
<b>WFTGA:</b>	Dünya Turist Rehberleri Birlikleri Federasyonu

# 1. GİRİŞ

Teknolojinin her geçen gün gelişmesi, bireylerin gelir düzeylerinin artması ve boş zaman aktivitelerine yönelme eğiliminin artması gibi birçok etken turistik faaliyetlere olan talep artışını da beraberinde getirmektedir. Turizme olan talebin artması, turizmi gelir sağlayıcı önemli bir sektör konumuna getirmiştir (Aslan ve Çokal, 2016: 54; Çelik ve Atik, 2016: 510). Turizmin sosyo-ekonomik etkisinin yanı sıra sosyo-kültürel bir faaliyet olması ve beşeri ilişkilere dayalı olması turizmi diğer sektörlerden ayırıcı bir özellik olarak görülmektedir. Bu bağlamda, turistik faaliyetin şüphesiz en önemli olgusu turistlerdir. Bu noktada, tur süresi boyunca turistlerin en fazla zaman geçirdikleri ve gerçekleştirdikleri turistik faaliyetlerin memnuniyetine en fazla etkisi olan kişinin ise turist rehberi olduğu düşünülmektedir.

Turistlerin turistik faaliyetin devamlılığını sürdürmesinin turdan duydukları memnuniyet düzeyi ile doğru orantılı olduğu düşünülmekte ve turistlerin turlardan mutlu ayrılmaları önem teşkil etmektedir. Bu noktada, bir turun gerçekleşmesi için olmazsa olmaz olan turist rehberlerine önemli bir rol düşmektedir. Rehberlik mesleğinin özellikleri ve rehberin sahip olması gereken nitelikler göz önünde bulundurulduğunda kolay bir meslek olmadığı görülmektedir. Sürekli insanlarla iç içe olmak, sürekli seyahat etmek, birçok vafsa sahip olmak ve düzensiz çalışma saatlerine ayak uydurmak gibi birçok etken strese neden olabilmektedir. Turun sağlıklı bir şekilde sonuçlanması için de rehberlerin özellikle günümüz şartlarında kaçınılmaz olan ve çağın hastalığı olarak nitelendirilen strese karşı başa çıkma stratejisi geliştirebilmeleri önem taşımaktadır.

Turist rehberlerinin anlatımlarında sıradan düz bir anlatımdan kaçınarak, turistlere bilgileri ilgi çekici, zihinlerinde canlandırıcı ve mizahi bir bakış açısı ile aktarmaları duyulan memnuniyetin artması açısından önem arz etmektedir. Bu noktada mizah kavramı ön plana çıkmaktadır. Mizahın, turist rehberi için sadece anlatıma renk katan, turist rehberinin kendisini ve turistleri eğlendiren yani sadece gülünç durumları içeren bir olgu olmasından ziyade, aynı zamanda stresli durumlarda bir başa çıkma stratejisi olarak da kullanılmaktadır. Bu nedenle, turist rehberlerinin sahip oldukları mizah tarzlarının belirlenmesi, stresle başa çıkmada bir strateji olarak kullanılıp kullanılmadığının ve turist rehberlerinin hangi mizah tarzına sahip

olduklarının saptanması önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

### **1. 1. Problem**

Turist rehberliği mesleğinin bire bir insan ilişkisine dayalı bir meslek olmasının yanı sıra gerek mesleğin icra edilmesi sırasında oluşan olumsuz durumlar gerekse çalışma şartlarının zor olması gibi sebeplerden dolayı turist rehberlerinde strese neden olabilecek birçok etken olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, turist rehberlerinde oluşabilecek stres sonrasında; turun verimliliğinin azalması, turistlerin turdan memnuniyetsiz ayrılması ve turist rehberi ile turistler arasında olumsuz durumların oluşması gibi istenmeyen durumların yaşanabilecektir. Turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah duygusu arasındaki ilişkinin belirlenmesi, stresle başa çıkma aşamasında mizah tarzlarının üstlendiği rolün ortaya çıkarılması açısından önem arz etmektedir. Mizahın, yaşanan olayların olumsuzluklarından uzaklaşılmasına ve bu olaylara karşı farklı bir bakış açısı ile yaklaşılmasına olanak sağladığı düşünülmektedir.

Bu kapsamda, turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzlarının, hangi mizah tarzına sahip olduklarının ve sahip oldukları mizah tarzlarının stresle başa çıkmada bir strateji olarak kullanılıp kullanılmadığının belirlenmesi bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

### **1. 2. Amaç**

Turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi bu çalışmanın esas amacını ortaya koymaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda yer verilen sorulara yanıt bulunmaya çalışılmıştır:

- Turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları nedir?
- Turist rehberlerinin sosyo-demografik özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Turist rehberlerinin mizah tarzları nedir?
- Turist rehberlerinin sosyo-demografik özellikleri ile Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Turist rehberlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Hangi mizah tarzının stresle başa çıkmada etkisi vardır?

### **1. 3. Önem**

Turizm sektörü emek yoğun bir hizmet sektörüdür. Bu bağlamda, turist rehberleri bu hizmet sektörünün önemli bir parçası olarak görülmektedir. Turistlerin turdan memnun ayrılıp ayrılmamalarının büyük oranda turist rehberlerine bağlı olduğu düşünülmektedir. Bu noktada, turist rehberlerinin anlatımlarını nasıl yaptıkları, stres verici durumlar ve olaylar karşısında nasıl tepki verdikleri, hangi mizah tarzına sahip oldukları gibi etkenlerin hizmetin kalitesine, bununla birlikte turun başarı oranına ve turistlerin memnuniyet düzeylerine doğrudan etki ettiği düşünülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzları ve mizah tarzları kavramlarının bir arada incelendiği az sayıda akademik çalışmaya rastlanmıştır. Özellikle turizm alanında herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, bu araştırmanın turizm literatürüne katkı sağlayacağı ve turizm sektörü içinde farklı örneklem gruplarına uygulanarak ilgili kişi ve kuruluşlara yönelik öneriler geliştirilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışma, turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ve mizah tarzlarına yönelik genel bir profilin ortaya konulması açısından ve bu konu ile ilgili yapılacak olan sonraki araştırmalara da öncülük edeceği düşünülmektedir.

### **1. 4. Varsayımlar**

Araştırmanın amacı göz önünde bulundurularak hazırlanan turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik anket formunun, araştırmaya katılan turist rehberleri tarafından doğru anlaşıldığı ve samimiyetle yanıtlanacağı varsayılmıştır.

### **1. 5. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları bulunmaktadır. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından belge verilen 7055'i eylemli, 3356'sı eylemsiz olmak üzere toplamda 10411 turist rehberi bulunmaktadır (Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü, 2018). Araştırma

kapsamına sadece eylemli olarak çalışan turist rehberleri dâhil edilmiştir. Bununla beraber, araştırmanın kuramsal çerçevesi erişilebilen kaynaklarla sınırlı kalmıştır. Ayrıca, anketin turist rehberlerine uygulandığı dönemin, sezon dışında olması nedeniyle verilerin toplanması sürecinde zorluklar yaşanmıştır.

## 1. 6. Tanımlar

**Stresle başa çıkma;** bireylerin kapasitelerini zorlayıcı veya azaltıcı olarak değerlendirmeye alınan belirli dışsal veya içsel istemlerle başa çıkmak adına davranışsal ve bilişsel çabalarındaki süreklilik gösteren değişim olarak tanımlanmaktadır (Sümer, 2008: 6).

**Stresle başa çıkma tarzları;** stres oluşturucu olay ve durumlarla baş etmede kullanılan davranışsal ve bilişsel stratejileri ifade etmektedir (Sümer, 2008: 6).

**Mizah tarzları;** Günlük hayatta mizah kullanımının, uyumsuz veya uyumlu ve kişiler arası veya bireyin kendi içinde oluşuna göre belirlenen, bunun yanı sıra mizahın kullanımındaki kişisel farklılıkları ifade eden dört farklı mizah tarzını ifade etmektedir. Bunlar; saldırgan, kendini yıkıcı, kendini geliştirici ve katılımcı mizahtır (Martin ve diğerleri, 2003: 25).

**Turist rehberi;** turistlerin bilmedikleri bir işletmeyi, yöreyi, bölgeyi ve ülkeyi onlara tanıtan, o bölge hakkında arkeolojik, kültürel, coğrafi ve tarihi bilgiler veren ve ülkeyi her yönüyle temsil eden kişi olarak tanımlanmaktadır (Tetik, 2006: 3).

## 2. İLGİLİ ALANYAZIN

### 2. 1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Kuramsal çerçeve bölümünde stres, stresle başa çıkma, mizah ve mizah tarzları kavramlarının tanımları yer almaktadır.

#### 2. 1. 1. STRES

Stres kavramını ilk kez ortaya atan ve uzun yıllar bu kavram üzerine çalışmış olan Hans Selye (1976) stresi, vücudun herhangi bir farklı duruma karşı gösterdiği özel olmayan yaygın bir tepki şeklinde tanımlamıştır. Bununla birlikte Selye stresi bir algılama olayı olarak tanımlamaktadır. Örneğin; acılı bir darbe ve tutkulu bir öpücük aynı ölçüde stres oluşturabilmektedir. Bu doğrultuda stresin, memnuniyet ya da rahatsızlık duygusu uyandırıp uyandırmadığına bakılmaksızın, tüm durum veya olaylara bedenin ayak uydurmak adına sergilediği genel bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Selye, 1976: 137-138).

Stres, organizmayı üzerinde etkisi olan bir durum/olay karşısında organizmanın ruhsal ve bedensel sınırlarının tehdit altında olması ve zorlanmasıyla var olan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 1991: 176). Bununla birlikte stres, bireyin herhangi bir biyolojik ya da fizyolojik uyaran karşısında gerekli olan uyumu yakalayabilmek için bedensel ve ruhsal olarak harekete geçmesi şeklinde de tanımlanmaktadır (Sarıkaya, 2007: 2). Cüceloğlu'na göre stres, kişinin sosyal ve fiziki çevredeki olumsuz şartlar sebebiyle, psikolojik ve bedensel sınırlarını aşacak şekilde sarf ettiği çabadır (Cüceloğlu, 1994: 321).

Akman (2004: 43) stresi şu şekilde özetlemiştir: Stres, kişinin çevre ile etkileşimi sonrasında oluşmaktadır. Streste algılanan bir tehdit mevzu bahistir ve bu tehdidin önemi birey tarafından belirlenmelidir. Stres organizmanın bütünü etkilemektedir. Yani stresten dolayı meydana gelen fizyolojik değişiklikleri birey kendi kendine durduramamaktadır ve bireyin iradesi dışında gelişme göstermektedir. Barrow ve Prosen (1981: 5-7) ise stresi, bireyin zihinsel işlevini bozan, üretkenliğini önleyen ve sağlığını tehdit eden bir problem olduğunu fakat bununla birlikte hayatın her anında var olan ve her zaman olacak olan ayrılmaz bir parçası olarak tanımlamaktadır.

Eski Fransızca'da “estree”, Latince'de ise “estricia”, kelimelerinden gelen stres kavramı; baskı, zorlanma ve gerilme anlamını taşımaktadır. 17. yüzyılda dert, felaket, elem vb. anlamlara karşılık gelen bu kavram 18. ve 19. yüzyıllara gelindiğinde ise organa, nesnelere, ruhsal yapıya veya kişilere ilişkin yaşanan zorluk, baskı ve güç gibi anlamlarda da ifade edilmiştir (N. Yerlikaya, 2007: 19).

Gündelik yaşantının neredeyse her anında var olan stres her ne kadar son zamanlarda yaygın kullanılan bir kavrammış gibi görünse de aslında eski çağlardan bu yana insan hayatında hep varlığını sürdürmüştür. Yaşanılan zamanın özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, eski çağlarda insanların hayatta kalabilmek için verdiği mücadele sonucu yaşadığı stresler ile şimdiki zamanda sosyal alanlarda yaşanan değişim, ekonomik, teknolojik, politik ve yeni durumlara uyum sağlamada yaşanan stres arasında pek bir fark olmadığı düşünülmektedir. Eski çağlardan günümüze stresin kaynağı kişiden kişiye değişkenlik gösterse de, strese karşı verilen tepkiler çok da değişmemiştir (Akman, 2004: 40). Günümüzde ise stresi bu kadar önemli duruma getiren iki faktör bulunmaktadır. İlk faktör, stresin sebep olduğu zararların telafi edilebilmesi için yapılan harcamaların çok yüksek rakamlara ulaşmış olması, ikinci faktör ise yapılan araştırmalar doğrultusunda yeterli bir stres düzeyinde olmanın işin %90'ını başarmış olmak anlamına geldiğini göstermektedir (Karadavut, 2005: 13). Bunun yanında stresin yaşantıya esas etkisi strese maruz kalma durumundan dolayı değil, bireylerin bu duruma verdikleri tepkiler tarafından belirlenmektedir. Bireyleri yıpratıcı durumlar trafik sıkışıklıkları, şirketin batması, işten ayrılma, kötü patronlar ya da beceriksiz çalışanlar değildir. Bireylerin bu durumlara verdikleri duygusal tepkilerdir (Loehr, 1999: 12).

### **2. 1. 1. 1. Stres Kaynakları**

Strese sebep olan etkenlere stres verici (stresör) denilmektedir. Genel bir bakış açısıyla strese sebep olan etkenler; bireysel etkenler, fiziksel etkenler ve örgütsel etkenler olmak üzere üç başlık altında belirtilmektedir (Sümer, 2008: 44-45; Bınar, 2011: 44). Bu etkenler aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

### **2. 1. 1. 1. Bireysel Stres Kaynakları**

Stres yaşanmasına sebep olan bireysel kaynaklar doğrudan bireyin kendi kişiliği ile ilgilidir. Kişilik kavramında, bireyin çevresini nasıl algıladığı, ilişkilere ve çevresel değişimlere verdiği tepkiler bütünüdür (İmamoğlu, 2009: 24). Bireysel stres kaynaklarında kişi faktörü bulunmaktadır. Yani her kişinin strese karşı olan eğilimi birbirinden farklıdır. Bireylerin çevrelerini algılama şekilleri, cinsiyetleri, duygusal açıdan içe dönük ya da dışa dönük olmaları, duygusal olarak çabuk incinmeleri, olumsuz durumlar karşısında gösterdikleri direnç ve başarılı olma istekleri bireylerin stres kaynakları olarak ortaya çıkmaktadır (Güçlü, 2001: 96). Bu noktada bireyde strese sebep olan faktörlerin tanımlanmasının ve bu konuda uzmanlardan doğru stres yönetimi önerilerinin alınmasının gerekliliğinin önem taşıdığı düşünülmektedir (Yaylacı, 2005: 53).

### **2. 1. 1. 2. Fiziksel Stres Kaynakları**

Bireyin iş ve özel hayatının içinde bulunduğu fiziksel çevrenin olumsuz şartları bireyin fiziksel çevresi ile ilgili stres kaynakları olarak tanımlanmaktadır (Gazioğlu, 2015: 29). Bunlar; ısınma ve havalandırma, radyasyon, toz, hava kirliliği, duman, aydınlatma, gürültü ve titreşim gibi bireyin yaşadığı çevre ile etkileşiminde söz konusu olan, gözle görülebilen ya da görülemeyen, bireyde önemli derecede strese neden olan öğelerdir. Ancak fiziksel stres kaynakları değerlendirildiğinde; yaşamın içinde bu stres kaynaklarının hiçbir zaman yok olmayacağı ki zaten amacın yok etmek değil, strese rağmen mutlu olabilmek olduğu ifade edilmektedir (Sümer, 2008: 45; Yamaç, 2009: 12; Fırat, 2015: 20).

### **2. 1. 1. 3. Örgütsel Stres Kaynakları**

Örgütsel stres, çalışanların işleriyle, iş yerlerindeki çalışma şartlarıyla ve çalışma ortamındaki diğer bireylerle iletişiminden kaynaklanan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Belirli bir amaca ulaşmak için görevlerini ve rollerinin üstlenen bireyler, örgütsel stres ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Madenoğlu, 2010: 26). Bu doğrultuda örgütsel stres kaynakları; bireyin eğitim ve iş yaşantısı ile alakalı stres kaynakları, çalışma koşulları ve iş yükü, zaman baskısı, aşırı talepler, kariyer gelişimi, rekabet ve başarısızlık gibi durumlar olarak belirtilmektedir (Özmen, 2016: 21). Bu bağlamda örgütsel stresin belirli bir oranda çalışanlar için yarar sağladığı



düşünülmektedir. Bunun yanı sıra kontrol altına alınamadığı takdirde ise çalışanlarda, performans kaybı, motivasyon eksikliği, iş kazaları ve üretim hataları gibi maddi ve manevi kayıplara yol açabilmektedir (Yaylacı, 2005: 53).

### **2. 1. 1. 2. Stres Belirtileri**

Bireyde strese neden olan stres belirtilerinin belirlenmesinin, stresle başa çıkabilme açısından önemli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, stres belirtilerinin kişisel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik gösterdiği düşünülmektedir (Şirin, 2007: 25-26). Ayrıca, stresin her birey üzerindeki etkisi aynı olmamakla birlikte ortak görülebilecek etkiler de mevcuttur. Bireyler kendilerinde gördükleri stres belirtilerini diğer bireylerde de görebilmektedir. Bireyler strese maruz kaldıklarında genellikle stresin semptomlarını anlayabilmekte ve stresle başa çıkabilmek için gereken stratejileri uygulamaya başlayabilmektedirler (Yamaç, 2009: 19).

Bireyin strese uyum sürecinde kısa ve uzun vadede gördüğü zararlar; tansiyon, kalp rahatsızlıkları ya da migren gibi bedensel rahatsızlıklar olabileceği gibi, psikolojik rahatsızlıklar da olabilmektedir. Bunun yanı sıra, strese maruz kalan bireyler farklı davranışlar sergileme eğilimi göstermektedir. Bunun yanında kabullenme, korku, geri çekilme, endişe, karşı koyma, depresyon ve paniğe kapılma gibi duygusal sorunlar stresin belirtisi olabilmektedir. Ayrıca, zihni bir konu üzerinde odaklama güçlüğü, aşırı unutkanlık, dikkatin azalması, farklı konular arasında bağlantı kurma güçlüğü veya takıntılı düşünceler gibi zihinsel düzeydeki sorunlarla da karşılaşılabilir (Lazarus ve Lazarus, 2006: 102; Baltaş ve Baltaş, 2008: 30-31).

Stres altındaki bireyler normal hallerine göre daha fevri hareketlerde bulunabilmekte, daha çabuk sinirlenebilmekte ve basit olaylara bile çok sert tepkiler verebilmektedirler. Uzun vadeli stres durumlarında ise bireyler, sigara ve alkole karşı daha fazla eğilim göstermekte, huzursuz olmakta, yorgunluk çekmekte ve uyku düzenleri bozulmaktadır. Bunların yanı sıra bu bireyler sürekli kuşku duymakta ve kendi işlerinin yanı sıra başkalarının işlerini de kontrol etmeye çalışmaktadırlar (Norfolk, 1989: 29). İnsan bedeni ve psikolojisi, istenmeyen duygular ve durumlar karşısında tepki vermektedir. Strese sebep olan stres kaynakları, insanlar üzerinde zorlama ve baskı oluşturmaktadır. Bu doğrultuda stres kaynaklarına bağlı olarak ortaya

çıkan stresle ilgili belirtiler; zihinsel, sosyal, fiziksel ve duygusal olmak üzere dört gruptan oluşmaktadır (Braham, 1998: 51-55). Bunlar aşağıda açıklanmaktadır:

- **Fiziksel Belirtiler:** Bu grup belirtiler, düzensiz uyku, çene kasılması ya da diş gıcırdatma, baş ağrısı, sırt ağrıları, döküntü, ishal, kabızlık, hazımsızlık ve ülser, kas ağrıları, kalp krizi ya da yüksek tansiyon, iştahta değişiklik, aşırı terleme, enerji kaybı, yorgunluk ve kazalarda artış gibi belirtilerdir.
- **Duygusal Belirtiler:** Bu grup belirtiler, ruhsal durumun sürekli ve hızlı değişmesi, kaygı ve endişe, çabuk ağlama veya depresyon, özgüven azalması, asabılık, gerginlik, kolay kırılabilirlik veya aşırı hassasiyet, saldırganlık veya düşmanlık, öfke patlamaları ve duygusal olarak tükendiğini hissetmek gibi belirtilerdir.
- **Zihinsel Belirtiler:** Bu grup belirtiler, unutkanlık, aşırı derecede hayal kurma, konsantrasyon ve karar vermede güçlük, mizah anlayışı kaybı, iş kalitesinde düşüş, tek bir düşünce veya fikirle meşguliyet, verimlilikte düşüş, muhakemede zayıflama ve hatalarda artış gibi belirtilerdir.
- **Sosyal Belirtiler:** Bu grup belirtiler, bireylere güvensizlik duyma, randevuları az bir zaman kala iptal etmek ya da hiç gitmemek, başkalarını suçlamak, insanların hatalarına yoğunlaşmak, sözlü olarak rencide edici ithamlarda bulunmak, fazlasıyla savunmacı bir tutum sergilemek, insanlarla küs olmak ve hatta konuşmamak gibi belirtilerdir.

### **2. 1. 1. 3. Stres Kuramları**

Stres kuramları, stresi tanımlamaları, bireyler ve çevreleri arasındaki ilişkiyi açıklamaları ve bireyler üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkenler üzerindeki değişen vurguları açısından farklılık göstermiştir (E. Yerlikaya, 2009: 36). Bu doğrultuda strese yönelik bazı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bunlar;

#### **2. 1. 1. 3. 1. Selye'nin Genel Uyum Sendromu**

Endokrinolog Selye tarafından, Canon'un stresi konu alan araştırmaları doğrultusunda pek çok laboratuvar çalışması yapılmış ve 1925 yılında farelerle yapılan deneyler sonucunda; vücutta meydana gelen uyarılmışlık hali ve uyarılma halinde organizmanın karşılık verirken girdiği uyum süreci "Genel Uyum Sendromu" olarak adlandırılmıştır. Selye'nin, stres kavramına biyolojik bir bakış açısı getiren bu

çalışmasında, fareler farklı zamanlarda farklı stresörlere maruz bırakılmıştır. Bu stresörler; hareketsizlik, basınç, aşırı soğuk, yorgunluk ve aşırı sıcak olarak sıralanabilmektedir. Maruz bırakılan stresörler nedeniyle farelerde fizyolojik tepkiler görülmüş ve hangi stresör uygulanırsa uygulansın verilen fizyolojik tepkilerin değişmediği, aynı olduğu saptanmıştır. Bu tepkiler; oniki parmak bağırsağı ve midede ülser gelişmeye başlaması, böbreküstü bezlerin korteksinde büyüme meydana gelmesi, lenf ve timus bezlerinde küçülme olması şeklinde sıralanabilmektedir. Bu doğrultuda stresörün türü fark etmeksizin bireylerin aynı fizyolojik reaksiyonları gösterdikleri düşünülmektedir. Bu bağlamda, organizma herhangi bir tehditle karşı karşıya geldiğinde kendisini harekete geçirmeye teşvik etmektedir (N. Yerlikaya, 2007: 20-21; E. Yerlikaya, 2009: 38; İmamoğlu, 2009: 10; Binar, 2011: 40; Kurt, 2011: 6; Fırat, 2015: 16).

Selye'nin Genel uyum sendromu üç aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar ilk olarak "alarm" süreci ile başlamaktadır. Alarm aşamasında birey dışarıdan dengesini bozan uyarıların varlığını algılamaktadır. İkinci aşama "direnme" sürecidir. Bu aşamada ise birey bu tehdidi yok etmek için başa çıkma mekanizmasıyla uyum sağlamaya çalışmaktadır. Son olarak "tükenme" sürecinde ise birey uyarı ile etkileşim içinde bulunmaktadır ve uyum sağlama enerjisini yitirmektedir. Selye, üç aşamadan oluşan bu süreci sırasıyla çocukluk, erişkinlik ve bireyin hayatını kaybetmesi ile bağdaştırmaktadır (Selye, 1974: 26-28).

### **2. 1. 1. 3. 2. Cannon'un Savaş-Kaç Modeli**

Walter Cannon açısından stres; organizmanın kendiliğinde var olan içsel dengesinin dışsal uyarıcılarla bozulması sonucu oluşmaktadır. Bu evreyi Cannon "savaş kaç tepkisi" olarak açıklamıştır. Cannon savaş-kaç tepkisinde stresin bir yandan canlının fizyolojik ve duygusal fonksiyonları alt üst edici etkisi ve meydana getirebileceği sağlık problemlerinden ötürü zararlı olduğunu öne sürerken diğer taraftan ise canlının oluşan tehlikeye karşın ani olarak tepki vermesine olanak tanıdığı için olumlu olduğunu öne sürmektedir. Bir tehditle karşılaşan canlı, başa çıkabileceğine inandığı tehlikeyle savaşmakta, başa çıkmayacağına inandığı bir durumdan ise uzaklaşmakta yani kaçmaktadır (Akman, 2004: 41; Ogden, 2007: 222; İmamoğlu, 2009: 13; Şahin, 2010: 6; Khatoon, 2012: 185).

### **2. 1. 1. 3. 3. Bilişsel Değerlendirme Modeli**

Bu modelde, birey çevresine karşı etkin bir şekilde tepki gösteren ve dış dünyayı değerlendiren psikolojik bir varlık olarak ele alınmaktadır. Ayrıca bu modele göre herhangi bir uyarıcının stres olarak algılanması bireye bağlıdır. Yani bir olay, nesne veya olgunun birey tarafından stresör olarak algılanmadığı sürece herhangi bir stres verici olmadığı kabul edilmektedir. Bu doğrultuda bireye aktif rol verilmekte ve bireyin olayı anlamlandırmasının önemi vurgulanmaktadır. Herhangi bir uyarıcının bireyde strese neden olup olmayacağı bireyin bu uyarıcıya yüklediği anlama bağlıdır. Bu bağlamda hiçbir şeyin evrensel olarak stres verici olmadığı düşünülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Akman, 2004: 42; İmamoğlu, 2009: 16; Luzumlu, 2013: 12; Erdem, 2015: 30).

### **2. 1. 1. 4. Stresle Başa Çıkma**

Bireyler hayatları boyunca güzel ve mutluluk verici olaylarla karşılaşmamaktadırlar. Her ne kadar istenirse de karşı karşıya gelinen olumsuz durumlar/olaylar neticesinde birey hissettiği zorlanma ve sıkıntıyı hafife indirmek ve sorunu hallederek eski haline dönebilmek için farklı yöntemler denemektedir. Bu doğrultuda stres ve başa çıkma kavramlarından bahsedilmektedir (Yamaç, 2009: 24).

Stresle başa çıkmak, stresin birey üzerinde oluşturduğu etkiyi sürekli olarak olumlu düzeyde tutabilmeyi öğrenmek olarak tanımlanmaktadır (Erdem, 2015: 35). Bunun yanı sıra stresle başa çıkma, bireyin psikolojik ve fizyolojik kaynaklarının zorlanarak tükenmesi durumunda gösterdiği, uyum sağlamaya yönelik davranışsal ve bilişsel çabaların tümü olarak tanımlanmaktadır (Aldwin, 2007: 31-40). Başa çıkma bireyi stresli durumdan çıkarmaya yönelik, bilişsel yapılanma ve kişisel öğrenmeler yoluyla kurulmaktadır. Başa çıkma diğer davranışlar gibi durum ve kişilik ilişkisi sürecinin sonucudur. Temel olarak başa çıkma, stres verici olay ya da durum ile kişi arasındaki olağanüstü karşı koyma sürecidir, rahatsızlık verici durumlara karşı belirgin bir mücadele ve değerlendirme çabasıdır (Yurtsever, 2009: 108-109).

Pettinger'e (2002) göre, stresle etkili bir biçimde başa çıkabilmek için stresin nedenlerini ve kaynaklarını belirlemek, stresi anlamak, stres belirtilerini ve sonuçlarını anlamlandırmak gerekmektedir. Bunun yanı sıra hangi şartlarda stresin daha fazla meydana geldiğini belirlemek de stresle baş etme şekillerini ortaya koymada önem

taşımaktadır (Pettinger, 2002: 2-8). Stresle başa çıkma, beden ve ruh sağlığını iyi etme, verimli ve üretken bir yaşam sürdürmek açısından gereklidir. Stresin bütününden kurtulmanın olanaksız olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle stresle başa çıkmanın amacı enerji, verimlilik ve çevikliğe doğru pozitif bir kuvvet oluşturmaktır. Bu doğrultuda minimum stres seviyesini korumanın önemli olduğu düşünülmektedir (Schafer, 1987: 310). Stresle başa çıkmada ilk olarak stresin farkına varmak ve bu durumun kişiyi ne yönde etkileğini bulmak gerekmektedir. Bu aşamanın sonrasında bireyden bireye değişkenlik gösteren çeşitli başa çıkma stratejileri vardır. Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkma stratejilerini duygu merkezli ve problem merkezli çabalar olarak iki başlıkta toplamışlardır (Lazarus ve Folkman, 1984: 44-45).

#### **2. 1. 1. 4. 1. Problem Merkezli Başa Çıkma**

Bireyin problemleri çevre ilişkisinin, karar oluşturma, problem çözme ya da hareket yoluyla kontrol edilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Bu doğrultuda probleme sebep olan sorunlarla başa çıkmak amaçlanmakta ve birey problemi kontrol altına alabileceğine karar vererek eyleme geçmektedir. Problem merkezli başa çıkma; durumu ve davranışları değiştirmek amacıyla direkt çabaların yanı sıra problemin çözümüne ilişkin detaylı, mantıklı ve serinkanlı çabalar olarak da ortaya çıkabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984: 152-157; Basut, 2006: 33; Tekin, 2009: 48; Bınar, 2011: 50-51). Başa çıkmaya gereksinim duyulacak sorunlara sebep olan olay çözülmeye çalışılmaktadır. Bu stratejiler engelleri kaldırma, yeni beceriler edinme ve alternatif çözümler geliştirebilme gibi stresi kontrol etmeye veya stresin kaynağını değiştirmeye eğilimli olmayı içermektedirler. Örneğin, kanserin ilk belirtilerinin farkına varan bir hastanın aniden tedaviye ve muayeneye yönelimi problem merkezli bir başa çıkma olarak karşımıza çıkmaktadır (Parmaksız, 2011: 12). Problem merkezli başa çıkmayı birey kendi kendisine de uygulayabilmektedir. Yani birey çevreyi değiştirmek yerine kendisiyle alakalı bir şeyleri de değiştirebilmektedir. Yeni beceriler öğrenmek ya da alışkanlıklarını değiştirmek buna örnek olarak gösterilebilmektedir (Karadavut, 2014: 68).

#### **2. 1. 1. 4. 2. Duygu Merkezli Başa Çıkma**

Duygu merkezli başa çıkmada; birey karşı karşıya geldiği stres verici olaydan kurtulmak için duygu kontrolü eforu içine girmektedir. Yani kişi stresten kurtulmak adına düşüncesini ve ilgisini diğer olaylara veya durumlara yönlendirmektedir. Duygu

merkezli başa çıkma, stresli olayın sonucunda ortaya çıkan negatif duyguların denetlenmesini ve pozitif bir duruma yöneltilmesini sağlamaktadır. Duygu merkezli başa çıkmada problem merkezli başa çıkmanın aksine, eğer yapılacak bir şey kalmadıysa durumu kabullenme, kendi kendini kontrol etme, uzaklaşma, durumu yeniden değerlendirme ve sosyal destek arama çabasına girmek gibi pasif yöntemler yer almaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984: 150-157; Kara ve Koç, 2009: 37; Kara, 2016: 11).

Duygu merkezli, başa çıkma yöntemleri “bilişsel” ve “davranışsal” olarak iki grupta incelenmektedir. Bireyin sorunla alakalı düşüncelerini bilişsel olarak pozitif şekilde yeniden anlamlandırarak tehdidi azaltması ve sorunla ilgili düşüncelerini geçici olarak ertelemesidir. Duygusal bir ilişkinin başından beri zaten iyi gitmediği ve bitmesinin olabilecek en iyi şey olması düşüncesi bilişsel başa çıkma yöntemine örnektir. Davranışsal başa çıkma yönteminde ise, bireyin karşılaştığı problemi zihninden kovmak için uyuşturucu veya alkol kullanımına yönelmesi, fiziksel egzersiz yapması, arkadaşlarından ve yakın çevresinden duygusal anlamda destek istemesi gibi davranışlar, davranışsal başa çıkma yöntemine örnektir. Duygusal bir birliktelik son bulduğunda bireylerin yaşanan negatif stres durumlarıyla başa çıkabilmek için aktivitelerle dikkatlerinin dağıtmaya çalışmaları da davranışsal başa çıkma yöntemine örnektir (E. Yerlikaya, 2009: 48).

### **2. 1. 1. 5. Stresle Başa Çıkma Stratejisi Olarak Mizah**

Mizah, en yüksek ruhsal başarı ürünü olmasının yanı sıra etkili bir savunma mekanizması olarak da değerlendirilmiştir. Mizah duygusunu, gülünç ve espri kavramlarından farklı boyutlarıyla da ele alan Freud’a göre mizah, bireyin huzursuz edici durumlarla, istenmeyen duyguların etkisine girmeden, yüzleşmesine yardımcı olan ve rahatsız edici durumlara karşı haz sağlanmasına yardım eden, sağlıklı bir başa çıkma stratejisidir (Freud, 1998: 257-258). Başka bir bakış açısına göre, mizah duygusunun temel işlevi benlik duygusunu korumaktır. Mizah sayesinde en zor durumlarda bile birey kendini ayakta tutabilmektedir. Bu doğrultuda mizah, birey ve sorunları arasında bir mesafe koymaya ve problemlere dışarıdan belirli bir perspektifle bakabilmeye yarayan sağlıklı bir yol olarak belirtilmiştir (May, 1997: 61).

Mizahın olumlu etkileri, stresli durumlarda bilişsel değerlendirmedeki rolü ve genel olarak baş etme stratejisi olarak açıklanabilmektedir. Mizah duygusunun stresi hafifletici etkileri, problemleri durumu daha olumlu değerlendirme ve gerçekçi bir bakış açısıyla görebilmeyi sağlamak olarak belirtilmiştir. Mizahın, bireyde bilişsel bir değişim sağladığı, sorun oluşturan durumun yeniden yapılanmasını sağladığı ve algılanan tehdidin fizyolojik ve duygusal geriliminde azalma sağladığı düşünülmektedir. Bunların yanı sıra mizah, gerçek veya algılanan bir tehdidin olumsuz duygusal sonuçlarını azaltmada önemli bir rol oynamaktadır (Martin, 2002: 366-367).

Mizah, bireyler tarafından; kişilerarası gerilimi ve çatışmaları indirmek veya diğer bireylerin yaşadıkları güzel duyguları arttırmak niyetiyle kullanıldığı zaman daha verimli sosyal ilişkilere olanak sağlamaktadır. Bu doğrultuda da mizahın stresin etkilerinin azaltmadaki bir diğer rolünün de bireyin sosyal çevre ağını zenginleştirilmesi olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra mizah duygusunun bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmesinin, gülme veya gülmeme aralığından çok, sorun oluşturan durumların eğlenceli tarafını görebilmekle ve stresli durumlarda da mizahi bakış açısını sürdürebilmekle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Martin, 2004: 5).

Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda mizah duygusu yüksek olan bireylerin stresle başa çıkmada daha etkin olmalarının nedenleri; bakış açılarını değiştirebilme yeteneklerinin olması, daha gerçekçi bilişsel ve duygusal değerlendirmeler yapabilmeleri, daha iyimser olmaları, daha yüksek ve sağlıklı benlik saygısına sahip olmaları ve daha verimli sosyal ilişkilere sahip olmaları olarak belirtilmektedir (N. Yerlikaya, 2007: 27).

### **2. 1. 1. 6. Stresle Başa Çıkma ve Turist Rehberleri**

Dünya Rehberler Federasyon Örgütü (WFTGA) turist rehberlerini; turistlere tercih ettikleri dillerde öncülük eden, buldukları alanın doğal ve kültürel mirasını aktaran ve buldukları alanın ilgili yönetimlerince onaylanmış donanıma sahip kişiler olarak tanımlamaktadır (<http://www.wftga.org/>). Avrupa Turist Rehberleri Birliği Federasyonu (EFTGA) tarafından yapılan tanımda ise turist rehberleri; yurtdışından veya yurtiçinden gelen bireysel veya grup halindeki turistlere, kendi tercih ettikleri dillerde, bir şehir ya da bölgede bulunan müze, anıt, kültürel ve doğal çevre ve tarihi yerlerde rehberlik hizmeti sunan ve mizahi bir yorumla bu bilgileri turistlere yönelten

kişiler olarak ifade edilmektedir (Ap ve Wong, 2001: 551). Bir başka tanıma göre turist rehberi, turist gruplarına yol gösteren, verilen seyahat programını uygulayan, bölge/yöre ve tarihi eserlerle alakalı turistlere bilgi veren ve turun yönetiminde birinci dereceden sorumlu olan kişidir (Hacıoğlu, 2016: 179). Turist rehberi; kültür elçisi olarak da nitelendirilen, bölgenin tarihi, kültürel ve doğal güzelliklerini en uygun şekilde tanıtan, yorumlayan ve anlatan kişidir (Aslan ve Çolak, 2016: 54).

Kültürlerarası bir olay olan turizm faaliyeti, yerel halk ile turisti bir araya getirmekte ve bu şekilde farklı kültürlerle sahip olan bireyler arası kültürel etkileşimi olanaklı kılmaktadır. Bu bağlamda, yerel halk ve turist arasında oluşan kültürel boşluğu doldurma görevi de turist rehberlerine düşmektedir (Köroğlu, 2009: 1336). Turist rehberliği mesleği insan gücüne dayalı, bire bir iletişim ve etkileşimin olduğu emek yoğun bir meslektir. Kişilerarası iletişimin etkili ve uygun olması, stres yaşantısı açısından oldukça önemlidir. Bireylerin ilişkilerinin kalitesini belirleyen faktör iletişimdir. Etkili olmayan iletişim sonucunda, kişilerarası ilişkiler, yaygın bir stres kaynağı durumuna gelebilmektedir (İşçen, 2006: 41). Bu doğrultuda kişiler arası ilişkilerin bir stres kaynağı olmasını önlemek için etkili iletişim kurma becerisinin gelişmesi önemli rol oynamaktadır. Bu becerilerden bazıları; insanları dikkatli dinlemek, beden dilinde iletişime duyarlı olmak, sakin konuşmak ve etkili mesaj yollamak olarak belirtilmektedir (Patel, 1989: 251). Bu bağlamda, turist rehberliği mesleğinin kişilerarası iletişime dayalı olması ve turistler ile turist rehberleri arasındaki iletişimin düzgün kurulması mesleki hayattaki stresin azaltılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Turist rehberliği mesleğinin; sosyallik ve tecrübe kazandırıcı olması, sürekli kendini yenileme zorunluluğunun olması gibi özelliklerinin yanı sıra çalışma saatlerinin belirsiz olması, fiziki efora dayanan bir meslek olması, mevsimsel bir meslek olması, iş güvencesinin bulunmaması, dışsal etkenlere dayalı olması (doğal afet, politik durumlar vb.), emekliliğinin olmaması ya da geç olması gibi özellikleri bulunmaktadır (Güzel, 2007: 34-38). Bu özellikler göz önünde bulundurulduğunda strese neden olabilecek pek çok kaynağın olduğu görülmektedir. Rehberlerin sürekli seyahat halinde olmaları ve bunun beraberinde getirdiği meslek hastalıkları, çalışma saatlerindeki düzensizlik ile hem ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklar hem de aile yaşantısında oluşabilecek olumsuz durumlar strese neden olabilmektedir. Bunların



yanı sıra pek çok durumdan olumsuz etkilenebilen turizm sektöründe, işsiz kalma tehdidinin var olması ve rehberlik mesleğinin sürekliliğinin olmaması maddi açıdan da stres oluşturabilmektedir. Turlarda yaşanılacak olumsuzluklar, turist gruplarıyla yaşanılacak sorunlar gibi stres yaratıcı durumlar olabilmektedir. Rehberlerin bu stres verici durumlarla baş edebilmeleri mesleğin icra edilebilmesi, turistlerin sağlıklı ve başarılı bir tur geçirebilmesi ve rehberin fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Rehber için stres kaynağı olabilecek durumlarda, içinde bulunulan durumu yok etmek mümkün olamayacağı için strese karşı direnç göstermek veya kendine stresle başa çıkma konusunda uygun bir strateji geliştirmek yapılabilecek en mantıklı şeyler arasında olduğu düşünülmektedir. Stresle başa çıkmada farklı yöntemler mevcuttur. İlk olarak bedensel ve zihinsel dinginliği sağlamaya yönelik olarak, gevşeme egzersizleri, sporlar, meditasyon (derin düşünme), solunum egzersizleri gibi yöntemler rehberlerin gündelik yaşamda kişisel huzura ermesine; olumsuz durum ve olayları geçici bir evre olarak değerlendirerek, mantıklı çözümler üretebilmeye itmektedir. Bunların yanı sıra, sosyal destek programları, iletişimi güçlendirme, zaman yönetimi, mesleki beceriler kazanma, amaç belirleme programları, rolleri açığa kavuşturarak çatışmayı yönetme gibi uygulamalar stresle başa çıkma stratejisi olarak kullanılacak araçlardan bazılarıdır (Bayram ve Zengin, 2017: 201).

## **2. 1. 2. MİZAH**

Mizah kavramı, Platon'dan başlayarak uzun yıllar boyu felsefe, toplumbilim, ruhbilim, insanbilim, edebiyat gibi farklı bilim dallarına konu olmuştur. Mizahın ne zaman ortaya çıktığı tam olarak bilinmemekle birlikte, insanın olduğu her yerde mizahın var olduğu ve mizahın ana konusunun insan olduğu fikrinden yola çıkıldığında, insanlık tarihinin hangi döneminde başladığı kestirilememektedir (Karagöz, 2009: 2; Akyol, 2011: 33; Teker, 2015: 5; Teker, Çelikten ve Halavuk, 2018: 523). Arapça "müzah" kelimesinden gelen, İngilizce'de karşılığı "humor" olan Türkçe'de ise "mizah" olarak adlandırılan bu kelimenin, etimolojik olarak geçirdiği bu süreçten önce "vücut ısısı" olarak bilinmektedir. Mizah kavramı, Hipokrat'ın bireylerin kişiliğinin vücuttaki bazı sıvıların miktarı doğrultusunda belirlendiğine yönelik tezi doğrultusunda zaman içinde ruh halini belirtir hale gelmiştir. Daha sonra da şimdiki haline kavuşmuştur (Küçükbayındır, 2003: 2; Güvenç, 2011: 157-157;

Açıköz, 2016: 24). Aslında mizah konusunda her ne kadar pek çok çalışma yapılmış, farklı görüşler ortaya atılmış olsa da kesin bir şekilde açıklanamamıştır. Fakat genel olarak davranışsal, sözlü ve fiili olarak bireyi güldüren taklitler, şakalar ve fıkralar mizah olarak adlandırılmaktadır (Doğan, 2004: 193; E. Yerlikaya, 2009: 14; Özdolap, 2015: 1).

Mizah, karşılaşılan olayların çelişken, komik ve alışılmamış yönlerini yansıtarak bireyi mevzubahis konular üzerinde eğlendirme, düşündürme veya güldürme sanatı olarak bilinmektedir (Yardımcı, 2010: 2). Mizah, Platon'a göre, "*şaka kılıfı altında gerçeği söyleme*" olarak tanımlanmıştır (Sümer, 2008: 6). Sanders (2001) ise mizahi, eğlenceli olsun diye paradokslarla oynanan ya da şakacı bir üslupla karşı taraftaki kişiyi kırmadan takınılan bir çeşit alay etme şekli olarak tanımlamaktadır (Akt. Teker, 2015: 6). Bunun yanı sıra mizah, eleştirirken neşelendiren ve bununla birlikte düşünmeyi sağlayan, kıvrak bir zekâ gerektiren gülme durumu olarak da tanımlanmıştır (Bilge, 2008: 7). Mizah, durumlar ve olayların komik yönünü görebilme becerisidir. Mizahın psikolojik, fizyolojik, bilişsel ve sosyal olarak pek çok faydası vardır. Psikolojik açıdan mizah anksiyete ve stresin azalmasına yardımcı olmakta, istenmeyen olaylarla baş etme stratejisi olarak kullanılmaktadır. Fizyolojik olarak ise kakhaha esnasında göğüs, yüz, abdominal ve gastro intestinal sistemdeki kaslar uyarılmaktadır. Aynı zamanda mizah bireyler arası iletişime de yardım etmektedir (Aydın, 2005: 1; Aslan, 2006: 20-21; Güven, 2013: 15). Mizah kavramı zaman içinde evrimleşerek şimdiki anlamına kavuşmuştur. Her ne kadar genel anlamına bakıldığında gülünç, komik durumları kapsayan bir sözcük olsa da her gülünç olan durum mizah olarak adlandırılmamaktadır. Mizahi olan gülme durumları ve mizahi olmayan gülme durumları "Morreal" tarafından aşağıdaki şekilde sıralanmıştır (Morreal, 1997: 3-4):

- **Mizahi Olan Gülme Durumları:**
- Gülünç hikâye dinlemek,
- Birinin bir şakayı mahvettiğini duymak,
- Bir şakayı anlayamayan birine gülmek,
- Birini garip, değişik kıyafetler içinde görmek,
- Aynı giyinmiş erişkin ikizlere rastlamak,
- Bir kişinin başka bir kişiyi taklit ettiğini görmek,

- Abartılı öykülere kulak misafiri olmak,
- Hece ve ses karışması veya cinaslara kulak misafiri olmak,
- Bir çocuğun erişkinlere has bir ifadeyi doğru bir şekilde kullandığını duymak,
- Sadece aptalca bir hava içinde bulunma ve olur olmadık her şeye gülmek ve
- Usturuplu hakaretler duymak.
- **Mizahi Olmayan Gülme Durumları:**
- Gıdıklamak,
- Havaya atıp tutmak (bebeklerde),
- Sihirbazlık gösterisi izlemek,
- Tehlikeli olaylarda karşılaşmanın ardından kendini tekrar güvende hissetme durumu,
- Bir sorunu veya bulmacayı çözmek,
- Bir oyunu veya spor etkinliğini kazanmak,
- Piyangodan para kazandığını öğrenmek,
- Zevkli bir iş yapmak,
- Utanmak ve isteri.

### **2. 1. 2. 1. Mizah Duygusu**

Mizah duygusu, bireylerin gülünç olan herhangi bir durumu, olayı algılayabilme, görebilme ve anlatabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte mizah duygusu bireylerin komik bulduğu durumların türleri, mizahı yaşayışları, anlatışları ve günlük hayatta verdikleri mizah tepkilerinin aralığı gibi kişisel farklılıkların yaşandığı duygu olarak da ifade edilmektedir (Erözkan, 2009: 57; Akyol, 2011: 34; Güven, 2013: 15; Akaydın, 2015: 27). Mizahi bakış açısına sahip olmanın farklı bir düşünme yeteneği ve kişinin yaratıcılığını geliştirmede önemli rol oynadığı öne sürülmektedir. Bu doğrultuda usta mizahçıların yaratıcı ve zeki insanlar olduklarına yönelik görüşler söz konusudur (Sümer, 2008: 24).

Maslow'a (1954) göre mizah, kendini bilen bireylerin niteliklerindedir. Kendini gerçekleştirmiş bütün kişiler, diğer kişilerden değişik olarak felsefi ve düşmanca olmayan mizah anlayışına sahiptirler. Bu bireyler mizahı; kendini yukardan görme veya cinsel amaçlı değil, başka bireyleri eğlendirme ve mazoşistçe olmadan kendi kendisiyle dalga geçebilmek için kullanılmaktadırlar (Maslow, 1954: 169-170).

Eysenck, Hehl ve Ruch (1985) bireyler arası mizah anlayışı farklılıklarının; 1. bireylerin esprileri ve diğer mizahi uyaranları ne derece kavradıklarına; 2. bireylerin mutluluk ve mizahlarını ifade etme biçimlerine; 3. bireylerin mizahi yorumlar ve algılar oluşturma becerilerine; 4. bireylerin çeşitli şakaları, karikatürleri ve başka mizahi materyalleri değerlendirmelerine; 5. bireylerin kendilerini neşelendirecek kaynakları arama derecelerine; 6. bireylerin şakalar ve komik olaylara dayalı belleklerine ve 7. bireylerin mizahi başa çıkma stratejisi olarak kullanma eğilimlerine bağlı olduğunu belirtmektedirler (Martin, 1998: 16; E. Yerlikaya, 2003: 9; Fıdanoglu, 2006: 49; Akdur, 2014: 5-6; Mert, 2014: 21).

Mizah duygusu çok boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Örneğin literatürde mizah duygusu; bilişsel bir kabiliyet (gülünç durumları anlama, yaratma, hatırlama ve yeniden üretme kabiliyeti), estetik tepki (bazı mizah gereçlerinden hoşlanma, mizah anlayışı), alışıklık durumuna gelen davranış biçimleri (sürekli gülümsemeye eğilimli, diğer bireylere şaka yapma, onları eğlendirme ve akılda tutabilme becerisi gibi), duyguyla alakalı karakteristik özellik (sürekli neşeli olmak), tutum (mizaha karşı olumlu yaklaşmak, dış dünyaya hayret içinde bakmak), bazen de bir mizaç (duyguyla ilgili kişilik özellikleri), bir dünya görüşü (yaşama gülümseyerek bakmak gibi), savunma mekanizması veya başa çıkma stratejisi (sorun yaratan durumlara veya olaylara karşı mizahi bakış açısını kaybetmemek) olarak belirtilmektedir (Martin ve diğerleri, 2003: 49; Güven, 2013: 16; Yanık, 2015: 25-26).

### **2. 1. 2. 2. Genel Mizah Kuramları**

Mizah ve gülmeyi izah etmeye çalışan bireyler, ilk olarak “insan niçin güler?” sorusuna cevap bulmaya çalışmışlardır. Bu soruya verilen cevaplar doğrultusunda ilk olarak gülme ve mizah kuramları ortaya çıkarılmıştır (Çimen, 2011: 6; Özer, 2014: 28; Yanık, 2015: 26; Açıkgöz, 2016: 27). Mizah terimini açıklamak üzere geliştirilen kuramlara bakıldığında, mizah kavramını açıklama yaklaşımlarında meydana gelen farklılıkları tanımlamak mevzu bahis olduğunda da münakaşaların devam ettiği görülmektedir (Açıkgöz, 2016: 27). Mizah kuramları; alanyazında üç ana başlık altında sınıflandırılmıştır. Bunlar; Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories), Üstünlük Kuramları (Superiority Theories) ve Psikoanalitik Kuram (Psychoanalytic Theory) olarak incelenebilmektedir (Avşar, 2008: 30; Çimen, 2011: 6; Fındıklı, 2013: 11).

## 2. 1. 2. 2. 1. Uyuşmazlık Kuramları (Incongruity Theories)

Uyuşmazlık kuramı gülmeyi izah eden bilişsel bir kuram olarak görülmekte ve mizahın düşünsel yönüne odaklanmaktadır (Aslan, 2006: 26; Fındıklı, 2013: 13; Akdur, 2014: 8; Özdolap, 2015: 11). Bu kuramda söz konusu olan, doğruluğu onaylanan bir sözün, davranışın ya da durumun beklenmedik bir şekilde dışına çıkılmasıdır. Uyuşmazlık kuramında, herhangi bir komik durumda olayların ilerleyişinde bireyin bu olayların nasıl sonlanacağına dair bir beklentisi bulunmaktadır. Olayların beklenenin aksine gerçekleşmesi ise bireyde şok etkisi oluşturmaktadır. Bu durum da bireyin gülesine sebep olmaktadır (Jonas, 2004: 59; Karagöz, 2009: 5-6; Sayar, 2012: 38).

Uyuşmazlık kuramında, gülmenin meydana gelmesi için bazı şartlar bulunmaktadır. Bunlardan ilki, iki veya daha fazla uyuşmayan ve tutarsız koşulun karmaşık bir bütün veya bir nesne oluşturuluyormuş gibi düşünülmesi veya bilincin onları kendine has bir biçimde, bir çeşit karşılıklı ilişki içinde algılaması olarak belirtilmektedir (Paulos, 1996: 8). İkinci koşul ise sürpriz faktörüdür. Eğer beklenmedik bir olay olmazsa gülme gerçekleşmemektedir. Bununla birlikte diğer bir koşul ise bireyin şakadaki sürpriz faktörüne hassas olması ve umulmayan durumla karşı karşıya geldiğinde bir adım ileri giderek olan bitene anlamlandırma çabası içine girmesi olarak ortaya çıkmaktadır (Aslan, 2006: 26; Teker, 2015: 12-13; Yanık, 2015: 28).

Uyuşmazlık kuramına dair ilk irdelemeler Aristoteles'e aittir. Aristoteles seyircileri belirli bir beklentiye soktukten sonra beklenmedik bir şekilde vurmanın bir anlatıcı için iyi bir güldürü yöntemi olduğunu savunmuştur. Bunun yanı sıra gülme ve mizah kavramlarına yönelik önemli açıklamalarda bulunmuş olan filozof James Beattie'nin (1776) uyuşmazlık kuramına dair yaptığı açıklamalar doğrultusunda birtakım araştırmacılar tarafından uyuşmazlık kuramını ortaya çıkaran ilk birey olarak tanınmasına sebep olmuştur. Beattie (1776) gülmeyi, hayvansal ve duygusal gülme olarak iki ayırmakta ve sadece bazı gülünç durumların uyumsuzlukla açıklanabileceğini savunmaktadır. Duygusal gülmenin sürekli beyine sunulmuş olan belirli düşünce veya nesnelere sonucunda heyecan oluşturan doyum veya duygudan meydana geldiğini belirtmiştir. Gülmenin sebebi olarak da bir olgu ile o olgu içinde yer alan gerçek nesnelere arasındaki uyumsuz ilişkinin birden bire algılanması ve gülme

eyleminin de bu uyumsuzluğun kendisi olduğunu savunmaktadır (Akt. Keith Spiegel, 1972; Morreall, 1997: 25-30; Avşar, 2008: 32; Teker, 2015: 11; Çağlıköse, 2015: 10).

### **2. 1. 2. 2. 2. Üstünlük Kuramları (Superiority Theories)**

Üstünlük kuramı, gülmenin diğer bireyler karşısında tecrübe edilen zafer duygusundan ortaya çıktığını savunmaktadır. Bireyin kendini diğer bireyler karşısında veya geçmişe göre daha akıllı, daha çekici, daha güçlü veya daha şanslı olarak görmesi bireyi sevindirmektedir. Üstünlük kuramına göre diğer bireylerin ahmakça hareketleri ile alay etmek, gülmek ve dalga geçmek mizah deneyiminin temelini oluşturmaktadır (Keith-Spiegel, 1972: 6; Jonas, 2004: 24; Karagöz, 2009: 3; Çetin, 2017: 13-14). Bu kuram doğrultusunda insanlığın ana düşüncesi, bitmek bilmeyen bir güç duyma isteği ve mağlup etme arzusu olarak ortaya çıkmaktadır (Usta, 2005: 70). Üstünlük kuramında gülme ve mizahın genel yapısı olarak galibiyet ve zaferin oluşturduğu sevinç, rakibini mağlup etmede tadılan haz, diğer bireylere dezavantaj oluşturmadaki mutluluk, başkalarını gülünç duruma düşüren eylemler ve çirkinliklerinden kaynaklanan eğlenme durumu vurgulanmaktadır (Açıkgöz, 2016: 27).

Bu kuramın fikir babası Platon olarak kabul edilmektedir. Platon'a göre mizah, diğer bireylerin şanssızlığı karşısında bireyde meydana gelen üstünlüğün verdiği haz ve başkalarının bireyin kendisine gülmesine neden olan üstünlükleri karşısında duyulan acının bir bileşimi olarak belirtilmektedir. Bireyler gülünç durum olarak kusurlar üzerine yoğunlaşmaktadırlar. Fakat Platon gülmenin desteklenmemesi gerektiğini, çünkü gülünen durumların bireyin kendisine de olabileceğini savunmaktadır. Aristoteles'e göre de gülme Platon gibi alay etmenin bir türü olarak belirtilmiştir. Aristoteles fazla gülmenin güzel bir yaşamla uyuşmadığını savunmaktadır. Bunun yanı sıra fazla şakacı olmanın bireyi önemli durumlara karşı ciddiyetsiz yapacağı için zararlı olabileceğini de savunmaktadır (Eastman, 1922: 123-129; Morreal, 1997: 8-9; Koestler, 1997: 40; Teker, 2015: 8-9; Çetin, 2017: 14).

### **2. 1. 2. 2. 3. Psikoanalitik Kuram (Psychoanalytic Theory)**

Sigmund Freud, psikanalitiğin ustalarından biri olarak bu kuramı ortaya atmış ve geliştirmiştir. Kuramcı mizah üzerine çalışırken insan psikolojisini mizahla ilgili olarak çözümlenmiş ve utanç, heyecanlanma, sinirlenme, ağlama gibi negatif duyguların bastırılıp, gülmenin ise bir zafer elde etme havasıyla ortaya çıkarıldığını

belirtmektedir (Aslan, 2006: 30-32; Avşar, 2008: 35-37; Akkaya, 2011: 38; Özer, 2014: 30). Freud'a göre espri, komiklik ve mizahın, kullanıldığı yere aşırı gelmeye başlayan psikolojik enerjinin gülme şeklini alarak ortaya çıkmasına yardımcı olan yol olarak belirtilmiştir (Sepetci, 2010: 13). Masum olmayan bir esprinin hizmet edeceği iki amacın var olduğu öne sürülmüştür. İlk olarak ya düşmanca (yergi, saldırganlık veya savunma mekanizması olarak hizmet eden) bir espridir ya da müstehcen (teşhir (sergileme) amacına hizmet eden) bir espridir. Freud iki çeşit şakadan bahsetmektedir. Bunlar; kasıtlı ve saf şakalardır. Kasıtlı şakalarda bireyler kahkahalar atmaktadır. Çünkü bu şakalar açık seçik, sinsî ve düşmanca hikâyeler içermektedir. Saf şakaların etkisine bakıldığında ise sıradan bir gülümsemeden ibaret olduğu belirtilmiştir (Freud, 1998: 128-129).

Freud aynı zamanda mizahı, komiklik ve şakadan ayırmış ve rahatsız edici duygusal vaziyetleri atlatmak için kullanılan bir tür savunma stratejisi olarak tanımlamıştır. Bir diğer deyişle mizah bireylerin, üzüntü, korku veya öfke gibi olumsuz duyguları yaşayabileceği zamanlarda, birbiri ile uyuşmayan veya eğlendirici bileşenlerin farkına varılması ile bireyin bu negatif duyguları yaşamasını engelleyen bir etken olarak görülmektedir. Olay veya durumla alakalı eğlendirici taraf bulunarak gerçek olumsuz duygunun yaşanmasından kaçılmasını sağlamaktadır. Mizah duygusunun verdiği zevk, psikolojik kanallarda toplanan enerjinin bir sonucu niteliğindedir. Mizahta zevk, utanma duygusunun ustaca yönetilmesinden kaynaklanmaktadır. Bu doğrultuda mizah, çocukluktaki gibi, çekingenlik ve masumluk meyillerini ifade edebilmektedir (Çimen, 2011: 6-7; Öner, 2012: 18; Yanık, 2015: 32-33).

### **2. 1. 2. 3. Olumlu ve Olumsuz Mizah**

Çağdaş Batı kültüründe mizah duygusu, geniş çapta arzu edilen ve hatta erdemli bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, daha fazla mizah anlayışına sahip bireylerin, diğer bireylerle daha iyi geçindiği, stresle başa çıkmayı, fiziksel ve zihinsel sağlığın tadını çıkarmayı daha iyi yapabildikleri düşünülmektedir. Fakat mizah duygusu her zaman bu şekilde olumlu karşılanmamıştır. Aristoteles ve Platon'a dayanan ve günümüze kadar gelmiş olan en erken teorilerden bazılarının göre, başkalarının saçma yönleri veya çirkinlikleri ile dalga geçmekten kaynaklanan bir üstünlük duygusundan kaynaklandığı da düşünülmektedir. Bu

görüşler nedeniyle de mizah duygusunun sadece olumlu bir bileşen olduğu fikrine pek olanak verilmemektedir (Martin, 2003: 313-314; E. Yerlikaya, 2003: 9; Akaydın, 2015: 31-32; Teker, 2015: 18).

Bunların yanı sıra mizah, yüzyıllar süresince bilimsel araştırmalara konu olmuş ve araştırmacılar tarafından mizah kavramının doğası deneysel bir temelde açıklanmaya ve anlaşılmaya çalışılmıştır. Yapılan bu çalışmalar ve araştırmalar sonucunda mizah kavramına yönelik farklı sonuçlara varılmış ve farklı kuramlar ortaya atılmıştır. Bazı araştırmacılar ve kuramcılar mizahın psikolojik iyilik ve sağlık durumu ile alakalı olarak olumlu etkilerinden bahsederken, bazıları da tam tersi olarak mizahın bu yöndeki olumsuz etkilerine değinmektedir (E. Yerlikaya, 2003: 10; Öner, 2012: 20; Açıkgöz, 2016: 29).

### **2. 1. 2. 3. 1. Mizahın Olumlu Yanları**

İlk olarak 1979 yılında Norman Cousins'ın yazdığı "Anatomy of a Illness" isimli kitapla başlayan mizah ve mizahın bir sonucu olan kahkahanın insan vücudu sağlığına olan olumlu etkileri ile ilgili bu kitapta bir karakterin yakalandığı "Ankilozan Spondilit" olarak adlandırılan ölümcül hastalığı atlatmasına "inanç, umut, sevgi, kahkaha" gibi pozitif duyguların büyük bir rol üstlendiğine dikkat çekilmiştir (Küçükbayındır, 2003: 6; Güven, 2013: 20; Teker, 2015: 18-19). Gülme eylemi yalnızca insana mahsus bir reflektir. Gülme eyleminin görevi, bireyde gerginlik sonrası rahatlama oluşturmaktır. Olumsuz duygusal olaylar veya durumlar psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır. Bu doğrultuda olumlu duyguların bu rahatsızlıkların iyileştirilmesinde kullanılabileceği fikri nedeniyle gülme tedavisine önem verilmiş ve kullanılmaya başlanmıştır. Gülme terapisi; kanser, stres ve depresyon gibi günümüz hastalıklarının tedavisinde yardımcı olarak kullanılmaktadır. Mizahın, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarında ve rahatsızlıklarla baş etmelerinde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir (Aslan, 2006: 39; Teker, 2015: 19).

Mizah, kişilerin korkutucu veya zor durumlarda negatif duyguların etkilerinden kurtulmaları için savunma mekanizması olarak meydana gelmektedir. Savunma ise, gelişmemiş ve gelişmiş olarak iki kategoride incelenebilmektedir. İlk olarak gelişmiş savunma, özgüveni geliştirmekte, sentezler oluşturmakta ve stresi hafifletmektedir.



Olumlu mizah tarzlarından “kendini geliştirici mizah” ve “katılımcı mizah” gelişmiş savunma mekanizmaları olarak düşünülmektedir. İkinci olarak da gelişmemiş savunma ise, karmaşıklığa sebep olmakta ve olayları inkâr etmektedir. Olumsuz mizah tarzlarından “saldırgan mizah” ve “kendini yıkıcı mizah” da gelişmemiş savunma mekanizması olarak görülmektedir (Erickson ve Feildstein, 2007: 256-257; Akkaya, 2011: 41; Mert, 2014: 23-24).

Mizah, bireyler arası iletişimde de pek çok fayda sağlamaktadır. Bu faydalardan biri, açıkça söylendiğinde olumsuzluğa yol açabilecek bir durumu yumuşatarak kolaylık sağlamaktadır. Diğer bir fayda ise, iletişimin duyusal boyutunu değiştirmesidir. Bunların yanı sıra mizahın kullanımı belirli bir konudaki ikna sürecini de hızlandırmaktadır (Sümer, 2008: 25; Karagöz, 2009: 10). Mizah yaşanan zorlu durumlarla başa çıkmaya bazı şekillerde yardımcı olmaktadır. En etkili faydasına bakıldığında yaşanan olumsuz durumlarda, o duruma yoğunlaşmayı azaltmaktadır yani dikkati başka bir yere çekmektedir. Yaşanılan zorluklara biraz mizahi bakış açısıyla yaklaşmak, onlarla baş etme konusunda farklı ve yeni bir bakış açısı oluşturabilmektedir. Gülme eylemi ile çoğu kötü durumun üstesinden gelinebilmektedir. Ümitsizlik, korku, güvensizlik gibi duygulardan mizah yoluyla uzaklaşmaktadır (E. Yerlikaya, 2003: 10-11; Mert, 2014: 23-24).

Mizahın sosyal çevrede de sağlıklı ve olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir. McGee (1982)’ye göre mizahın, bireyin diğer bireylerle ilişki kurmasında yardımcı bir rolü olduğunu düşünülmektedir. Davies (1982) ise mizah türlerinin etnik mizah gibi bir grubun toplumdaki yeri ile alakalı kaygılarını azaltıcı bir rolü olduğunu ifade etmiştir (Akt. E. Yerlikaya, 2003: 11). Cornett (1986)’nın araştırmasında mizah duygusuna sahip olmanın faydaları; düşünceyi harekete geçirir ve dikkati çeker, arkadaş edinilmesine yardımcı olur, yaratıcı kabiliyetleri ortaya çıkarır, zorlu anları yatıştırır, iletişimi güçlendirir, sağlığı güçlendirir, kültürlerarası iletişime teşvik eder, bireye olumlu bir tavır ve olumlu bir bakış açısı kazandırır, enerji verir ve motivasyonu güçlendirir, sorunların çözümüne yardımcı olur, öğrencilerin okuma miktarını ve kalitesini artırır, bireyleri eğlendirir ve istenilen davranışların güçlenmesine fayda sağlar şeklinde belirtilmiştir (Akt. Aslan, 2006: 5).

## 2. 1. 2. 3. 2. Mizahın Olumsuz Yanları

Mizah, kullanıldığı sosyal koşullara ve çevresel koşullara göre değişkenlik gösterebilmekte ve negatif bir etki oluşturarak, bireyde kızgınlık veya öfke meydana getirebilmektedir. Bir birey mizahı kullanırken algılama, zamanlama ve karşı tarafın mizahı nasıl algılayacağına dikkat etmelidir. Mizah yaparken karşıdaki bireyin algısı önem taşıdığı için nasıl tepki verileceğinin bilinmediği durumlarda mizah yapmak olumsuz durumlara yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra mizahın içeriği de önem taşımaktadır. Özellikle birini aşağılayan, alaycı, etnik kökenle ilgili ve cinsellikle ilgili şakalar olumsuz durumlara neden olabilmekte ve bireyin kaygı duymasına sebep olabilmektedir (Aydın, 2005: 9; Akkaya, 2011: 43-44; Öner, 2012: 21; Çağlıköse, 2015: 20). Diğer bireyleri küçük düşürmeyi, onlarla alay etmeyi içine alan “saldırgan mizah tarzını” kullanan bireylerin daha kaba davranma ve daha az güvenilir olma gibi eğilimlerinin oldukları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra etrafındaki bireylere kendini kabullendirmek için kendi kendini küçük düşürme özelliği gösteren “kendini yıkıcı mizah tarzını” kullanan bireylerin de karşılaşılan olaylara karşı kaygı ve duygusal güvensizlik gösterdikleri ifade edilmektedir (Martin ve diğerleri, 2003: 52-54; Fındıklı, 2013: 20; Teker, 2015: 20).

Mizaha dair kuramlar incelendiğinde farklı yaklaşımlarla karşılaşılmaktadır. Kuramlar arası farklılıkların sebebi olarak da, mizahın ne kadar sağlıklı ya da olumlu olması veya ne derecede zararlı ya da rahatsız edici öğeler içermesi ile ilgili olduğunun düşünülmesidir. Araştırmacıların bazıları mizahın insan evriminin bir işareti olduğunu düşünürken, bazıları da kırıcılık ve alaya dayandığı için olumsuz yani istenmeyen kişilik özellikleri kategorisinde olması gerektiğini düşünmektedir (Keith-Spiegel, 1972: 5-6; Açıköz, 2016: 29). Bu bağlamda Kuiper ve diğerleri (2004), mizahın, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarını kapsamaması nedeniyle inanılan aksine daha iyi bir sağlık üzerinde etkili olamayabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu önerinin savunmasında iki önemli nokta ortaya atılmıştır. İlk olarak mizah duygusunun çok boyutlu bir yapı olduğu ve bu nedenle tek boyutlu ele alınmaması gerektiğidir. İkinci olarak ise, mizah duygusunun uyumlu ve uyumsuz bileşenlerinin psikolojik sağlığa yardım edebileceği gibi tersi bir durum olarak onu örseleyebileceğini de ileri sürülmüştür. Bununla birlikte aydınlanma dönemi filozoflarından olan Thomas Hobbes, mizah sonrası ortaya çıkan gülme duygusunun saldırgan, vahşi ve bencil

doğası üzerine araştırmalar yapmıştır. Hobbes'e göre insanlar sadece ölümle son bulacak olan bir g arzusuna içindedir. Bu zaman zarfında kazanılan zaferlerin gülmeye sebep olduğunu ve daha önceden bireyin kendisine ait zayıflıklarıyla karşılaştığında, aniden iini bir üstünlük duygusunun kapladığına dşnmektedir. Hobbes de, Aristo ve Platon gibi gülme eyleminin bireyin karakterine zarar verebileceğini dşnmektedir. Bireyin, kendisini diğer insanlarla kıyaslama suretiyle değil, kendisindeki bazı yetenekleri birden bire anlamak suretiyle gldğn dşnmektedir. nk ona göre diğer bireylere gülmek korkaklık olarak görülmektedir (Morreall, 1997: 10-11).

#### **2. 1. 2. 4. Mizah Tarzları**

Bireylerin günlük yaşantılarında mizahla i ie oldukları dşnlmektedir. Her birey farkında olarak ya da olmayarak bir Şekilde mizahı kullanmaktadır. Bu nedenle bireylerin yaptıkları mizahın, kendi kişiliklerinin de etkisiyle ortaya çıkması mizahın da kendi içinde çeşitlenmesine ve birbirinden ayrılan çeşitli özellikleri içinde barındıran farklı tarzlardan oluşmasına sebep olmaktadır (zer, 2014: 32). Mizahın birey tarafından kendi kendine katkı sağlamak amacıyla kullanılması, bir savunma mekanizması veya başa çıkma stratejisi olarak kullanımını içermektedir. Bunun yanı sıra bireyin, baskı, tehdit veya sıkıntılı durumlarda kendini yeterli ve güçlü hissettiğini göstermesinin bir yolu olarak kullanımının da kara mizahla ilgili olduğu dşnlmektedir. Mizahın, bireyin diğer bireylerle ilişkisinde katkı sağlamak amacıyla kullanımı ise mizahın diğer bireyleri kendilerinin iyi hissetmesini sağlamak niyetiyle, çatışmaları azaltıcı, bireyin sosyal cazibesini arttırıcı, kişiler arası ilişkileri güçlendirici ve kişiler arası iletişimi kolaylaştırıcı bir Şekilde kullanılmasını içermektedir (Karagöz, 2009: 6; zdemir ve diğerleri, 2011: 411; Didin, 2016: 26; Teker, elikten ve Halavuk, 2018: 530).

Genel olarak mizah duygusu gerçek anlamda dünyaya bakmanın bir yolu olarak ifade edilmektedir. Mizahın bireyi yaşamın korkunç gerçeklerinden koruduğu dşnlmektedir. Aynı zamanda toplumsal alanda, diğer bireylerin zor durumlarını hafifletmek için bir araç olarak kullanılmaktadır. Her bireyin mizah anlayışı birbirinden farklılık göstermektedir. Bu durumun ise bireyin güçlü veya eksik olduğu yönleriyle ilgili olabileceği dşnlmektedir (Thorson ve Powell, 1993: 13). Bunun yanı sıra mizah ve mizah duygusu terimleri arasında fark olduğu dşnlmektedir.

Mizahta konuşma, eylem veya yazma özellikleri gülmeye, eğlenmeye neden olurken, mizah duygusunun ise daha çok bireysel değişikliklere ve kişilik özelliklerine vurgu yaptığı düşünülmektedir. Bu sebeple de mizah duygusunun kişilik psikolojisi alanında görülebileceği düşünülmektedir (Martin, 1998: 16-17).

Literatürde kabul görülen çalışmalardan Martin ve diğerlerinin (2003) yaptıkları araştırmada ortaya koydukları mizah tarzları; dört ayrı mizah tarzından oluşmaktadır. Bunlardan iki tanesi olumlu ve sağlıklı mizah tarzları ve diğer iki tanesi de olumsuz ve sağlıksız mizah tarzları olarak mizah kullanımındaki bireysel farklılıklar açısından ele alınmaktadır. Olumlu mizah tarzları; “kendini geliştirici mizah” ve “katılımcı mizah”; olumsuz mizah tarzları ise “kendini yıkıcı mizah” ve “saldırgan mizah” olarak belirtilmektedir (Martin ve diğerleri, 2003: 25).

#### **2. 1. 2. 4. 1. Kendini Geliştirici Mizah**

Kendini geliştirici mizah, çoğu zaman yaşama esprili bir yaklaşımı, yaşamın uyumsuzlukları tarafından sıkça neşelendirme yatkınlığını, sıkıntı ve stres anında dahi eğlenceli bakış açısını sürdürebilmeyi içeren bireyin zihninde meydana gelen bir boyut olarak ortaya çıkmaktadır (Hampes, 2010: 36-37). Bu mizah tarzı bireyin mizahı kendisi için kullanması olarak belirtilmektedir. Bu mizah tarzına sahip bireyler kendilerini eğlendirmek için hayatın sıra dışı ve tuhaf yanlarından faydalanmaktadırlar. Zor durumlarla karşı karşıya kalsalar bile mizahi bakış açılarını yitirmez ve mizahı bir duygu düzenleme mekanizması olarak kullanmaktadırlar (Chen ve Martin, 2004: 2016).

Kendini geliştirici mizah pozitif ve uygun tipte bir mizah olarak belirtilmektedir. Birey kendi hayatında kendini olumsuz, stres oluşturan olaylara veya durumlara karşı mizahi ve olumlu bakış açısını korumaktadır. Mizahı, kendine sıkıntı oluşturacak negatif duyguları indirgemek için kullanmaktadır. Bu şekilde birey hem kendi psikolojik sağlığını korumuş olmakta hem de diğer bireyleri eğlendirmektedir. Bu mizah tarzının mizahi bakış açısı olarak, olumsuz hislerin yönetimi özelliğine bakıldığında, kaygı ve üzüntü gibi negatif duygularla olumsuz; benlik saygısı, psikolojik iyilik ve deneyime açıklık gibi pozitif durumlar ile olumlu yönde bir ilişki göstermesi beklenmektedir (Aslan ve Çeçen, 2007: 3; Erözkan, 2009: 58; Özdemir ve diğerleri, 2011: 413; Sayar, 2012: 43-44).

Kendini geliştirici mizah genelde birey için bir yaşam tarzı olarak belirtilmektedir. Yaşamın uyuşmazlıkları ve olumsuzlukları karşısında gülmeyi amaçlayan bakış açısını sürdürmeyi içermektedir. Kendini geliştirici mizah anlayışına sahip bireyler, mizahı yalnızca mizahi görünümelerini devam ettirmek için değil, bunun yanı sıra yalnız oldukları zamanlarda da karşılaştıkları olumsuz, stresli durumların üstesinden gelmek için kullanma eğilimi göstermektedirler. Bu mizah tarzı Freud'un bireyin, potansiyel olarak negatif bir durum veya olay karşısında bakış açısını kaybetmeden negatif duygularından kaçmasını sağlayan olumlu ve sağlıklı bir savunma mekanizması yaklaşımına en yakın mizah tarzı olarak belirtilmektedir (Martin ve diğerleri, 2003: 53-54; Karagöz, 2009: 8; Çağlıköse, 2015: 23).

#### **2. 1. 2. 4. 2. Katılımcı Mizah**

Katılımcı mizah tarzına sahip olan bireyler; kişiler arası iletişim süresince başkalarını güldürmek, şakalar yapmak ve ilişkileri kolaylaştırmak amacıyla sürekli eğlendirici şeyler söyleme eğilimi sergilemektedirler. Esas olarak düşmanca duygular içermeyen, bireyler arası ilişkilerin gelişmesini sağlamak için mizahın bir hoşgörü aracı gibi kullanıldığı bir mizah tarzı olarak belirtilmektedir. Bu doğrultuda katılımcı mizahın, neşelilik, öz saygı ve tatmin edici ilişki, olumlu duyguların baskınlığı ve samimiyet gibi durumlarla olumlu yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir (Martin ve diğerleri, 2003: 53; Güven, 2013: 18; Akaydın, 2015: 27-28).

Girişken yani katılımcı mizah, uygun ve olumlu bir mizah tarzı olarak belirtilmektedir. Bu mizah tarzına sahip bireyler dâhil oldukları grubun moralini yüksek tutarak grup benliğini oluşturmada ve grupta bulunan bireylerin kaynaşmasına yardımcı olmaktadır. Bu mizah tarzı espri yoluyla gruba kendini kabullendirip, bireyler arasındaki negatif duyguları azaltıp iletişimi kolaylaştırmayı amaçlamaktadır. Katılımcı mizah saldırgan olmayan, girişken olan bireyler üzerinde pozitif etki bırakmaktadır (Sayar, 2012: 43).

Katılımcı mizah, olumlu mizah tarzları içinde kabul görülmektedir. Bununla birlikte kişinin iletişim boyunca mizahı kendi kendine ve karşısındaki diğer bireylere yönelik ilişkileri geliştirici ve saygılı yönde kullanması olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu mizah tarzına sahip olan kişiler yapıcı bir etkileşim ortamı meydana getirmek amacıyla, etkileşim anındaki korku, kaygı ve ortamda olan bireyleri güldürmek için

şakalar yapma, gerilimleri indirgeme ve kendileri ile ilgili komik olaylar anlatma özelliklerini barındırmaktadırlar (Kazarian ve Martin, 2006: 406-407). Fakat diğer bireyler ve kendisi hakkında aşağılayıcı ve kırıcı ifadeler kullanmamaktadırlar. Bu nedenle de katılımcı mizah, kendini tamamlamış ve gerçekleştirmiş bir birey özelliği olarak kabul edilmektedir (Altinkurt ve Yılmaz, 2011: 2; Fındıklı, 2013: 21). Bunun yanı sıra katılımcı mizah, psikolojik iyi olma, benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme gibi psikolojik iyi olma halleriyle pozitif yönde ilişkiliyken; sinirlilik, kaygı depresyon gibi psikolojik ruh halleriyle de olumsuz yönde ilişkili olarak kabul edilmektedir (Erickson ve Feildstein, 2007: 256-257).

### **2. 1. 2. 4. 3. Saldırgan Mizah**

Saldırgan mizah tarzı, diğer bireylerin tavırlarına ve karakterlerine odaklanmaktadır (Saroglou ve Anciaux, 2004: 258). Saldırgan mizah, uyumsuz kategorideki ilk mizah tarzı olarak görülmektedir. Bireyin sadece kendisi için avantaj olan ve keyif aldıkları durumlar ile alakalı olarak kendi gereksinimlerini gidermek için mizahı diğer bireyler üzerinde sosyal olarak uygunsuz olacak bir şekilde kullanmasıdır. Bu mizah tarzı, mizahın alaycı davranma, yerme, aşağılama, dalga geçme veya küçük düşürme niyetiyle kullanımını ifade etmektedir. Bunların yanı sıra diğer bireyleri dalga geçme tehdidi ile kendi amaçları doğrultusunda yönetmek için de kullanılmaktadır. Bu mizah tarzının öfke, düşmanlık ve saldırganlıkla olumlu bir şekilde; vicdanlılık, hoşnutluk ve ilişki doyumunu ile ise olumsuz bir şekilde ilişkili olması beklenmektedir (Karagöz, 2009: 8-9; Güven, 2013: 19; Özgen, 2014: 17; Akaydın, 2015: 29; Özdolap, 2015: 19-20). Bu mizah tarzını kullanan bireyler, diğer bireyleri eleştirme, manipüle etme, alay etme ve ahlaka aykırı tavırlar sergileme eğilimindedirler (Chen ve Martin, 2004: 216).

Saldırgan mizah tarzı bireyin, diğer bireylere ve kendisine karşı hoşgörüsüz bir şekilde davranarak ciddi seviyede zarar verdiği bir mizah tarzı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu mizah tarzının özelliğini taşıyan bireyler; diğer bireylere karşı kusursuz ve üstün olmanın hazzını yaşamak istemektedirler. Bu şekilde davranmaları nedeniyle diğer bireylerin kırılmasına sebep olmakta ve söyledikleri sözlerden dolayı diğer kişileri etraflarından uzaklaştırmaktadırlar. Bu doğrultuda saldırgan mizah tarzı, diğer bireyler üzerindeki potansiyel etkilerini önemsemeksizin bu mizahın

kullanılmaya devam edilmesini ve bireyin söylemekten kendini alıkoyamadığı olumsuz ifadeleri içermektedir (Ay, 2011: 24; Sayar, 2012: 44-45).

#### **2. 1. 2. 4. 4. Kendini Yıkıcı Mizah**

Bireyin diğer bireyleri eğlendirmek ve onlarla ilişkisini güçlendirmek amacıyla kendisini devamlı olarak mizahi bir şekilde yermesi, kötölemesi gibi davranışlardan oluşmaktadır. Bireyin mizahı, kendi gereksinimlerini düşünmeksizin kullanılması olarak ifade edilmektedir. Bireyin aslında mutsuzken gerçek duygularını belli etmeyip, inkâr edip mutluymuş gibi davranması da, bu mizah tarzı kapsamındadır. Bireyin kendini çok fazla yerdiği bu mizah tarzını, kendini sevdirmenin ya da kabul ettirmenin bir yolu olarak kendisi hakkında komik şeyler yaparak veya söyleyerek diğer bireyleri eğlendirmeye çalışmasını, kendisiyle dalga geçildiğinde veya küçük düşürüldüğünde bile diğer bireylerle birlikte kendisine gülmesini içermektedir (Aslan ve Çeçen, 2007: 3; Güngör ve İlhan, 2008: 98; Erozkın, 2009: 88-89; Altınkurt ve Yılmaz, 2011: 2-3; Öner, 2012: 24-25). Bu bağlamda kendini yıkıcı mizah, saldırgan mizah ile karşılaştırıldığında; bireyler arası ilişkilerden ziyade bireyin kendisine yönelik bir mizah tarzı olduğu görülmektedir (Fındıklı, 2013: 23).

Kubie (1971) mizahın bir savunma mekanizması şeklinde kullanımını, aslında altında yatan negatif duyguları saklamak niyetiyle veya sorunlarla olumlu bir şekilde başa çıkmayı içerdiğini belirtmektedir. Bu mizah tarzını kullanan bireyler her ne kadar eğlendirici ya da esprili gibi algılansa da aslında mizahı kullanışlarının altında duygusal bir ihtiyaç, kaçış veya eksik benlik algısı duyguları bulunmaktadır. Kendini yıkıcı mizah tarzının kaygı, üzüntü gibi negatif duygularla olumlu yönde ilişkili; psikolojik iyi olma ve benlik saygısı gibi pozitif duygularla ise olumsuz yönde ilişkili olması beklenmektedir (Akt. Martin ve diğerleri, 2003: 52-53).

#### **2. 1. 2. 5. Mizah ve Stres**

Stres, düşünme şekli ile ilgili bir olgudur. Yaşanan olay ve durumlara birey tarafından yüklenen anlam, stresi oluşturmaktadır. Mizah ise stres oluşturan duyguların daha hoş ve istendik duygularla yer değiştirmesine yardımcı olmaktadır. Yani mizah, bireyin dünyayı daha geniş bir bakış açısıyla görmesine yardım ederek stres düzeyini de azaltmaktadır (Fidanoğlu, 2006: 58). Bir tür savunma mekanizması olarak görülen mizah, sosyal desteği güçlendirmekte, psikolojik sağlığı iyileştirmekte

ve bireyin stresle baş etmesine yardımcı olmaktadır. Bu doğrultu da yüksek mizah duygusuna sahip bireylerin diğer bireylere göre sosyal açıdan daha etkin oldukları düşünülmektedir (Sayar, 2012: 50).

Kendini gerçekleştirmiş bireylerin ana özelliklerinden birisi de mizah duygusuna sahip olmak olarak belirtilmektedir. Bu bireylerin diğer insanları yaralayan ya da onları küçük düşüren durumlara değil, daha çok kendi kendilerine ve genel olarak insanlığa güldükleri ifade edilmiştir. Bu şekilde bir mizahi anlayış, bireyin kendi hatalarına ve insanların sergiledikleri mantık dışı davranışlara karşı daha hoşgörü sahibi ve esnek bir tavra sahip olunmasına ve bu olumsuz durumlardan etkilenmemesine yardım etmektedir (Maslow, 1954: 168-170). Bu doğrultuda olumlu mizah, olumlu fikirlerle ve dışarıdan iletilen bilgileri daha tarafsız bir biçimde anlama şekliyle stresin zararlarını azaltan bir baş etme stratejisi olarak belirtilmektedir. Mizah, bireylerin korkutucu veya zor durumlarda negatif duyguların etkisinden çıkabilmek için bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkmaktadır (Erickson ve Feildstein, 2007: 256-257).

Mizahla ilgili yapılan araştırmalar, mizah duygusu yüksek bireylerin stres, tükenmişlik, kaygı gibi olumsuz duygulardan daha az hasar aldıklarını göstermektedir (Recepoglu, 2011: 102). Bu doğrultuda Nezu ve diğerleri (1988); Kuiper ve diğerleri (1993); Overholser (1992) tarafından yapılan araştırmalarda stresin etkilerinin azaltılmasında mizahın önemli bir araç olabileceği üzerinde durulmuştur. Mizahın, stres oluşturan durumlarda daha fazla bir pozitif yaklaşıma yol açtığı ve stres oluşturan durumların daha az tehdit oluşturuca olarak farklı bakış açıları ile görülmesinin sağlandığı öne sürülmüştür. Mizahın, depresyona karşı bir savunma sağladığı ve başa çıkma stratejisi olarak tedavi etkisi oluşturduğu yönünde bulgular da mevcuttur. Mizahın stresi azaltıcı yönünü inceleyen bazı araştırmacılardan Martin ve Lefcourt'un (1983) çalışmasına göre olumsuz durumlarda mizahi tepkiler vermenin strese karşı tampon görevi üstlendiğini ve bireyi bu zorlukların negatif etkilerinden koruma görevi gördüğünü öne sürmüşlerdir. Aynı zamanda mizahı, stresin azaltılması için kullanılan bireysel bir yetenek olarak belirtmişler ve bu durumu da mizah yoluyla baş etme olarak adlandırmışlardır. Bununla beraber mizah, bireyleri kişisel ve mesleki problemlerden uzaklaştıran bir baş etme mekanizması olarak görülmektedir. Abel'in (1998) araştırmasına bakıldığında ise mizahın stresle psikolojik ve fizyolojik iyilik arasında



düzeltilici bir etkiye sahip olduğu ileri sürülmüştür. Bu bulgular aynı zamanda Lefcourt ve diğerlerinin (1995) stresin etkileri üzerinde mizahın dengeleyici bir özelliğinin olması bulguları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.

### **2. 1. 2. 6. Mizah ve Turist Rehberleri**

Turist rehberleri, turist gruplarına yorum ve tercüme sağlayarak önemli alanlarda liderlik eden, bilginin, kişilik özelliklerinin, isteklerin, önemli boyutlarda yönetme ve etik kurallarını içine alan insani kişiliklerin tesirli bir oluşumudur (Ap ve Wong, 2001: 551-552). Turist rehberlerinden yeri geldiğinde, grup üyeleri arasında bir sorun yaşandığında aralarını düzeltmek için müdahale etmesi, grup üyeleri arasındaki gerginliklerin çözümü için adım atması, grubun moralini yüksek tutması, bütünlüğu sağlaması ve animatörlük hizmetlerini yapması beklenmektedir (Cohen, 1985: 12-13).

Turist rehberlerinin mesleklerini başarılı bir şekilde icra edebilmeleri için bazı kişisel özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. Bunlar; iletişim, liderlik, sabır ve hoşgörü, mizah yeteneği, fiziki görünüş, mesleğe ait teknik ve eğitsel donanımlara sahip olmak, mesleki etik ve kararlı olmak bunların yanı sıra rehberin anadiline hâkim olması, tarihi, aktüel olayları, ziyaret edilen ülke hakkında bilgi sahibi olmak, yöre hakkında bilgili olmak, genel kültür ve ziyaret edilen ülkenin diline vakıf olmak olarak belirtilmektedir (Batman ve diğerleri, 2000: 24-34). Bu doğrultuda, turist rehberlerinin sosyal rolü, gruplara anlatım yaptıkları süre boyunca eğlendirici bir yorum gücüne sahip olmaları, anlatımlarında mizahı da kullanmaları turist grubunda uyumun oluşturulması hususlarını yapmaları ile ilişkilendirilmektedir (Güzel ve Köroğlu, 2014: 943). Bununla birlikte rehberlerin anlatımlarında mizaha yer vermeleri ya da eğlendirici bir yorum kullanmaları, grup uyumunun sağlanmasında etkin bir araç olduğu belirtilmektedir. Mizah veya eğlendirici yorumlar, grup içindeki olumsuz havayı değiştirerek, grup üyelerinin zorlu doğa koşullarında biraz da olsa eğlenmesini sağlayarak pozitif ortamlar oluşturabilmektedir. Bunun yanı sıra mizah, bireylere, yabancı turistlerin de o gruba ait olduklarını kabul ettirmede aracı olarak kullanılmaktadır. Mizah, turist grubunun tura karşı ilgisini arttırmakta, zevkli ve neşeli bir deneyim yaşanmasına yardımcı olmaktadır (Howard ve diğerleri, 2001: 34).

Turist rehberliği mesleğinde yukarıda da bahsedildiği gibi mizah sahibi olmanın; gruplara yapılan anlatımların daha akılda kalıcı olması, daha eğlenceli ve

güzel bir tur deneyiminin yaşanması, anlatılan şeylerin zihinde canlandırılabilmesi, rehber ve turist grubu arasındaki iletişimin güçlenmesi, tek düze sıradan bir anlatımın yerine daha eğlenceli ve akılda yer edici şekilde turun ilerlemesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir. Bu noktada rehberlerin hangi mizah tarzına sahip olduklarının da belirlenmesi oldukça önemlidir. Çünkü olumsuz mizah tarzına sahip rehberler karşılaşılan aksiliklerle olumlu mizah tarzına sahip olan rehberlere göre daha zor baş edebilmektedirler. Rehberlik mesleğinin özellikleri ve zorlukları göz önünde bulundurulduğunda, rehberlerin olumlu mizah tarzına sahip olmaları turun gidişatı ve turistlerin memnuniyeti açısından daha verimli olabileceği düşünülmektedir. Mesleğin icrası sırasında yaşanabilecek olumsuz ve stresli durumlarla başa çıkma açısından da rehberlerin mizah anlayışının önemli olduğu varsayılmaktadır. Mizahın, stresle başa çıkmada önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda rehberlerin sahip oldukları mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

## 2. 2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Alanyazında stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin olarak gerçekleştirilen çalışmalarda stresin demografik değişkenleri üzerinde örneklem grupları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla (Aysan, 1988; Şahin ve Durak, 1995) çalışmalar yürütülmüştür. İlgili alanyazında mizah tarzları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında olumsuz ve olumlu mizah tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını (Tümekaya, 2006; Aslan, 2006; Chen ve Martin, 2007) ortaya koyan sonuçların yanı sıra farklılaştığını ortaya koyan (Martin ve diğerleri, 2003; Aşar, 2008) çalışmalara da rastlanmıştır. Mizah ile stres, depresyon, kaygı, ve iyi olma arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara bakıldığında (Kazarin ve Martin, 2004; Yip ve Martin, 2006) mizah ile iyi olma arasında olumlu bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Mizah ile ilişkisi ele alınan diğer değişkenlere bakıldığında ise öz-saygı (Traş ve diğerleri, 2011; McCoster ve Moran, 2012), yaşam doyumu (Tümekaya ve diğerleri, 2008), bağlanma (Cann ve diğerleri, 2008), utangaçlık (Hampes, 2006; Fitts ve diğerleri, 2009; Zhao ve diğerleri, 2012) arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Mizah ile stres arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara (Durmuş ve Tezer, 2001; Besser ve Zeigler-Hill, 2011) bakıldığında ise olumsuz bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

### 2. 2. 1. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar

Ptacek, Smith ve Zanas (1992) tarafından yapılan çalışmada, 186 üniversite öğrencisinden art arda 21 gün boyunca kendilerinde strese sebep olan olayları anımsamalarını istemişlerdir. Sonrasında bu olayları ne şekilde değerlendirdiklerini, kullandıkları başa çıkma stratejilerini ve bunları hangi sırayla kullandıklarını yazdırılmıştır. Çalışmanın sonucunda, erkeklerin problem merkezli başa çıkma stratejilerine, kadınların ise duygu merkezli başa çıkma stratejilerine ve sosyal destek aramaya yöneldikleri tespit edilmiştir.

Brougham ve diğerleri (2009) araştırmalarını 166 üniversite öğrencisi üzerinde cinsiyet, stres ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi belirlemek niyetiyle gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın sonucuna göre, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre yüksek seviyede stres yaşadıkları ve daha çok duygu merkezli başa çıkma stratejisini kullandıkları saptanmıştır. Bununla beraber hem kadın hem de erkeklerin duygu merkezli başa çıkmayı, problem merkezli başa çıkmaya göre daha fazla kullandıkları da belirtilmiştir.

Lazarus ve Folkman (1986) yapmış oldukları çalışmada altı ay süresince Kaliforniya'daki 85 evli çiftle, önceki haftanın aşırı stresli durumlarını ve bu durumlara yönelik baş etme stratejileri ele almışlardır. Bu araştırma sonucunda 8 farklı baş etme stratejisi ortaya koymuşlardır. Bunlar: sosyal destek arama, yüzleşme, planlanmış problem çözme, faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu faktörler problem merkezli başa çıkmanın boyutları olarak belirtilmiştir. Bunların yanı sıra, uzaklaşma, kaçınma, özkontrol ve olumlu değerlendirme faktörleri ise duygu düzenleme ile ilişkilendirilmiştir (Akt. Saral, 2013: 71-72).

Renk ve Creasey (2003) çalışmalarında, üniversite öğrencilerini sahip oldukları kültürlere ve cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma düzeylerini ele almışlardır. Çalışma sonuçlarına göre, problem odaklı başa çıkmada cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya konulmuştur. Ayrıca, yaşları büyük olan kız öğrencilerin, yaşları küçük olan kız öğrencilere göre duygu odaklı başa çıkma tutumları sergiledikleri, yaşları büyük olan erkek öğrencilerin, yaşları küçük olan erkek öğrencilere göre ise problem odaklı başa çıkma tutumları sergiledikleri belirtilmiştir.

Bunlarla beraber, yaşları büyük kız öğrencilerini duygu merkezli başa çıkma düzeylerinin, yaşları büyük erkek öğrencilere göre fazla olduğu saptanmıştır.

Scheier, Weintraub ve Carver (1986) araştırmalarını üniversite öğrencileri üzerinde iki yönlü olarak gerçekleştirmişlerdir. İyimser ve kötümser olan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının birbirinden farklı olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda, kötümser öğrencilerin yaşanan olayları inkâr etme veya uzaklaşma gibi kaçınma tarzı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Diğer yandan iyimser öğrencilerin ise problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama ile olumlu yönde ilişkili olduğu ve asıl vurgunun stres veren olaylara karşı olumlu bir bakış açısı olduğu belirtilmiştir.

Brems ve Johnson (1989) araştırmalarında, 138 bireyin cinsiyet rollerinin problem çözme yaklaşımı ve başa çıkma stratejisi üzerindeki ilişkisi üzerinde durmuşlardır. Araştırma sonucunda, bireylerin başa çıkma yöntemlerinin seçilmesinde cinsiyet değişkeninin önemli olduğunun ve erkeklik rolünün kendine güven, problem çözmeye ve çözüm üretme yaklaşımına meyil gösterme ile olumlu bir sergilediğini saptamışlardır.

Freydenberg ve Lewis (2004) çalışmalarında, stresle başa çıkmada zorluk çeken ergenlerin başvurdukları başa çıkma yöntemlerini ele almışlardır. Çalışmanın sonucunda, ergenlerin yetersiz hissettikleri durumlar ve başa çıkma konusunda zorluk çektikleri durumlar karşısında daha fazla duygu merkezli başa çıkma stratejisi kullandıkları belirtilmiştir.

Seiffge-Krenke ve Beyers (2005) çalışmalarında hem ergenlik döneminde hem de erken erişkinlik döneminde bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzlarını incelemiş ve stresle başa çıkma tarzlarındaki farklılıkların bağlanma stillerindeki farklılıktan dolayı olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Çalışmanın sonucunda, sorunları ile başa çıkmaya çalışırken kendini güven içinde hisseden kişilerin ergenlik ve erken erişkinlik dönemlerinde sosyal kaynaklarını daha aktif bir şekilde kullandıkları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, güvenli bağlanan erken erişkinlerin ve ergenlerin stresle başa çıkma anında davranışlarında daha az değişiklik gösterdikleri ve daha tutarlı bir yol izledikleri tespit edilmiştir.

Özdemir ve diğerleri (2011) tarafından ilköğretim öğretmenlerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasının amaçlandığı çalışmada Ankara'daki ilköğretim okullarından 221 öğretmene “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Mizah Tarzları Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, olumlu mizah tarzlarından olan kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzlarını kullanan öğretmenlerin stresle sağlıklı baş etme stratejilerini daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Bilge ve Çam (2008) tarafından yapılan çalışmada kanser hastalığını engellemede kadın bireylerin stresle başa çıkma stratejileri ve sağlık inançlarının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda, kadınların çoğunluğunun 36-59 yaş aralığında olduğu görülmekte ve yine büyük çoğunluğunun (%63)'ünün kanseri engellemek adına hiçbir şey yapmadıkları belirlenmiştir. Çalışmaya katılan örneklemin %62'si kansere sebep olan en mühim etkenin stres olduğunu ifade etmişlerdir. Kansere stresin sebebiyet verdiğini düşünen kadınların geleneksel sağlık inanışları ve stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, kadınların geleneksel sağlık inanışına sahip oldukları ve stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım sergiledikleri saptanmıştır.

Aysan ve diğerleri (2002) 172 üniversite öğrencisinin, yaşam doyumlarının stresle başa çıkma tarzları ve algılanan strese göre incelenmesini amaçlayan bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu doğrultuda öğrencilere “Algılanan Stres Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”, ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, algılanan stresin yaşamdaki tatmin ile olumsuz bir ilişkide olduğu, algılanan stres arttıkça yaşam tatmininin azaldığı; ancak stresle başa çıkma metodları ile yaşam tatmini arasında olumlu yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Demirüstü ve diğerleri (2009) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin, genel sağlık durumları ile stresle başa çıkma tarzlarının birbiriyle ilişkisini incelemişlerdir. Sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda ise, stresle başa çıkma tarzlarından, sosyal destek arama, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile öğrencilerin genel sağlık durumları arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Fakat genel sağlık durumu ile kendine güvensiz ve boyun eğici yaklaşım arasında olumlu bir ilişki görülmüştür. Stres ile başa çıkmada boyun eğici ve kendine güvensiz yaklaşım sergileyenlerin genel sağlık durumlarının daha iyi olduğu saptanmıştır.

Durmuş ve Tezer (2001) çalışmalarında mizah duygusu ile stresle başa çıkma stratejilerinin birbiriyle ilişkisini incelemiştir. Bu doğrultuda 255 üniversite öğrencisine “Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” uygulamışlardır. Çalışma sonucunda, Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği’ne verilen cevaplardan yüksek ortalama alan üniversite öğrencilerinin kendine güvenli ve iyimser stresle başa çıkma stratejilerine daha fazla başvurmaya meyilli oldukları; fakat cinsiyet ve mizah duygusu ortak etkisi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

## **2. 2. 2. Mizah Tarzları İle İlgili Araştırmalar**

Erickson ve Feildstein (2007) araştırmalarında yaşları 12-15 arasında değişkenlik gösteren 94 ergenin; mizah ve mizahın baş etme, iyi olma ve stres, savunma stratejileri ile ilişkisini ele almışlardır. Klinik tanı almamış ergenlerin depresyon belirtileri, mizah ve baş etme biçimleri, uyumluluk ve savunma biçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ve ergen mizahını ölçen “Humor Styles Questionnaire” (HSQ) ölçeğinin psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla ergenlere; savunma stratejileri, mizah, depresyon belirtileri, baş etme ve uyumluluk değişkenlerine yönelik birtakım ölçekler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, HSQ ölçeğinin yetişkinler ve ergenler için yeterli derecede tutarlılık gösterdiği saptanmıştır. HSQ ölçümleri, mizahın savunma stratejileri, baş etme, depresyon belirtileri ve uyum arasındaki ilişkiyi desteklediği belirtilmiştir.

Hampes (2006) çalışmasında utangaçlık ve mizah tarzları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmada 174 yetişkine “Mizah Tarzları Ölçeği” ve “Utangaçlık Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, utangaçlık ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanırken, utangaçlık ve katılımcı mizah arasında ise olumsuz yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Utangaçlık, saldırgan mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Martin ve diğerleri (1993) araştırmalarını 218 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, yüksek mizah duygusuna sahip olan öğrencilerin kendi hayatlarına yönelik daha çok kontrole sahip oldukları ve yüksek özsaygıya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Chen ve Martin (2007) çalışmalarında Kanadalı ve Çinli üniversite öğrencilerinin mizah tarzları, mizahla başa çıkmaları ve akıl sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, erkek katılımcıların kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarını kız katılımcılardan daha çok kullandıkları saptanmıştır. Mizahla başa çıkma açısından Kanadalı öğrenciler arasında cinsiyet farklılığı olmadığı görülürken, Çinli erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla puan aldıkları görülmektedir. Kanadalı ve Çinli üniversite öğrencilerinin katılımcı ve saldırgan mizah tarzlarını daha fazla kullandıkları saptanmıştır. Bununla birlikte, stresle başa çıkma ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzlarının olumsuz yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Abel (2002) araştırmasında mizah ve stresle başa çıkma tarzlarının birbiriyle ilişkisi üzerinde durmuştur. Araştırma sonucunda, öğrencilerin benzer yaşam olaylarıyla karşılaşmış olmalarına rağmen olayları mizah duygusu yüksek olan öğrencilerin, düşük olan öğrencilere kıyasla daha az stresli algıladıkları belirtilmiştir. Bir olayı ya da durumu baştan şekillendirmede mizahın destekleyici bir role sahip olduğunu ve bu şekilde problem merkezli ve duygu merkezli başa çıkma tarzlarının mizahla ilişkili olduğu ve daha az stresli olduğu saptanmıştır.

Overholser (1992) araştırmasında üniversite öğrencilerinin olumsuz yaşam hadiseleri ile depresyon, benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkilerde mizah duygusunun aracı rol oynayıp oynamadığını ele almıştır. Bu doğrultuda 52'si kız ve 46'si erkek toplamda 98 üniversite öğrencisine çeşitli mizah tarzları ölçeklerinin yanında "Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, mizah duygusunun yalnızlık ve depresyonla olumsuz yönde, benlik saygısı ile ise olumlu yönde ilişkide oldukları belirtilmiş, mizah duygusunun stresin etkisini azaltıcı veya düzenleyici etkisine yönelik bulgular elde edilememiştir. Sadece kız öğrenciler için mizah duygusunun düzenleyici bir etkisi olduğu belirtilmiş fakat korelasyonlar incelendiğinde bu etkinin beklenenin tersi yönünde olduğu saptanmıştır. Yani, mizah duygusu fazla olan kız öğrencilerin stres oluşturucu yaşam olayları karşısında, mizah duygusu az olan kız öğrencilere göre daha fazla depresyon yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Erözkan (2009) çalışmasında üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ve kişiler arası ilişki tarzlarını sınıf düzeyi, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve ebeveyn

tutumları açısından ilişkilerini incelemiştir. Araştırmanın örneklerini Muğla Üniversitesinde eğitim göre 350 öğrenci oluşturmaktadır. Bu doğrultuda öğrencilere “Kişiler Arası İlişki Tarzları Ölçeği” ve “Mizah Tarzları Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları üzerinde ebeveyn tutumları ile cinsiyet tutumları arasında; kişiler arası ilişki tarzlarından dışadönüklük ile duyarlılık arasında sınıf düzeyleri ve cinsiyetin anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Tümkaya ve diğerleri (2008) çalışmalarını akademisyenlerin mizah tarzları ve yaşam doyumlarının duygusal zekâ yeteneklerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını, akademisyenlerin mizah tarzları, yaşam doyumları ve duygusal zekâ yeteneklerinin akademik unvan değişkeni bakımından anlamlı bir düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın sonucuna bakıldığında ise, akademisyenlerin duygusal zekâ becerilerinin yaşam doyum ve mizah tarzlarını anlamlı bir seviyede yordadığı ve açıkladığı görülmektedir. Bunun yanı sıra, akademik unvan açısından öğretim elemanlarının duygusal zekâ yetenekleri ele alındığında ise kişiler arası beceriler, kişisel beceriler, stresle başa çıkma alt boyutları ve uyum ile anlamlı düzeyde farklılaşma saptanırken, genel ruh durumları ile ise anlamlı düzeyde bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Avşar (2008) çalışmasında öğretmen adaylarının mizah tarzları ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, öğretmen adaylarının cinsiyet rolleri ile mizah tarzları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Öğretmen adaylarının cinsiyet rolleri ile kendini geliştirici, saldırgan ve katılımcı mizah tarzlarının birbirleriyle ilişkili olduğu saptanırken, kendini yıkıcı mizah tarzları arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte, cinsiyet ile mizah tarzları içerisinde saldırgan, kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanırken, ebeventlerin mizah tarzları ile eğitim düzeyleri arasında da alt boyutlar açısından farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Ancak sınıf düzeyi ve yaş değişkenlerine yönelik kullanılan mizah tarzları arasında farklılaşma olmadığı belirtilmiştir. Son olarak, öğretmen adaylarının öğrenim aldıkları bölümler ile mizah tarzları arasında da anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır.

Güven (2013) araştırmasında cerrahi kliniklerde çalışan lisans mezunu 250 sağlık personelinin mizah tarzları ile tükenmişlik durumları arasındaki ilişkiyi



incelemiştir. Araştırma kapsamına giren sağlık personellerinin %41,2'sinin tükenmişlik duygusu yaşadıkları, %69,2'sinin mizahın tükenmişlikle başa çıkmada etkili bir yol olduğunu savundukları, %60'ı ise yapmış oldukları işten memnun olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmada, işinden tatmin olmayan sağlık personellerinin duygusal tükenme ile duyarsızlaşma boyutları değerlerinin daha yüksek olduğu, işini seven sağlık personellerinin ise kişisel başarı alt boyutu değerlerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Tükenmişliğin önlenmesinde mizahı etkili bir metod olarak gören sağlık personellerinde duygusal tükenme ile duyarsızlaşma ortalamaları düşük seviyede, kişisel başarı ortalamalarına bakıldığında ise yüksek seviyede karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzlarını kullanan hemşirelerde kişisel başarının azaldığı, duyarsızlaşmanın arttığı görülmektedir. Sonuç olarak, sağlık personellerinin tükenmişlik duygusu yaşadığı ve mizahın tükenmişliği azaltmada etkili bir yöntem olarak kullanılabileceğini belirtmişlerdir.

Recepoğlu ve Özdemir (2012) çalışmalarında öğretmenlerin bakış açısından okul müdürlerinin liderlik davranışları ve mizah tarzlarının birbiriyle ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, öğretmenlerin; branşı, görev süresi, kıdemi, öğrenim durumu ve cinsiyeti ile okul müdürlerinin mizah tarzları arasında anlamlı derecede bir farklılık görülmezken, yaşlarına göre bakıldığında anlamlı bir fark görüldüğü belirtilmiştir. Müdürlerin öğretim liderliği davranışları ile mizah tarzları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

### 3. YÖNTEM

Bu çalışmada, yabancı ve yerli turistlerin tur esnasında en fazla etkileşim ve iletişimde oldukları, turizm sektörünün önemli yapı taşlarından olan turist rehberlerinin sahip oldukları stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, hipotezleri, evreni ve örnekleme hakkında bilgiler yer almaktadır. Sonrasında turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için kullanılan ölçeklerle ilgili bilgiler bulunmaktadır. Daha sonra ise veri toplama aşaması ve analiz süreci hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3. 1. Araştırmanın Hipotezleri ve Modeli

Bu çalışmada turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç göz önünde bulundurularak, ilgili alanyazın incelenmiş ve araştırmanın problemi ortaya konmuştur. Araştırma sorularına yönelik teorik bölümde ele alınan değişkenler ve değişkenler arasındaki etkileri belirleyecek şekilde hipotezler oluşturulmuş ve araştırmanın modeli belirlenmiştir.

Hipotez, araştırmayı sonuca ulaştıran önemli bir pusula olmakla birlikte araştırılan konuyla alakalı olarak ileri sürülen yanlışlığı ve doğruluğu hala denenmemiş olan bir ifade olarak belirtilmektedir (A. Yüksel ve F. Yüksel, 2004: 36). Başka bir tanıma göre ise değişkenler veya olaylar arasında var olduğu belirtilen ilişki olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2013: 68). Bu doğrultuda, kavramlar arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. N. Yerlikaya (2007) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları dikkate alınarak, bu araştırmanın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

**H<sub>1</sub>**= Turist rehberlerinin kendine güvenli yaklaşımları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.

**H<sub>2</sub>**= Turist rehberlerinin çaresiz yaklaşımları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.

**H<sub>3</sub>**= Turist rehberlerinin boyun eğici yaklaşımları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.

**H<sub>4</sub>**= Turist rehberlerinin iyimser yaklaşımları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.

**H<sub>5</sub>**= Turist rehberlerinin sosyal destek arama durumları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.

**H<sub>6</sub>**= Turist rehberlerinin katılımcı mizahları, mizah tarzlarını etkilemektedir.

**H<sub>7</sub>**= Turist rehberlerinin kendini geliştirici mizahları, mizah tarzlarını etkilemektedir.

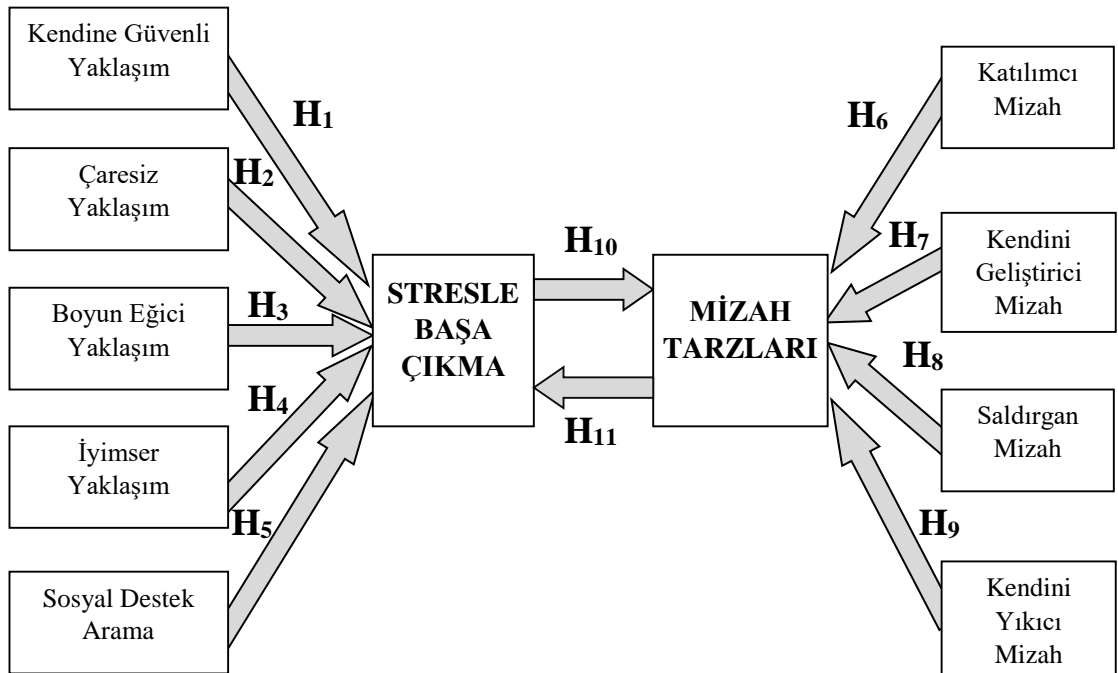
**H<sub>8</sub>**= Turist rehberlerinin saldırgan mizahları, mizah tarzlarını etkilemektedir.

**H<sub>9</sub>**= Turist rehberlerinin kendini yıkıcı mizahları, mizah tarzlarını etkilemektedir.

**H<sub>10</sub>**= Turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları, mizah tarzlarını etkilemektedir.

**H<sub>11</sub>**= Turist rehberlerinin mizah tarzları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.

Yukarıda belirtilen hipotezler göz önünde bulundurularak araştırma modeli oluşturulmuştur. Araştırma modeline Şekil 1’de yer verilmiştir.



**Şekil 1.** Araştırma Modeli

### 3. 2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Evren, araştırma bulgularının geneli temsil edeceği düşünülen birimler bütünüdür. Araştırma kapsamını oluşturan olgu, obje, birey ve olayların tamamına evren denilmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004: 31). Örneklem ise, araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen evren içerisinde uygun yöntemlerden biri ile seçilen ve evreni temsil edebilme gücüne yetkin olan birimler kümesi şeklinde belirtilmektedir (Ural ve Kılıç, 2013: 33).

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı web sayfasında bulunan 2018 yılı güncel verileri göz önünde bulundurulduğunda Türkiye’de 10411 turist rehberi olduğu görülmektedir. Bu rehberlerden çalışma kartına sahip olanların sayısı 7055 olarak belirtilmektedir (Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü, 2017). Bu doğrultuda araştırmanın evrenini çalışma kartına sahip olan 7055 turist rehberi oluşturmaktadır. Fakat evrenin bütününe ulaşmanın zaman, veri analizi ve maliyet unsurları göz önünde bulundurulduğunda, evreni temsil edebilecek bir örneklem üzerinde çalışmanın yürütülmesinin araştırmacılar için büyük bir avantajdır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016: 81). Bu nedenle, araştırmada tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme metodu seçilmiştir. Kolayda örnekleme en düşük maliyetli, en kolay ve uygulaması en kolay örnekleme olarak belirtilmektedir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014: 194). Bu doğrultuda, anket formunu yanıtlayan bütün bireylerin örnekleme dâhil edilmesi, kolayda örnekleme metodunun ana noktasını oluşturmaktadır. Gerekli örnek büyüklüğü elde edilinceye kadar katılımcı bulma işlemi devam etmektedir (Altunışık ve diğerleri, 2012: 142). Bu doğrultuda Türkiye genelinde kurulmuş olan 7 turist rehberi odası; ANRO, ARO, ATRO, İRO, İZRO, MURO ve NERO, 6 bölgesel turist rehberi odası; ADRO, BURO, ÇARO, GARO, ŞURO ve TRO üyesi olan eylemli turist rehberleri çalışma kapsamında örnekleme dâhil edilmiştir.

Çizelge 1’de araştırma kapsamındaki evren büyüklüğü 8000 olan araştırmalar için kabul görülebilir örneklem sayısı 367 olarak belirtilmektedir (Altunışık ve diğerleri, 2012: 137).

**Çizelge 1.** Kabul Görülen Örneklem Büyüklükleri

N	S	N	S	N	S	N	S
10	10	190	127	1100	285	5.000	357
20	19	200	132	1200	291	6.000	361
30	28	250	152	1300	297	7.000	364
40	36	300	169	1400	302	8.000	367
50	44	350	185	1500	306	9.000	368
60	52	400	196	1600	310	10.000	370
70	59	450	212	1700	313	15.000	375
80	66	500	217	1800	317	20.000	377
90	73	550	236	1900	320	30.000	379
100	80	600	234	2000	322	40.000	380
110	86	650	242	2200	327	50.000	381
120	92	700	248	2400	331	75.000	382
130	97	750	254	2600	335	100.000	384
140	103	800	260	2800	338	1.000.000	384
150	108	850	265	3000	341	10.000.000	384
160	113	900	269	3500	346		
170	118	950	274	4000	351		
180	123	1000	278	4500	354		

N= Evren, S= Örneklem Büyüklüğü

**Kaynak:** Remzi Altunışık, Recai Coşkun, Serkan Bayraktaroğlu ve Engin Yıldırım. (2012), Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı. (7. Baskı), İstanbul: Avcı Ofset, s. 137.

Çalışma kapsamında 376 turist rehberinden geri dönüş sağlanmıştır. Ancak bu anketlerden dört tanesi yetersiz veriye ve anlamlılığa sahip olması sebebiyle değerlendirme dışında bırakılmıştır. Araştırmanın analizleri 372 anket formu üzerinden yürütülmüştür. Araştırma kapsamında elde edilen bu örneklem sayısının evreni temsil etme gücünün yeterli ve yüksek olduğu düşünülmektedir (Altunışık ve diğerleri, 2012: 137).

### 3. 3. Veri Toplama Araçları ve Teknikleri

Araştırmada öncelikli olarak turist rehberliği, mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin alanyazın incelemesi yapılmıştır. Ortaya çıkan kuramsal bilgiler doğrultusunda, birincil verilerin toplanması amacıyla en etkili veri toplama aracı olarak düşünülen anket yönteminden faydalanılmıştır. En yaygın tanımı ile anket, yapısı ve sıralaması önceden belirlenmiş olan sorulara katılımcıların cevap vermesi ile elde edilen yöntem olarak belirtilmektedir (Altunışık ve diğerleri, 2012: 80). Bu bağlamda, araştırmada bulunan değişkenleri ölçmeye ilişkin anket formu hazırlanmıştır. Anket formu Ek 1’de yer almaktadır.

Araştırmanın anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Oluşturulan formun birinci bölümünü turist rehberlerinin demografik özelliklerini ölçmeye yönelik çoktan seçmeli, iki şıklı ve birden çok seçmeli sekiz soru oluşturmaktadır. Oluşturulan bu soru formunda katılımcıların cinsiyetleri, medeni durumları, yaşları, öğrenim durumları, mesleki rehberlik eğitimlerini nerede aldıkları, yabancı dilleri, mesleği icra etme süreleri, çalışma şekilleri ve bağlı oldukları odalar ile ilgili sorulara yer verilmiştir. Bunun yanı sıra bu bölümde araştırmanın amacını oluşturan stres ve mizah değişkenleri ile ilgili iki şıklı iki soruya da yer verilmiştir. Bu sorularda turist rehberlerinin meslek hayatlarının stresli olup olmadığı ve mesleki hayatta yaşadıkları stresi azaltmak için mizahı kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur.

Anket formunun ikinci bölümünde “stresle başa çıkma tarzları ölçeği” yer almaktadır. Bu ölçek Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanterinden (Ways of Coping Inventory) yola çıkılarak bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek amacıyla Şahin ve Durak’ın (1995) Türkçeye uyarladığı bir ölçme aracıdır. Orijinal halinde 66 ifadeden oluşan ölçek 4’lü likert tipi (1. %0, 2. %30, 3. %70 ve 4. %100) cevaplanması beklenen 30 maddeden oluşan bir forma dönüştürülmüştür. Bu ölçekte beş ayrı alt boyut bulunmaktadır. Bunlar; sosyal destek arama, iyimser, kendine güvenli, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım olarak belirtilmektedir. Alt ölçeklerde yer alan madde sayıları şu şekildedir; sosyal destek arama (1\*, 9\*, 29, 30), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18), kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26), boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24) ve çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28) olarak belirlenmiştir. (\* ile işaretlenen maddeler ters çevrilerek puanlanmaktadır). Bu doğrultuda araştırmacının bilgisi ve izni doğrultusunda ilgili ölçek anket formunda kullanılmıştır (Ek-2).

Anket formunun son bölümünde ise “mizah tarzları ölçeği” (Humor Styles Questionnaire), mizahın gündelik hayatta kullanımının kişisel farklılıklara yönelik dört farklı boyutu ölçmek niyetiyle Martin ve diğerleri (2003) tarafından 60 madde olarak oluşturulan ve E. Yerlikaya’nın (2003) Türkçe’ye 32 maddeye düşürülerek uyarlanan bir değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte ikisi uyumlu “kendini geliştirici ve katılımcı mizah” ve ikisi uyumsuz “kendini yıkıcı ve saldırgan mizah” olarak dört alt boyut yer almaktadır. Anket formunda 7’li likert tipi ölçekten faydalanılmıştır. Katılımcılardan ölçekte yer verilen sorulara “1. Kesinlikle Katılmıyorum, 2.

Katılmıyorum, 3. Biraz Katılmıyorum, 4. Kararsızım, 5. Biraz Katılıyorum, 6. Katılıyorum, 7. Tamamıyla Katılıyorum” cevaplarından birini seçerek yanıtlamaları istenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının puanlaması şu şekildedir; 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\*) ve kendini yıkıcı mizah: (4, 8, 12, 16\*, 20, 24, 28, 32). (\*ile işaretlenen maddeler ters yönde puanlanmaktadır). Bu doğrultuda araştırmacının bilgisi ve izni doğrultusunda ilgili ölçek anket formunda kullanılmıştır (Ek-2).

### **3. 4. Veri Toplama Süreci**

Anket formunun hazırlanmasıyla 2018 yılı Ocak ayından itibaren yaklaşık olarak beş aylık bir zaman diliminde turist rehberlerine anket uygulanmıştır. Turist rehberleri araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır, herhangi bir zorlama ve baskı söz konusu olmamıştır. Yüz yüze gerçekleştirilen anketlerde öncelikle anketin amacı ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılarak daha sonrasında cevaplandırmaları için katılımcılara süre tanınmıştır. Rehber odalarına elektronik posta yoluyla anket gönderilmiş ve oradan odalara bağlı rehberlere ulaştırılmıştır. Bunun yanı sıra, turist rehberlerine elektronik posta, sosyal medya araçları ve çevrimiçi olarak hazırlanan anketlerle iletişime geçilerek katılımları sağlanmıştır.

Anket formunda katılımcıların güvenini sağlamak adına anketin kimler tarafından yapıldığı ve uygulanma amacına yönelik bilgiler yer almaktadır. Bununla beraber anket formunun yapılan bu araştırma dışında farklı bir amaçla kullanılmayacağı ve katılımcıların bilgilerinin gizli tutulacağı da belirtilmiştir.

### **3. 5. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında katılımcıların anket formundaki sorulara vermiş oldukları yanıtların analizinde sosyal bilimler için geliştirilen SPSS 21.0 programından yararlanılmıştır.

Katılımcıların verdikleri cevaplar, araştırmanın amaçları göz önünde bulundurularak analizler gerçekleştirilmiştir. İlk olarak katılımcı turist rehberlerinin sosyo-demografik özelliklerine yönelik frekans analizi yapılmıştır. Sonrasında turist rehberlerinin meslek hayatlarının stresli olup olmadığı ve mesleki hayatlarındaki stresle başa çıkmak için mizahı kullanıp kullanmadıklarına yönelik olan soruların frekans analizi sonuçlarına yer verilmektedir. Daha sonra stresle başa çıkma tarzları

ölçeği ve faktörlerine yönelik faktör analizi ve güvenirlik analizi sonuçları, standart sapma ve aritmetik ortalama değerleri hesaplanmıştır. Bunun yanı sıra çalışmada kullanılan diğer bir ölçek olan mizah tarzları ölçeğine yönelik güvenirlik analizi ve faktör analizi sonuçlarının yanı sıra standart sapma ve aritmetik ortalama değerleri yer almaktadır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek maksadıyla iki ölçeğe de normallik testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda her iki ölçeğin ve faktörlerinin sosyo-demografik özelliklerle olan ilişkisi tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve *t* testi ile analiz edilmiştir. Daha sonrasında ölçekler ve faktörler arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Son olarak ise hipotezlerin test edilmesi niyetiyle regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.



## 4. BULGULAR VE YORUMLAR

### 4. 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan turist rehberlerinin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin frekans analizi sonuçları Çizelge 2’de görülmektedir. Elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun erkek olduğu gözlemlenmektedir. Bu doğrultuda araştırmaya katılan erkek turist rehberi oranının %68,5 (n=255) ve kadın turist rehberi oranının ise %31,5 (n=117) olduğu görülmektedir.

Medeni duruma yönelik sonuçlara bakıldığında, evli katılımcıların %52,7 (n=196) oranla çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların %47,3 (n=176) oranla ise bekâr oldukları saptanmıştır.

Katılımcıların %42,5’inin (n=158) 26-35 yaş arası turist rehberlerinden oluştuğu görülmektedir. Turist rehberlerinin yaş değişkenlerine ilişkin oranlar incelendiğinde, 36-45 yaş %31,5 (n=117), 46-55 yaş %12,2 (n=45), 18-25 yaş %11 (41), 56-65 yaş %2,4 (n=9) ve 65 yaş ve üzeri ise %0,5 (n=2) olarak görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim durumlarına bakıldığında ise %56,7’sinin (n=211) lisans düzeyinde, %26,1’inin (n=97) lisansüstü düzeyinde, %14’ünün (n=52) ön lisans düzeyinde ve %3,2’sinin (n=12) lise düzeyinde eğitim derecelerine sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcıların %43,3 (n=161) oranıyla Kültür ve Turizm Bakanlığı sertifika programlarından, %35,5 (n=132) oranıyla turist/turizm rehberliği lisans programlarından ve son olarak da %21,2 (n=79) oranıyla turist/turizm rehberliği ön lisans programlarından mesleki rehberlik eğitimini aldıkları görülmektedir.

Katılımcıların mesleği icra ettikleri yıla yönelik bulgulara bakıldığında, %32,3’ünün (n=120) 5-9 yıl arası, %30,1’inin (n=112) 15 yıl ve üzeri, %16,9’unun (n=63) 10-14 yıl arası, 14,8’inin (n=55) 1-4 yıl arası ve %5,9’unun (n=22) ise 1 yıldan daha az sürede turist rehberliği mesleğini yerine getirdikleri saptanmıştır.

Araştırmaya katılan turist rehberlerinin çoğunluğunun serbest çalıştığı görülmektedir. Katılımcıların %76,6’sının (n=285) serbest çalışmakta, %14’ünün (n=52) sözleşmeli çalışmakta ve %9,4’ünün (n=35) ise kadrolu olarak çalıştıkları görülmektedir.

Katılımcıların %34,9’unun (n=130) İRO’ya üye rehberler olduğu görülmektedir. Diğer odalara üye olan rehberlerin %14,5’ü (n=54) ARO’ya, %10,5’i

(n=39) MURO'ya, %9,4'ü (n=35) ATRO'ya, %7,8'i (n=29) İZRO'ya, %7'si (n=26) NERO'ya, %6,2'si (n=23) ANRO'ya, %3,8'i (n=14) ADRO'ya, %3,5'i (n=15) ÇARO'ya ve son olarak da %2,4'ü ise (n=9) ŞURO'ya üyedirler.

Son olarak turist rehberlerinin mesleklerini icra ettikleri dillere bakıldığında ise %72,6'sının (n=270) İngilizce, %7,8'inin (n=29) Almanca, %6,7'sinin (n=25) Fransızca, %5,1'inin (n=19) Japonca, %4'ünün (n=15) İtalyanca, %2,2'sinin (n=8) İspanyolca, %1,9'unun (n=7) Çince ve %1,1'inin (n=4) Portekizce dillerinde hizmet verdikleri görülmektedir. "Diğer" seçeneğini işaretleyen turist rehberlerinin ise %6,7'sinin (n=25) Rusça, %0,8'inin (n=3) Farsça, %0,5'inin (n=2) Arapça, Endonezce ve Felemenkçe, %0,3'ünün ise (n=1) İbranice ve Yunanca dillerinde mesleklerini icra ettikleri görülmektedir.

**Çizelge 2.** Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Analizi Sonuçları

		n	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	117	31,5
	Erkek	255	68,5
	<b>TOPLAM</b>	<b>372</b>	<b>100</b>
<b>Medeni Durum</b>	Evli	196	52,7
	Bekâr	176	47,3
	<b>TOPLAM</b>	<b>372</b>	<b>100</b>
<b>Yaş</b>	18-25	41	11
	26-35	158	42,5
	36-45	117	31,5
	46-55	45	12,1
	56-65	9	2,4
	66 ve üzeri	2	0,5
	<b>TOPLAM</b>	<b>209</b>	<b>100</b>
<b>Öğrenim Durumları</b>	Lise	12	3,2
	Ön Lisans	52	14
	Lisans	211	56,7
	Lisansüstü	97	26,1
	<b>TOPLAM</b>	<b>372</b>	<b>100</b>
<b>Mesleki Rehberlik Eğitimi</b>	Turist Rehberliği Ön Lisans Programı	79	21,2
	Turist Rehberliği Lisans Programı	132	35,5
	Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	43,3
	<b>TOPLAM</b>	<b>372</b>	<b>100</b>
<b>Mesleği İcra Ettiği Yıl</b>	1 yıldan az	22	5,9
	1-4	55	14,8
	5-9	120	32,3
	10-14	63	16,9
	15 yıl ve daha fazla	112	30,1
	<b>TOPLAM</b>	<b>372</b>	<b>100</b>
<b>Çalışma Şekli</b>	Serbest	285	76,6
	Sözleşmeli	52	14,0

	Kadrolu	35	9,4		
	<b>TOPLAM</b>	<b>372</b>	<b>100</b>		
<b>Odalar</b>	İRO	130	34,9		
	ARO	54	14,5		
	MURO	39	10,5		
	ATRO	35	9,4		
	İZRO	29	7,8		
	NERO	26	7,0		
	ANRO	23	6,2		
	ADRO	14	3,8		
	ÇARO	13	3,5		
	ŞURO	9	2,4		
	<b>TOPLAM</b>	<b>372</b>	<b>100</b>		
<b>Yabancı Dil</b>		<b>Evet</b>		<b>Hayır</b>	
		<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
	İngilizce	270	72,6	102	27,4
	Almanca	29	7,8	343	92,2
	Fransızca	25	6,7	347	93,3
	Japonca	19	4	357	96
	İtalyanca	15	5,1	353	94,9
	İspanyolca	8	2,2	364	97,8
	Çince	7	1,9	365	98,1
	Portekizce	4	1,1	368	98,9

Çizelge 3'te katılımcıların “meslek hayatınızın stresli olduğunu düşünüyor musunuz?” ve “mesleki hayatınızda yaşadığınız stresi azaltmak için mizahı kullanıyor musunuz?” sorularına verdikleri cevaplara yönelik frekans analizi sonuçları bulunmaktadır. Bu doğrultuda turist rehberleri mesleki hayatlarının stresli olup olmadığına %87,9 (n=327) oranıyla evet, %12,1 (n=45) oranıyla ise hayır cevabını verdikleri görülmektedir. Mesleki hayattaki stresle başa çıkmada mizahı kullanıp kullanmama durumlarına verdikleri cevaplara bakıldığında ise %83,9 (n=312) oranıyla evet, %16,1 (n=60) oranıyla ise hayır dedikleri görülmektedir.

**Çizelge 3.** Katılımcıların Mesleki Stres ve Stresle Başa Çıkmada Mizahı Kullanma Durumlarına İlişkin Bulgular

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Mesleki Stres</b>	Evet	327	87,9
	Hayır	45	12,1
	<b>TOPLAM</b>	<b>372</b>	<b>100</b>
		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Mesleki Hayattaki Stresle Başa Çıkmada Mizah Kullanımı</b>	Evet	312	83,9
	Hayır	60	16,1
	<b>TOPLAM</b>	<b>372</b>	<b>100</b>

## 4. 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Analizler

Faktör analizi, birbiri ile ilişkili olan çok sayıdaki değişkeni, birbirinden bağımsız ve anlamlı olarak az sayıda faktörler haline getirmek şeklinde tanımlanmıştır (Kalaycı, 2010: 321). Çizelge 4’te Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve boyutlarına yönelik faktör analizi ve güvenilirlik analizi sonuçlarına yer verilmektedir. Yapılan analiz sonucunda faktör yükü 0,30’dan az olan “İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem”, “Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım” ve “Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım” ifadeleri analizden çıkarılmıştır. Ölçeğe ait faktör analizi tekrarlanmıştır. Analiz sonucunda ilk olarak Bartlett testi ve KMO örneklem yeterlilik değeri göz önünde bulundurulmuştur. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem ölçüm testi değeri (0,831) ve Bartlett değeri ( $\text{sig} < 0,05$ ) sonuçları faktör analizinin uygulanabilir olduğunu göstermektedir. Analiz sonucu elde edilen faktörlere bakıldığında 7 madde ile ifade edilen “kendine güvenli yaklaşım” faktörünün tanımladığı fark %21,149, güvenilirlik katsayısı (Cronbach’s Alpha) dağılımı 0,76 şeklinde ortaya çıkmaktadır. 8 madde ile ifade edilen “çaresiz yaklaşım” faktörünün tanımladığı fark %12,188, güvenilirlik katsayısı dağılımı 0,76’dır. 5 madde ile ifade edilen “boyun eğici yaklaşım” faktörünün tanımladığı fark %5,784, güvenilirlik katsayısı dağılımı ise 0,60 şeklindedir. Aynı şekilde 5 madde ile ifade edilen “iyimser yaklaşım” faktörünün tanımladığı fark ise %5,355, güvenilirlik katsayısı dağılımı 0,71 olarak ve son olarak 2 madde ile ifade edilen “sosyal destek arama” faktörünün tanımladığı fark %4,744, güvenilirlik katsayısı dağılımı ise 0,70 olarak saptanmıştır. Bu doğrultuda toplam faktör farkı %49,220 ve genel güvenilirlik katsayısı dağılımı ise 0,70 olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte orijinalinde boyun eğici yaklaşım faktöründe yer alan “Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim” ifadesi yapılan analiz sonucunda çaresiz yaklaşım faktörü altında yer aldığı görülmektedir.

**Çizelge 4.** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	Faktör Yüğü	Öz Değeri	Açıklanan Varyans	Cronbach's Alpha
<b>KENDİNE GÜVENLİ YAKLAŞIM</b>				
Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	0,709	5,710	%21,149	0,76
Hakkımı savunabileceğime inanırım.	0,658			
Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.	0,652			
Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	0,627			
Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	0,614			
Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	0,519			
Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.	0,408			
<b>ÇARESİZ YAKLAŞIM</b>				
“Benim suçum ne” diye düşünürüm.	0,774	3,291	%12,188	0,76
Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.	0,704			
“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.	0,675			
Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	0,670			
Bir mucize olmasını beklerim.	0,499			
“Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.	0,492			
Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.	0,332			
Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	0,290			
<b>BOYUN EĞİCİ YAKLAŞIM</b>				
Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	0,717	1,562	%5,784	0,60
Problemin çözümü için adak adarım.	0,596			
Mücadeleden vazgeçerim.	0,582			
İş olacağına varır diye düşünürüm.	0,560			
Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	0,666			
<b>İYİMSER YAKLAŞIM</b>				
Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	0,651	1,446	%5,355	0,71
İyimser olmaya çalışırım.	0,541			
Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.	0,493			
Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	0,456			
Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	0,441			
<b>SOSYAL DESTEK ARAMA</b>				
*Kimsenin bilmesini istemem.	0,523	1,281	%4,744	0,70
Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	0,474			
<b>AÇIKLANAN VARYANS</b>		49,220		
<b>KAISER-MEYER-OLKIN (KMO)</b>		0,831		
<b>BARTLETT TESTİ</b>		P<0,000		
<b>CRONBACH'S ALPHA</b>		0,70		

Çizelge 5'te katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin standart sapma ve aritmetik ortalama değerleri ve faktörleri yer almaktadır. Çizelge 5 göz önünde bulundurulduğunda en yüksek ortalamanın stresle başa çıkma tarzları

faktörünün 3,23 ortalamaya sahip “Kendine Güvenli Yaklaşım” faktörü olduğu görülmektedir. “Kendine Güvenli Yaklaşım” faktöründe ise “Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum” ifadesi 3,37 ortalama ile en yüksek ortalamaya sahip madde olarak ortaya çıkmaktadır. Bu faktörün en düşük ifadesine bakıldığında ise 2,98 ortalamaya sahip “Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim” maddesi olduğu tespit edilmektedir.

En yüksek ortalama değere sahip olan ikinci stresle başa çıkma tarzları faktörünün ise 3,10 ortalama ile “Sosyal Destek Arama” faktörü olduğu ve bu faktörde en yüksek ortalamaya sahip ifadenin 3,29 ortalama ile “Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır” ifadesinin olduğu, en düşük ortalamaya sahip ifadenin ise 2,92 ortalama ile “Kimsenin bilmesini istemem” ifadesi olduğu saptanmıştır.

Üçüncü en yüksek ortalama değerine sahip faktör ise 3,01 ile “İyimser Yaklaşım” faktörü olduğu görülmektedir. Bu faktörde “Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım” ve “Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım” ifadeleri 3,10 ortalama ile en yüksek ortalama değerine sahip ifadeler olarak ortaya çıkmaktadır. En düşük ortalama değere sahip ifadeye bakıldığında ise 2,74 ortalama ile “Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım” ifadesidir.

“Çaresiz Yaklaşım” faktörü 1,80 ortalama ile dördüncü en yüksek ortalama değere sahip olan faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Bu faktörün 2,05 ortalama değeri ile en yüksek ortalamaya sahip ifadesi “Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam” olurken, 1,57 ortalama değeri ile en düşük ortalama değere sahip ifadesi ise “Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim” ifadesidir.

“Boyun Eğici Yaklaşım” faktörü ise 1,73 ortalama değeri ile son sırada yer almaktadır. Bu faktörün en yüksek ortalama değere sahip ifadesine bakıldığında 2,37 ortalama ile “İş olacağına varır diye düşünürüm” ifadesi olduğu görülmektedir. Bununla birlikte en düşük ortalamaya sahip ifadeye bakıldığında ise 1,35 ortalama ile “Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım” ifadesi yer almaktadır.

Çizelge 3’te Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği faktörlerine ait maddelerin tamamı incelendiğinde “Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum” ifadesi 3,37 ortalama değeri ile diğer maddeler arasında en yüksek ortalamaya sahip madde olarak ortaya çıkmaktadır. 1,35 ortalamaya sahip “Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım” ifadesi de tüm ifadeler içinde en düşük ortalama

değerine sahip ifade olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, katılımcıların stresle başa çıkma düzeylerinin 2,57 ortalama değeri ile düşük seviyede olduğu saptanmıştır. Bunun sebebinin ise “Çaresiz Yaklaşım” ve “Boyun Eğici Yaklaşım” faktörlerinin olumsuz ifadeleri içermesi nedeniyle elde edilen ortalamaların düşük olması ve bu iki faktörün ortalamalarının düşük olmasının ölçeğe ait genel ortalamayı da etkilediği düşünülmektedir.

**Çizelge 5.** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Faktör	İfadeler	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	3,23	0,70	<b>3,23</b>	<b>0,72</b>
	Hakkımı savunabileceğime inanırım.	3,23	0,76		
	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.	3,36	0,66		
	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	3,30	0,67		
	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	3,37	0,69		
	Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	3,17	0,68		
	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.	2,98	0,80		
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	“Benim suçum ne” diye düşünürüm.	1,95	0,69	<b>1,80</b>	<b>0,70</b>
	Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.	1,57	0,67		
	“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.	1,58	0,65		
	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1,94	0,58		
	Bir mucize olmasını beklerim.	1,69	0,76		
	“Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.	1,96	0,79		
	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.	1,68	0,64		
	Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	2,05	0,80		
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	2,01	0,83	<b>1,73</b>	<b>0,75</b>
	Problemin çözümü için adak adarım.	1,51	0,73		
	Mücadeleden vazgeçerim.	1,41	0,70		
	İş olacağına varır diye düşünürüm.	2,37	0,92		
	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	1,35	0,57		
<b>İyimser Yaklaşım</b>	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	3,04	0,79	<b>3,01</b>	<b>0,77</b>
	İyimser olmaya çalışırım.	3,08	0,80		
	Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.	2,74	0,74		
	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	3,10	0,78		
	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	3,10	0,74		
<b>Sosyal Destek Arama</b>	*Kimsenin bilmesini istemem.	2,92	0,60	<b>3,10</b>	<b>0,70</b>
	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	3,29	0,80		
<b>TOPLAM</b>				<b>2,57</b>	<b>0,73</b>

“\*”ile işaretlenen maddeler ters çevrilerek hesaplanmıştır. (1: %0, 2: %30, 3:%70, 4: %100)

### 4. 3. Mizah Tarzları Ölçeğine İlişkin Analizler

Çizelge 6’te Mizah Tarzları Ölçeği ve boyutlarına yönelik faktör analizi ve

güvenilirlik analizi sonuçlarına yer verilmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda faktör yükü 0.30'dan az olan “Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.”, “Çoğunlukla kendi kendimi kötöleyen ya da alaya alan espriler yapmam.”, “Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.”, “Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.” ve “Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.” ifadeleri analizden çıkarılmıştır. Ölçeğe ait faktör analizi tekrarlanmıştır. Analiz sonucunda ilk olarak Bartlett testi ve KMO örneklem yeterlilik değeri dikkate alınmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem ölçüm testi değeri (0,760) ve Bartlett değeri (sig<0,05) sonuçları faktör analizinin uygulanabilir olduğunu göstermektedir. Analiz sonucu elde edilen faktörlere bakıldığında 8 madde ile ifade edilen “katılımcı mizah” faktörünün tanımladığı fark %17,386, güvenilirlik katsayısı (Cronbach’s Alpha) dağılımı 0,75 olarak ortaya çıkmaktadır. 6 madde ile ifade edilen “kendini geliştirici mizah” faktörünün tanımladığı fark %11,843, güvenilirlik katsayısı dağılımı 0,76’dır. 8 madde ile ifade edilen “saldırgan mizah” faktörünün tanımladığı fark %7,518, güvenilirlik katsayısı dağılımı ise 0,65 şeklindedir. Son olarak 5 madde ile ifade edilen “kendini yıkıcı mizah” faktörünün tanımladığı fark ise %5,922, güvenilirlik katsayısı dağılımı 0,66 olarak ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda toplam faktör farkı %42,669 ve genel güvenilirlik katsayısı dağılımı ise 0,75 olarak saptanmıştır. Bununla birlikte orijinalinde kendini geliştirici mizah faktöründe yer alan “Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.” ifadesi yapılan analiz sonucunda katılımcı mizah faktörü altında yer aldığı görülmektedir.

**Çizelge 6.** Mizah Tarzları Ölçeğine İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	Faktör Yükü	Öz Değeri	Açıklanan Varyans	Cronbach’s Alpha
<b>KATILIMCI MİZAH</b>				
*Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.	0,704	4,694	%17,386	0,75
*Genellikle fıkrâ anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.	0,612			
*Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	0,599			
*Bşkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.	0,591			
Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	0,573			
Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	0,505			
İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez-doğuştan esprili bir insan	0,476			



gibiyimdir.				
İnsanları güldürmekten hoşlanırım.	0,460			
<b>KENDİNİ GELİŞTİRİCİ MİZAH</b>				
Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	0,765	3,198	%11,843	0,76
Tek başımaysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.	0,701			
Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.	0,677			
Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.	0,531			
Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.	0,525			
Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.	0,437			
<b>SALDIRGAN MİZAH</b>				
*Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.	0,694	2,030	%7,518	0,65
Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.	0,580			
Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracacağını pek önemsemem.	0,576			
Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.	0,557			
Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.	0,547			
*Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.	0,529			
*İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.	0,409			
İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	0,281			
<b>KENDİNİ YIKICI MİZAH</b>				
İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	0,698	1,599	%5,922	0,66
Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla, hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.	0,636			
Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.	0,551			
Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.	0,517			
Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.	0,469			
<b>AÇIKLANAN VARYANS</b>		42,669		
<b>KAISER-MEYER-OLKIN (KMO)</b>		0,760		
<b>BARTLETT TESTİ</b>		P<0,000		
<b>CRONBACH'S ALPHA</b>		0,75		

“\*” ile işaretlenen maddeler ters çevrilerek hesaplanmıştır.

Ölçeğin E. Yerlikaya (2003) tarafından yapılan Türkçe’ye uyarlama çalışmasında alt boyutlara yönelik elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayıları şu şekildedir; kendini geliştirici mizah için 0,78, katılımcı mizah için 0,74, kendini yıkıcı mizah için 0,67 ve saldırgan mizah için ise 0,69 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik kat sayılarına bakıldığında; katılımcı mizah için 0,88 kendini geliştirici mizah için 0,82, saldırgan mizah için 0,85 ve kendini yıkıcı mizah için 0,85 olduğu görülmektedir (E. Yerlikaya, 2003). N. Yerlikaya (2007) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir çalışmada ise alt boyutlara yönelik Cronbach Alfa katsayılarının 0,63 ila 0,75 arasında değiştiği görülmektedir. Bu çalışma doğrultusunda elde edilen sonuçlar üzerinde ölçeğin iç tutarlık katsayıları yeniden hesaplanmış ve alt ölçekler için sırasıyla 0,78, 0,83, 0,64 ve 0,65 düzeyinde Cronbach Alfa değerleri saptanmıştır.

Çizelge 7’de katılımcıların Mizah Tarzları Ölçeği ve faktörlerine ilişkin standart sapma ve aritmetik ortalama değerleri yer almaktadır. Çizelge 7’ye bakıldığında en yüksek ortalama değerine sahip olan faktörün 5,32 ortalamaya ile “Katılımcı Mizah” faktörü olduğu görülmektedir. “Katılımcı Mizah” faktöründe ise “İnsanları güldürmekten hoşlanırım.” ifadesi 5,89 ortalama değeri ile en yüksek ortalama değere sahip madde olarak ortaya çıkmaktadır. Bu faktörün en düşük ifadesine bakıldığında ise 4,15 ortalamaya sahip “İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez-doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.” ifadesi olduğu tespit edilmiştir.

En yüksek ortalama değere sahip olan ikinci mizah tarzları faktörü ise 4,64 ortalama ile “Kendini Geliştirici Mizah” olduğu ve bu faktörde en yüksek ortalama değere sahip olan ifadenin 5,10 ile “Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.” ifadesinin olduğu, en düşük ortalama değere sahip olan ifadenin ise 4,20 ile “Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.” ifadesi olduğu saptanmıştır.

Üçüncü en yüksek ortalama değere sahip olan faktörün 3,25 ile “Kendini Yıkıcı Mizah” faktörü olduğu görülmektedir. Bu faktörde ise “Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.” ifadeleri 3,81 ortalama ile en yüksek ortalama değere sahip olan ifadeler olarak ortaya

çıkmaktadır. Ortalaması en düşük olan ifadeye bakıldığında ise 2,86 ortalamaya sahip “Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.” ifadesidir.

“Saldırgan Mizah” faktörü ise 2,48 ortalama değeri ile dördüncü sırada yer almaktadır. Faktörü oluşturan ifadeler arasında en yüksek olanının 2,98 ile “İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.” ifadesi olduğu görülmektedir. Bununla birlikte en düşük ortalamaya sahip ifadeye bakıldığında ise 2,04 ortalama ile “Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.” ifadesi yer almaktadır.

Çizelge 7’de Mizah Tarzları Ölçeğini oluşturan faktörlere ait maddelerin bütünü ele alındığında “İnsanları güldürmekten hoşlanırım.” maddesi 5,89 ortalama değeri ile bütün maddeler arasında en yüksek ortalama değere sahip olan madde olarak ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte 2,04 ortalamaya sahip “Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.” ifadesi de bütün maddeler arasında en düşük ortalamaya sahip olan ifade olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, turist rehberlerinin genel mizah tarzları seviyelerinin 3,92 ile ortalamanın üzerinde olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir.

**Çizelge 7.** Mizah Tarzları Ölçeğine İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Faktör	İfadeler	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Kathımcı Mizah	*Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.	5,49	1,59	5,32	1,70
	*Genellikle fikra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.	5,19	1,88		
	*Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	5,85	1,61		
	*Bşkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.	5,43	1,63		
	Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	5,07	1,89		
	Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	5,54	1,68		
	İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez-doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.	4,15	1,85		
	İnsanları güldürmekten hoşlanırım.	5,89	1,46		
Kendini Geliştirici Mizah	Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	4,20	1,95	4,64	1,85
	Tek başınsam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.	4,24	1,96		
	Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.	5,10	1,78		
	Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi	4,65	1,81		

	önler.				
	Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.	4,76	1,82		
	Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.	4,89	1,80		
<b>Saldırgan Mizah</b>	*Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.	2,72	1,96	<b>2,48</b>	<b>1,7</b>
	Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.	2,55	1,61		
	Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.	2,23	1,48		
	Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.	2,04	1,51		
	Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.	2,21	1,58		
	*Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.	2,88	2,00		
	*İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.	2,28	1,76		
	İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	2,98	1,70		
<b>Kendini Yıkıcı Mizah</b>	İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	2,93	1,95	<b>3,25</b>	<b>1,89</b>
	Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla, hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.	3,00	1,91		
	Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.	3,81	2,01		
	Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.	3,67	1,79		
	Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.	2,86	1,80		
<b>TOPLAM</b>				<b>3,92</b>	<b>1,78</b>

“\*”ile işaretlenen maddeler ters çevrilerek hesaplanmıştır.

(1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Biraz Katılmıyorum, 4: Kararsızım, 5: Biraz Katılıyorum, 6: Katılıyorum, 7: Tamamıyla Katılıyorum).

#### 4. 4. Normal Dağılım Testleri

Bir değişkenin normal bir dağılım sergileyip sergilemediğini ortaya çıkarmak amacıyla Shapiro-Wilk ve Kolmogorov Smirnov kullanılmaktadır. Bu testlerin her ikisi de aynı şekilde yorumlanmaktadır. (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014: 267). Testlerin sonucunda, anlamlılık düzeyinin ( $p>0,05$ ) olması veri setinin normal bir dağılım sergilediğini belirtmektedir (Ural ve Kılıç, 2013: 287). Bununla birlikte veri setinin normal bir dağılım sergileyip sergilemediğini belirtmek için Shapiro-Wilk ve Kolmogorov Smirnov testlerinin yanı sıra çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri ile birlikte değerlendirilmesi dağılımın normalliğine karar verilmesinde yarar sağlamaktadır (Altunışık ve diğerleri, 2012: 165).

Çizelge 8’de stresle başa çıkma tarzları ölçeğine yönelik verilerin maksimum

ve minimum değerleri, varyans değerleri, standart sapma değerleri, ortalama değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri yer almaktadır. Bu ölçeğe yönelik normallik testi sonuçlarını incelemek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır. Bu doğrultuda ölçüme yönelik elde edilen sonuçlarda anlamlılık düzeyinin 0,05'in üzerinde ( $p>0,05$ ) değer alması normal bir dağılım sergilediğini göstermektedir (Ural ve Kılıç, 2013: 287). Bu doğrultuda ölçeğe yönelik yapılan Shapiro-Wilk ve Kolmogorov Smirnov testlerinden elde edilen sonuç doğrultusunda ( $p=0,004$ ;  $p>0,05$ ) katılımcıların stresle başa çıkma tarzları ölçümlerine yönelik puanların normal dağılıma uymadığı görülmektedir. Ancak Kolmogorov- Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinin yanı sıra çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin de belirtilmesi dağılımın tespiti için yarar sağlamaktadır (Altunışık ve diğerleri, 2012, 165). Bu bağlamda, çarpıklık (skewness) değerlerinin +1 ile - 1 aralığında yer alması, verilerin normal dağılımdan önemli ölçüde bir sapma sergilemediği şeklinde yorumlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007: 79). Çizelge 6'da bu değerlere yönelik bilgilere yer verilmiştir. Bu noktada, stresle başa çıkma tarzları ölçeğine yönelik çarpıklık-basıklık değerleri (+1) ile (-1) aralığında olduğu için ifadelerin dağılımlarının normal olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

**Çizelge 8.** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Normallik Testi

<i>SD</i>	<i>Var.</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Ort.</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
0,248	0,062	1,52	3,19	2,47	0,061	0,456

Çizelge 9'da mizah tarzları ölçeğine yönelik verilerin maksimum ve minimum değerleri, varyans değerleri, standart sapma değerleri, ortalama değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri yer almaktadır. Bu doğrultuda ölçeğe yönelik yapılan Shapiro-Wilk ve Kolmogorov Smirnov testlerinden elde edilen sonuç doğrultusunda ( $p=0,200$ ;  $p>0,05$ ) katılımcıların mizah tarzları ölçümlerine yönelik puanların normal dağılıma uyduğunu söylenebilir. Bununla birlikte Çizelge 7'de yer alan mizah tarzları ölçeğine yönelik çarpıklık-basıklık değerlerinin de +1 ile -1 aralığında olmasından dolayı ifadelerin normal bir dağılım gösterdikleri sonucuna ulaşılmaktadır.

**Çizelge 9.** Mizah Tarzları Ölçeğine İlişkin Normallik Testi

<i>SD</i>	<i>Var.</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Ort.</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
0,652	0,425	1,37	5,93	3,94	-0,269	0,572

#### 4. 5. Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Faktörlerine ve Mizah Tarzları Faktörlerine İlişkin *t* Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Veriler normal dağılım sergiledikleri için parametrik testlerden *t* testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Birbirinden bağımsız iki grup arasında ortalamaları bakımından farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla *t* testi yapılmaktadır (Ural ve Kılıç, 2011: 200). Birbirinden bağımsız iki veya daha fazla örneklem grubu arasında farklılık olup olmadığını ortaya koymak için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmaktadır. Bu bağlamda, iki ifadeli sosyo-demografik sorularda bağımsız grup *t* testi, ikiden fazla ifadeli sosyo-demografik sorularda ise One-Way ANOVA testi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonucunda farklılık gösteren değişkenlerde, hangi gruplar arasında farklılıkların bulunduğunu anlamak niyetiyle de Post-Hoc testi uygulanmıştır.

Çizelge 10’da katılımcıların cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve faktörleri, mizah tarzları ölçeği ve faktörleri açısından değerlendirilmesine yönelik *t* testi sonuçları yer almaktadır. İncelenen bu sonuçlar doğrultusunda, cinsiyet ile stresle başa çıkma tarzları ve faktörleri, mizah tarzları ve faktörleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

**Çizelge 10.** Cinsiyet ile Ölçek Faktörlerinin Bağımsız Grup *t* Testi

ÖLÇEKLER VE FAKTÖRLER	CİNSİYET						
		n	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	p	Fark
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Kadın	117	2,48	0,28	0,25	0,799	-
	Erkek	255	2,47	0,23			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	117	3,22	0,50	-0,11	0,912	-
	Erkek	255	3,23	0,44			
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	117	1,81	0,47	0,35	0,720	-
	Erkek	255	1,79	0,41			
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	117	1,79	0,51	1,87	0,062	-
	Erkek	255	1,69	0,44			
İyimser Yaklaşım	Kadın	117	2,93	0,56	-1,86	0,063	-
	Erkek	255	3,04	0,51			
Sosyal Destek Arama	Kadın	117	3,15	0,46	1,31	0,191	-
	Erkek	255	3,07	0,53			
Mizah Tarzları	Kadın	117	3,92	0,64	-0,42	0,671	-
	Erkek	255	3,95	0,65			
Katılımcı Mizah	Kadın	117	5,29	1,02	-0,40	0,685	-
	Erkek	255	5,34	1,03			
Kendini Geliştirici Mizah	Kadın	117	4,69	1,35	0,51	0,605	-
	Erkek	255	4,61	1,20			
Saldırgan Mizah	Kadın	117	2,37	0,95	-1,55	0,120	-
	Erkek	255	2,53	0,90			
Kendini Yıkıcı Mizah	Kadın	117	3,30	1,16	0,56	0,572	-
	Erkek	255	3,23	1,26			

Çizelge 11’de katılımcıların medeni durum değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve faktörleri, mizah tarzları ölçeği ve faktörleri açısından değerlendirilmesine yönelik *t* testi sonuçları yer almaktadır. İncelenen bu sonuçlar doğrultusunda, medeni durumları ile stresle başa çıkma tarzları ve faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanırken, mizah tarzları alt faktörlerinden olan katılımcı mizah ile medeni durum arasında ( $t = -2,08$ ;  $p = 0,038 < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

**Çizelge 11. Medeni Durum ile Ölçek Faktörlerinin Bağımsız Grup *t* Testi**

ÖLÇEKLER VE FAKTÖRLER	MEDENİ DURUM						
		n	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	p	Fark
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Evli	196	2,48	0,24	0,07	0,939	-
	Bekâr	176	2,47	0,25			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evli	196	3,22	0,45	-0,36	0,717	-
	Bekâr	176	3,24	0,47			
Çaresiz Yaklaşım	Evli	196	1,81	0,42	0,53	0,595	-
	Bekâr	176	1,78	0,44			
Boyun Eğici Yaklaşım	Evli	196	1,73	0,47	0,11	0,911	-
	Bekâr	176	1,72	0,47			
İyimser Yaklaşım	Evli	196	2,99	0,50	-0,58	0,557	-
	Bekâr	176	3,02	0,56			
Sosyal Destek Arama	Evli	196	3,13	0,48	1,09	0,274	-
	Bekâr	176	3,07	0,55			
Mizah Tarzları	Evli	196	3,90	0,65	-1,37	0,170	-
	Bekâr	176	3,99	0,64			
Katılımcı Mizah	Evli	196	5,22	1,02	-2,08	0,038	Var
	Bekâr	176	5,44	1,03			
Kendini Geliştirici Mizah	Evli	196	4,53	1,23	-1,73	0,084	-
	Bekâr	176	4,75	1,26			
Saldırgan Mizah	Evli	196	2,52	0,95	0,77	0,440	-
	Bekâr	176	2,44	0,88			
Kendini Yıkıcı Mizah	Evli	196	3,26	1,24	0,03	0,970	-
	Bekâr	176	3,25	1,22			

Çizelge 12’de katılımcıların meslek hayatlarının stresli olup olmama durumu ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve faktörleri, mizah tarzları ölçeği ve faktörleri açısından değerlendirilmesine yönelik *t* testi sonuçları yer almaktadır. İncelenen bu sonuçlar doğrultusunda, turist rehberlerinin meslek hayatlarındaki stres durumu ile stresle başa çıkma tarzları ( $t = 2,30$ ;  $p = 0,022 < p = 0,05$ ) ve boyun eğici yaklaşım faktörü ( $t = 2,85$ ;  $p = 0,005 < 0,05$ ) arasında ve mizah tarzları ( $t = -3,65$ ;  $p = 0,000 < p = 0,05$ ), kendini geliştirici mizah faktörü ( $t = -2,48$ ;  $p = 0,013 < p = 0,05$ ), saldırgan mizah faktörü ( $t = -2,09$ ;  $p = 0,036 < p = 0,05$ ) ve kendini yıkıcı mizah faktörü ( $t = -2,46$ ;  $p = 0,017 < p = 0,05$ ) arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

**Çizelge 12.** Turist Rehberlerinin Mesleki Hayatlarındaki Stres Durumu ile Ölçek Faktörlerinin Bağımsız Grup *t* Testi

ÖLÇEKLER VE FAKTÖRLER	MESLEK HAYATINIZIN STRESLİ OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYOR MUSUNUZ?						
		n	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	p	Fark
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Evet	327	2,49	0,25	2,30	0,022	Var
	Hayır	45	2,40	0,22			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	327	3,23	0,44	0,36	0,712	-
	Hayır	45	3,20	0,56			
Çaresiz Yaklaşım	Evet	327	1,81	0,42	1,99	0,063	-
	Hayır	45	1,68	0,45			
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	327	1,75	0,47	2,85	0,005	Var
	Hayır	45	1,54	0,43			
İyimser Yaklaşım	Evet	327	3,02	0,51	0,76	0,444	-
	Hayır	45	2,95	0,61			
Sosyal Destek Arama	Evet	327	3,08	0,49	-1,10	0,275	-
	Hayır	45	3,20	0,65			
Mizah Tarzları	Evet	327	3,90	0,63	-3,65	0,000	Var
	Hayır	45	4,27	0,66			
Katılımcı Mizah	Evet	327	5,29	1,05	-1,38	0,168	-
	Hayır	45	5,52	0,87			
Kendini Geliştirici Mizah	Evet	327	4,58	1,25	-2,48	0,013	Var
	Hayır	45	5,07	1,14			
Saldırgan Mizah	Evet	327	2,44	0,91	-2,09	0,036	Var
	Hayır	45	2,75	0,98			
Kendini Yıkıcı Mizah	Evet	327	3,18	1,18	-2,46	0,017	Var
	Hayır	45	3,75	1,48			

Çizelge 13'te katılımcıların meslek hayatındaki stresi azaltmak için mizahı kullanıp kullanmama durumu ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve faktörleri, mizah tarzları ölçeği ve faktörleri açısından değerlendirilmesine yönelik *t* testi sonuçları yer almaktadır. İncelenen bu sonuçlar doğrultusunda, turist rehberlerinin meslek hayatındaki stresi azaltmak için mizahı kullanıp kullanmama durumu ile kendine güvenli yaklaşım faktörü ( $t=1,39$ ;  $p=0,024 < p=0,05$ ) ve iyimser yaklaşım faktörü ( $t=-0,55$ ;  $p=0,009 < p=0,05$ ) arasında ve mizah tarzları ( $t=1,60$ ;  $p=0,000 < p=0,05$ ), katılımcı mizah faktörü ( $t=4,23$ ;  $p=0,000 < p=0,05$ ), kendini geliştirici mizah faktörü ( $t=6,78$ ;  $p=0,000 < p=0,05$ ) ve kendini yıkıcı mizah faktörü ( $t=2,38$ ;  $p=0,018 < p=0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.



**Çizelge 13.** Turist Rehberlerinin Mesleki Hayatlarındaki Stresi Azaltmak İçin Mizahı Kullanma Durumu ile Ölçek Faktörlerinin Bağımsız Grup *t* Testi

ÖLÇEKLER VE FAKTÖRLER	MESLEKİ HAYATIZDA YAŞADIĞINIZ STRESİ AZALTMAK İÇİN MİZAHI KULLANIYOR MUSUNUZ?						
		n	$\bar{X}$	ss	t	p	Fark
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Evete	312	2,48	0,24	4,04	0,165	-
	Hayır	60	2,43	0,24			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evete	312	3,25	0,45	1,39	0,024	Var
	Hayır	60	3,10	0,48			
Çaresiz Yaklaşım	Evete	312	1,78	0,39	2,27	0,118	-
	Hayır	60	1,90	0,60			
Boyun Eğici Yaklaşım	Evete	312	1,72	0,45	-1,58	0,580	-
	Hayır	60	1,76	0,54			
İyimser Yaklaşım	Evete	312	3,05	0,49	-0,55	0,009	Var
	Hayır	60	2,81	0,64			
Sosyal Destek Arama	Evete	312	3,12	0,46	2,69	0,114	-
	Hayır	60	2,97	0,70			
Mizah Tarzları	Evete	312	4,02	0,56	1,60	0,000	Var
	Hayır	60	3,54	0,88			
Katılımcı Mizah	Evete	312	5,44	0,92	4,23	0,000	Var
	Hayır	60	4,69	1,32			
Kendini Geliştirici Mizah	Evete	312	4,82	1,16	6,78	0,000	Var
	Hayır	60	3,69	1,26			
Saldırgan Mizah	Evete	312	2,44	0,88	-1,58	0,116	-
	Hayır	60	2,68	1,09			
Kendini Yıkıcı Mizah	Evete	312	3,32	1,20	2,38	0,018	Var
	Hayır	60	2,91	1,33			

Çizelge 14'te katılımcıların yaş değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve faktörleri, mizah tarzları ölçeği ve faktörleri açısından değerlendirilmesine yönelik tek yönlü varyans analizi testi sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, turist rehberlerinin yaşları ile kendine güvenli yaklaşım faktörü ( $F=3,53$ ;  $F=0,004 < p=0,05$ ) ve boyun eğici yaklaşım faktörü ( $F=-2,56$ ;  $p=0,027 < 0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Turist rehberlerinin yaşları arttıkça kendine güvenli yaklaşımlarının arttığı, boyun eğici yaklaşımlarının ise azaldığı görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc testine göre 66 yaş ve üzeri katılımcıların 18-25 yaş arası, 26-35 yaş arası, 36-45 yaş arası ve 56-65 yaş arası katılımcılara oranla daha fazla kendine güvenli yaklaşım sergiledikleri, 26-35 yaş arası ile 46-55 yaş arası olan katılımcıların ise daha fazla boyun eğici yaklaşım sergiledikleri istatistiksel olarak saptanmıştır.

**Çizelge 14. Yaş ile Ölçek Faktörlerinin ANOVA Testi Sonuçları**

ÖLÇEKLER VE FAKTÖRLER	YAŞ						
		n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Stresle Başa Çıkma Tarzları	18-25	41	2,42	0,24	0,87	0,500	-
	26-35	158	2,49	0,26			
	36-45	117	2,48	0,24			
	46-55	45	2,47	0,21			
	56-65	9	2,42	0,28			
	66 ve üzeri	2	2,70	0,26			
Kendine Güvenli Yaklaşım	18-25	41	3,10	0,46	3,53	0,004	Var
	26-35	158	3,19	0,45			
	36-45	117	3,23	0,44			
	46-55	45	3,38	0,48			
	56-65	9	3,49	0,55			
	66 ve üzeri	2	4,00	0,00			
Çaresiz Yaklaşım	18-25	41	1,82	0,39	0,86	0,508	-
	26-35	158	1,81	0,46			
	36-45	117	1,80	0,42			
	46-55	45	1,74	0,41			
	56-65	9	1,55	0,28			
	66 ve üzeri	2	1,93	0,44			
Boyun Eğici Yaklaşım	18-25	41	1,76	0,53	2,56	0,027	Var
	26-35	158	1,78	0,48			
	36-45	117	1,72	0,44			
	46-55	45	1,56	0,42			
	56-65	9	1,48	0,34			
	66 ve üzeri	2	1,20	0,28			
İyimser Yaklaşım	18-25	41	2,89	0,49	0,63	0,672	-
	26-35	158	3,03	0,56			
	36-45	117	3,00	0,49			
	46-55	45	3,03	0,51			
	56-65	9	3,02	0,60			
	66 ve üzeri	2	3,30	0,42			
Sosyal Destek Arama	18-25	41	2,97	0,51	1,02	0,401	-
	26-35	158	3,12	0,52			
	36-45	117	3,12	0,50			
	46-55	45	3,05	0,50			
	56-65	9	3,00	0,61			
	66 ve üzeri	2	3,50	0,00			
Mizah Tarzları	18-25	41	4,04	0,63	1,62	0,153	-
	26-35	158	3,99	0,62			
	36-45	117	3,87	0,65			
	46-55	45	3,81	0,76			
	56-65	9	4,27	0,37			
	66 ve üzeri	2	4,24	0,81			
Katılımcı Mizah	18-25	41	5,42	1,02	0,50	0,774	-
	26-35	158	5,35	0,97			
	36-45	117	5,24	1,06			
	46-55	45	5,26	1,20			
	56-65	9	5,70	0,96			
	66 ve üzeri	2	5,37	0,35			
Kendini Geliştirici Mizah	18-25	41	4,53	1,19	1,01	0,408	-
	26-35	158	4,69	1,24			
	36-45	117	4,57	1,23			
	46-55	45	4,52	1,34			
	56-65	9	5,25	1,22			
	66 ve üzeri	2	5,75	1,76			
	18-25	41	2,74	0,92	1,06	0,379	-
	26-35	158	2,50	0,92			
	36-45	117	2,40	0,89			

Saldırgan Mizah	46-55	45	2,34	1,02	0,91	0,472	-
	56-65	9	2,65	0,78			
	66 ve üzeri	2	2,37	0,88			
Kendini Yıkıcı Mizah	18-25	41	3,35	1,25	0,91	0,472	-
	26-35	158	3,36	1,21			
	36-45	117	3,15	1,26			
	46-55	45	2,99	1,22			
	56-65	9	3,40	1,37			
	66 ve üzeri	2	3,60	0,28			

Çizelge 15’te katılımcıların yaş değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve faktörleri, mizah tarzları ölçeği ve faktörleri açısından değerlendirilmesine yönelik tek yönlü varyans analizi testi sonuçları yer almaktadır. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, turist rehberlerinin yaşları ile çaresiz yaklaşım faktörü ( $F=5,30$ ;  $p=0,001 < p=0,05$ ), iyimser yaklaşım faktörü ( $F=3,74$ ;  $p=0,011 < 0,05$ ), saldırgan mizah faktörü ( $F=2,68$ ;  $p=0,0047 < p=0,05$ ) ve kendini yıkıcı mizah ( $F=7,49$ ;  $p=0,000 < 0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda yapılan Post Hoc testine göre önlisans mezunu rehberlerin lisans mezunu rehberlere oranla daha fazla çaresiz yaklaşım sergiledikleri, lisans mezunu rehberlerin önlisans mezunu rehberlere oranla daha fazla iyimser yaklaşım sergiledikleri, önlisans mezunu rehberlerin lisans mezunu rehberlere oranla daha fazla saldırgan mizahı kullandıkları ve lisansüstü mezunu rehberlerin de lisans mezunu rehberlere oranla kendini yıkıcı mizahı kullandıkları istatistiksel olarak belirtilmektedir.

**Çizelge 15. Öğrenim Durumu ile Ölçek Faktörlerinin ANOVA Testi Sonuçları**

ÖLÇEKLER VE FAKTÖRLER	ÖĞRENİM DURUMU						
		n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Lise	12	2,40	0,25	0,47	0,705	-
	Önlisans	52	2,46	0,24			
	Lisans	211	2,48	0,26			
	Lisansüstü	97	2,48	0,24			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Lise	12	3,32	0,44	2,36	0,072	-
	Önlisans	52	3,11	0,47			
	Lisans	211	3,28	0,46			
	Lisansüstü	97	3,19	0,46			
Çaresiz Yaklaşım	Lise	12	1,66	0,30	5,30	0,001	Var
	Önlisans	52	1,98	0,44			
	Lisans	211	1,74	0,38			
	Lisansüstü	97	1,85	0,52			
Boyun Eğici Yaklaşım	Lise	12	1,43	0,42	1,92	0,125	-
	Önlisans	52	1,78	0,45			
	Lisans	211	1,72	0,48			
	Lisansüstü	97	1,76	0,47			
İyimser Yaklaşım	Lise	12	2,98	0,47	3,74	0,011	Var
	Önlisans	52	2,80	0,51			
	Lisans	211	3,07	0,50			
	Lisansüstü	97	3,00	0,58			

Sosyal Destek Arama	Lise	12	3,17	0,44	0,81	0,490	-
	Önlisans	52	3,03	0,59			
	Lisans	211	3,13	0,47			
	Lisansüstü	97	3,07	0,58			
<b>Mizah Tarzları</b>	Lise	12	3,77	0,61	0,48	0,695	-
	Önlisans	52	3,99	0,73			
	Lisans	211	3,93	0,59			
	Lisansüstü	97	3,97	0,73			
Katılımcı Mizah	Lise	12	5,24	0,65	2,16	0,092	-
	Önlisans	52	5,12	1,14			
	Lisans	211	5,44	0,98			
	Lisansüstü	97	5,19	1,10			
Kendini Geliştirici Mizah	Lise	12	4,44	1,33	0,33	0,804	-
	Önlisans	52	4,52	1,55			
	Lisans	211	4,68	1,18			
	Lisansüstü	97	4,65	1,23			
Saldırgan Mizah	Lise	12	2,39	1,17	2,68	0,047	Var
	Önlisans	52	2,82	1,02			
	Lisans	211	2,43	0,86			
	Lisansüstü	97	2,44	0,96			
Kendini Yıkıcı Mizah	Lise	12	2,83	1,02	7,49	0,000	Var
	Önlisans	52	3,46	1,34			
	Lisans	211	3,03	1,19			
	Lisansüstü	97	3,68	1,16			

Çizelge 16’da katılımcıların mesleki rehberlik eğitimi değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve faktörleri, mizah tarzları ölçeği ve faktörleri açısından değerlendirilmesine yönelik tek yönlü varyans analizi testi sonuçları görülmektedir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, turist rehberlerinin yaşları ile çaresiz yaklaşım faktörü ( $F=5,30$ ;  $p=0,001 < p=0,05$ ), iyimser yaklaşım faktörü ( $F=3,74$ ;  $p=0,011 < 0,05$ ), saldırgan mizah faktörü ( $F=2,68$ ;  $p=0,0047 < p=0,05$ ) ve kendini yıkıcı mizah faktörü ( $f=7,49$ ;  $p=0,000 < 0,05$  arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda yapılan Post Hoc testine göre mesleki rehberlik eğitimini önlisans programından alan rehberler ile bakanlık kursundan alan rehberlerin lisans programından alan rehberlere oranla daha fazla çaresiz yaklaşım sergiledikleri, mesleki rehberlik eğitimini önlisans programında alan rehberlerin bakanlık kursundan alan rehberlere oranla daha fazla boyun eğici yaklaşım sergiledikleri, mesleki rehberlik eğitimini lisanstan alan rehberlerin bakanlık kursundan alan rehberlere oranla daha fazla mizah tarzlarını kullandıkları, mesleki rehberlik eğitimini lisanstan alan rehberlerin bakanlık kursundan alan rehberlere oranla daha fazla katılımcı mizah sergiledikleri, yine aynı şekilde mesleki rehberlik eğitimini lisanstan alan rehberlerin bakanlık kursundan alan rehberlere oranla kendini geliştirici mizah tarzını daha fazla kullandıkları ve son olarak mesleki rehberlik eğitimini bakanlık kursundan alan rehberler ile önlisans programından alan rehberlerin lisans programından alan

rehberlere oranla daha fazla kendini yıkıcı mizah kullandıkları saptanmıştır.

**Çizelge 16.** Mesleki Rehberlik Eğitimi ile Ölçek Faktörlerinin ANOVA Testi Sonuçları

ÖLÇEKLER VE FAKTÖRLER	MESKELİ REHBERLİK EĞİTİMİ						
		n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	2,50	0,28	0,84	0,431	-
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	2,48	0,25			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	2,46	0,23			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	3,16	0,45	2,38	0,93	-
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	3,21	0,49			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	3,29	0,45			
Çaresiz Yaklaşım	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	1,94	0,45	6,03	0,003	Var
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	1,79	0,45			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	1,74	0,40			
Boyun Eğici Yaklaşım	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	1,85	0,49	5,64	0,004	Var
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	1,77	0,51			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	1,64	0,42			
İyimser Yaklaşım	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	2,92	0,53	1,62	0,198	-
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	3,05	0,57			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	3,03	0,50			
Sosyal Destek Arama	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	3,05	0,56	1,34	0,263	-
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	3,16	0,53			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	3,08	0,48			
Mizah Tarzları	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	4,00	0,64	8,41	0,000	Var
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	4,10	0,62			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	3,80	0,66			
Katılımcı Mizah	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	5,24	1,02	4,26	0,015	Var
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	5,53	0,85			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	5,20	1,15			

	Programı						
Kendini Geliştirici Mizah	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	4,68	1,30	4,10	0,017	Var
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	4,86	1,24			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	4,44	1,22			
Saldırgan Mizah	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	2,56	1,07	0,41	0,660	-
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	2,48	0,90			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	2,45	0,87			
Kendini Yıkıcı Mizah	Turist Rehberliği Önlisans Programı	79	3,51	1,15	9,23	0,000	Var
	Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı	132	3,48	1,27			
	Kültür Ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı	161	2,95	1,18			

Çizelge 17’de katılımcıların rehberlik tecrübesi ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve faktörleri, mizah tarzları ölçeği ve faktörleri açısından değerlendirilmesine yönelik tek yönlü varyans analizi testi sonuçları yer almaktadır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, turist rehberlerinin mesleki tecrübe ile boyun eğici yaklaşım faktörü ( $F=5,30$ ;  $p=0,001 < p=0,05$ ), iyimser yaklaşım faktörü ( $F=3,64$ ;  $p=0,006 < 0,05$ ), saldırgan mizah faktörü ( $F=2,57$ ;  $p=0,037 < p=0,05$ ) ve kendini yıkıcı mizah faktörü ( $F=4,14$ ;  $p=0,003 < 0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda yapılan Post Hoc testine göre 5-9 yıl arası meslek tecrübesi olan rehberlerin 15 yıl ve fazlası meslek tecrübesi olan rehberlere oranla daha fazla boyun eğici yaklaşım sergiledikleri, 1 yıldan az meslek tecrübesi olan rehberlerin 1-4 yıl arası meslek tecrübesi olan rehberlere oranla daha fazla saldırgan mizah sergiledikleri ve 5-9 yıl arası meslek tecrübesi olan rehberlerin 10-14 yıl arası tecrübeye sahip olan, 1 yıldan az meslek tecrübesi olan ve 15 yıl üzeri meslek tecrübesi olan rehberlere oranla saldırgan mizahı daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

**Çizelge 17.** Rehberlik Tecrübesi ile Ölçek Faktörlerinin ANOVA Testi Sonuçları

ÖLÇEKLER VE FAKTÖRLER	REHBERLİK TECRÜBESİ						
		n	$\bar{x}$	ss	f	p	Fark
Stresle Başa Çıkma Tarzları	1 yıldan az	22	2,45	0,30	0,96	0,425	-
	1-4 yıl	55	2,47	0,23			
	5-9 yıl	120	2,51	0,24			
	10-14 yıl	63	2,45	0,27			
	15 yıl ve daha fazla	112	2,47	0,25			
Kendine Güvenli Yaklaşım	1 yıldan az	22	3,20	0,28	1,48	0,205	-
	1-4 yıl	55	3,20	0,47			
	5-9 yıl	120	3,18	0,48			
	10-14 yıl	63	3,21	0,42			
	15 yıl ve daha fazla	112	3,32	0,49			
Çaresiz Yaklaşım	1 yıldan az	22	1,79	0,59	0,83	0,507	-
	1-4 yıl	55	1,85	0,47			
	5-9 yıl	120	1,85	0,43			
	10-14 yıl	63	1,77	0,42			
	15 yıl ve daha fazla	112	1,75	0,39			
Boyun Eğici Yaklaşım	1 yıldan az	22	1,75	0,71	3,64	0,006	Var
	1-4 yıl	55	1,78	0,47			
	5-9 yıl	120	1,84	0,45			
	10-14 yıl	63	1,68	0,43			
	15 yıl ve daha fazla	112	1,61	0,43			
İyimser Yaklaşım	1 yıldan az	22	2,95	0,54	1,08	0,365	-
	1-4 yıl	55	2,91	0,52			
	5-9 yıl	120	3,07	0,55			
	10-14 yıl	63	2,97	0,43			
	15 yıl ve daha fazla	112	3,04	0,56			
Sosyal Destek Arama	1 yıldan az	22	3,02	0,75	1,01	0,402	-
	1-4 yıl	55	3,03	0,49			
	5-9 yıl	120	3,17	0,50			
	10-14 yıl	63	3,07	0,49			
	15 yıl ve daha fazla	112	3,10	0,51			
Mizah Tarzları	1 yıldan az	22	3,69	0,71	1,719	0,145	-
	1-4 yıl	55	4,07	0,65			
	5-9 yıl	120	3,94	0,64			
	10-14 yıl	63	4,02	0,60			
	15 yıl ve daha fazla	112	3,90	0,67			
Katılımcı Mizah	1 yıldan az	22	5,09	1,27	1,41	0,229	-
	1-4 yıl	55	5,51	0,97			
	5-9 yıl	120	5,22	0,98			
	10-14 yıl	63	5,47	0,89			
	15 yıl ve daha fazla	112	5,31	1,14			
Kendini Geliştirici Mizah	1 yıldan az	22	4,72	1,17	0,61	0,656	-
	1-4 yıl	55	4,46	1,41			
	5-9 yıl	120	4,65	1,24			
	10-14 yıl	63	4,81	1,15			
	15 yıl ve daha fazla	112	4,61	1,27			
Saldırgan Mizah	1 yıldan az	22	2,20	0,86	2,57	0,037	Var
	1-4 yıl	55	2,80	0,92			
	5-9 yıl	120	2,42	0,85			
	10-14 yıl	63	2,38	0,95			
	15 yıl ve daha fazla	112	2,52	0,98			
Kendini Yıkıcı Mizah	1 yıldan az	22	2,62	0,96	4,14	0,003	Var
	1-4 yıl	55	3,34	1,06			
	5-9 yıl	120	3,50	1,31			
	10-14 yıl	63	3,39	1,23			
	15 yıl ve daha fazla	112	3,00	1,21			

#### 4. 6. Korelasyon Analizi Sonuçları

İki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesinde kullanılan bu analiz ile değişkenler arası bir ilişkinin olup olmadığının eğer var ise ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemesi amaçlanmaktadır (İslamoğlu ve Alınçık, 2014: 347).

Çizelge 18’de stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile alt faktörlerinin birbirleri ile ilişkilerinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile bütün faktörleri arasında orta seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile en yüksek ilişkili düzeyi boyun eğici yaklaşım ( $r=0,617$ ;  $p=0,00<0,01$ ) faktöründe görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile en düşük ilişkili düzeyi ise sosyal destek arama ( $r=0,392$ ;  $p=0,00<0,01$ ) faktöründe görülmektedir.

Kendine güvenli yaklaşım faktörü ile diğer bütün faktörler arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmektedir. Kendine güvenli yaklaşım faktörü ile en yüksek ilişki düzeyi olan iyimser yaklaşım ( $r=0,669$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile en düşük ilişki düzeyi olan çaresiz yaklaşım ( $r=-0,303$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Çaresiz yaklaşım faktörü ile diğer bütün faktörler arasında düşük seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmektedir. Çaresiz yaklaşım faktörü ile en yüksek ilişki düzeyi olan boyun eğici yaklaşım ( $r=0,557$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile en düşük ilişki düzeyi olan kendine güvenli yaklaşım ( $r=-0,303$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Boyun eğici yaklaşım faktörü ile diğer bütün faktörler arasında düşük düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmektedir. Boyun eğici yaklaşım faktörü ile en yüksek ilişki seviyesi olan çaresiz yaklaşım ( $r=0,557$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile en düşük ilişki düzeyi olan kendine güvenli yaklaşım ( $r=-0,106$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

İyimser yaklaşım faktörü ile diğer bütün faktörler arasında düşük seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmektedir. İyimser yaklaşım faktörü ile en yüksek ilişki düzeyi olan kendine güvenli yaklaşım ( $r=0,669$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında



olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile en düşük ilişki düzeyi olan çaresiz yaklaşım ( $r=-0,373$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Sosyal destek arama faktörü ile diğer bütün faktörler arasında düşük düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmektedir. Sosyal destek arama faktörü ile en yüksek ilişki düzeyi olan iyimser yaklaşım ( $r=0,228$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile en düşük ilişki düzeyi olan çaresiz yaklaşım ( $r=-0,018$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

**Çizelge 18.** Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Faktörlerine İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları

		Stresle Başa Çıkma Tarzları	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Destek Arama
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Korelasyon Katsayısı	1	0,587**	0,417**	0,617**	0,565**	0,392**
	Sig.		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	372	372	372	372	372	372
Kendine Güvenli Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	0,587**	1	-0,303	-0,106*	0,669**	0,221**
	Sig.	0,000		0,000	0,041	0,000	0,000
	N	372	372	372	372	372	372
Çaresiz Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	0,417**	-0,303**	1	0,557**	-0,373**	-0,018
	Sig.	0,000	0,000		0,000	0,000	0,728
	N	372	372	372	372	372	372
Boyun Eğici Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	0,617**	-0,106	0,557**	1	0,016	0,146**
	Sig.	0,000	0,041	0,000		0,765	0,005
	N	372	372	372	372	372	372
İyimser Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	0,565**	0,669*	-0,373**	0,016	1	0,228**
	Sig.	0,000	0,000	0,000	0,765		0,000
	N	372	372	372	372	372	372
Sosyal Destek Arama	Korelasyon Katsayısı	0,392**	0,221**	-0,018	0,146**	0,228**	1
	Sig.	0,000	0,000	0,728	0,005	0,000	
	N	372	372	372	372	372	372

\*\* $p<0,01$  \* $p<0,05$

Çizelge 19’da mizah tarzları ölçeği ile alt faktörlerinin birbirleri ile ilişkilerinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, mizah ölçeği ile bütün faktörleri arasında orta seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Mizah ölçeği ile en yüksek ilişkili düzeyi kendini geliştirici mizah ( $r=0,697$ ;  $p=0,00<0,01$ ) faktöründe görülmektedir. Mizah tarzları ölçeği ile en düşük ilişkili düzeyi ise saldırgan mizah ( $r=0,408$ ;  $p=0,00<0,01$ ) faktöründe saptanmıştır.

Katılımcı mizah faktörü ile kendini geliştirici mizah faktörü ( $r=0,438$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında orta seviyede, kendini yıkıcı mizah faktörü ( $r=0,111$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında düşük seviyede, saldırgan mizah faktörü ( $r=-0,120$ ;  $p=0,00<0,05$ ) arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Kendini geliştirici mizah faktörü ile katılımcı mizah faktörü ( $r=0,438$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında orta seviyede, kendini yıkıcı mizah faktörü ( $r=0,320$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında orta seviyede, saldırgan mizah faktörü ( $r=-0,114$ ;  $p=0,00<0,05$ ) arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Saldırgan mizah faktörü ile kendini yıkıcı mizah faktörü ( $r=0,265$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında düşük seviyede, katılımcı mizah faktörü ( $r=-0,120$ ;  $p=0,00<0,05$ ) arasında olumsuz yönde ve kendini geliştirici mizah faktörü ( $r=-0,114$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında da olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Kendini yıkıcı mizah faktörü ile kendini geliştirici mizah faktörü ( $r=0,320$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında orta seviyede, saldırgan mizah faktörü ( $r=0,265$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında düşük düzeyde ve katılımcı mizah faktörü ( $r=0,111$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında da düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

**Çizelge 19. Mizah Tarzları ile Faktörlerine İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları**

		Mizah Tarzları	Katılımcı Mizah	Kendini Geliştirici Mizah	Saldırgan Mizah	Kendini Yıkıcı Mizah
<b>Mizah Tarzları</b>	Korelasyon Katsayısı	1	0,645**	0,697**	0,408**	0,651**
	Sig.		0,000	0,000	0,000	0,000
	N	372	372	372	372	372
Katılımcı Mizah	Korelasyon Katsayısı	0,645**	1	0,438**	-0,120*	0,111*
	Sig.	0,000		0,000	0,020	0,033
	N	372	372	372	372	372
Kendini Geliştirici	Korelasyon Katsayısı	0,697**	0,438**	1	-0,114*	0,320**
	Sig.	0,000	0,000		0,027	0,000

Mizah	N	372	372	372	372	372
Saldırgan Mizah	Korelasyon Katsayısı	0,408**	-0,120*	-0,114*	1	0,265**
	Sig.	0,000	0,020	0,027		0,000
	N	372	372	372	372	372
Kendini Yıkıcı Mizah	Korelasyon Katsayısı	0,651**	0,111*	0,320**	0,265	1
	Sig.	0,000	0,033	0,000	0,000	
	N	372	372	372	372	372

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Çizelge 20’de stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve mizah tarzları ölçeğinin birbiri ile ilişkisini gösteren korelasyon analizi sonuçları gözlemlenmektedir. Stresle başa çıkma ve mizah tarzları arasında ( $r=0,190$ ;  $p=0,00<0,01$ ) düşük düzeyde olumlu ve anlamlı bir ilişki görülmektedir.

**Çizelge 20.** Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Mizah Tarzlarına İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları

		Stresle Başa Çıkma Tarzları	Mizah Tarzları
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Korelasyon Katsayısı	1	0,190**
	Sig.		0,000
	N	372	372
Mizah Tarzları	Korelasyon Katsayısı	0,190**	1
	Sig.	0,000	
	N	372	372

\*\*p<0,01 \*p<0,05

Çizelge 21’de stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörleri ve mizah tarzları ölçeği faktörlerinin birbirleri ile ilişkisinin ortaya çıkarılması adına yapılan korelasyon analizi bulguları yer almaktadır.

Analiz sonuçlarına göre turist rehberlerinin kendine güvenli yaklaşımlarının katılımcı mizah tarzları ( $r=0,295$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ve kendini geliştirici mizah tarzları ( $r=0,246$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ile düşük seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu, saldırgan mizah tarzları ( $r=0,202$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ve kendini yıkıcı mizah tarzları ( $r= -1,57$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ile de olumsuz yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir.

Çaresiz yaklaşım faktörü ile saldırgan mizah ( $r=0,192$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ve kendini yıkıcı mizah ( $r= 0,226$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu, katılımcı mizah ( $r=0,295$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ve kendini geliştirici mizah ( $r= -0,217$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmektedir.

Turist rehberlerinin boyun eğici yaklaşımları ile kendini yıkıcı mizah tarzları

arasında ( $r=0,308$ ;  $p=0,00<0,01$ ) orta düzeyde olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmakta; kendini geliştirici ( $r=0,023$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ve saldırgan mizah ( $r=0,162$ ;  $p=0,00<0,01$ ) tarzları arasında ise düşük düzeyde olumlu yönde ilişki bulunmaktadır. Ayrıca katılımcıların boyun eğici yaklaşımları ile katılımcı mizah tarzları ( $r=0,070$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında düşük düzeyde olumsuz yönde ilişki bulunmaktadır.

İyimser yaklaşım faktörü ile mizah tarzları ölçeği faktörleri incelendiğinde, iyimser yaklaşım ile kendini geliştirici mizah tarzları ( $r=0,423$ ;  $p=0,00<0,01$ ) arasında orta seviyede olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra iyimser yaklaşım ile katılımcı mizah ( $r=0,267$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ve kendini yıkıcı mizah arasında ( $r=0,028$ ;  $p=0,00<0,01$ ) düşük seviyede olumlu yönde ilişki bulunmakta, ayrıca saldırgan mizah ( $r= -0,170$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ile de olumsuz yönde düşük seviyede bir ilişki bulunmaktadır.

Sosyal destek arama ile katılımcı mizah ( $r=0,106$ ;  $p=0,00<0,01$ ), kendini geliştirici mizah ( $r=0,219$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ve kendini yıkıcı mizah ( $r=0,027$ ;  $p=0,00<0,01$ ) tarzları arasında düşük seviyede olumlu yönde bir ilişki bulunurken, saldırgan mizah ( $r=0 -0,076$ ;  $p=0,00<0,01$ ) ile düşük seviyede olumsuz yönde bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre olumlu mizah tarzlarının kullanımının stresle başa çıkmada olumsuz olan alt boyutları azalttığı, olumsuz mizah tarzlarının kullanımının ise stresle başa çıkmada olumlu olan alt boyutları azalttığı görülmektedir.

**Çizelge 21.** Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Mizah Tarzlarına İlişkin Korelasyon Testi Sonuçları

		Mizah Tarzları	Katılımcı Mizah	Kendini Geliştirici Mizah	Saldırgan Mizah	Kendini Yıkıcı Mizah
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Korelasyon Katsayısı	0,190**	0,086	0,264**	-0,51	0,165**
	Sig.	0,000	0,096	0,000	0,330	0,001
	N	372	372	372	372	372
Kendine Güvenli Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	0,146**	0,295**	0,346**	-0,202**	-1,57**
	Sig.	0,005	0,000	0,000	0,000	0,002
	N	372	372	372	372	372
Çaresiz Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	-0,096	-0,295**	-0,217**	0,132*	0,226**
	Sig.	0,063	0,000	0,000	0,011	0,000
	N	372	372	372	372	372
Boyun Eğici Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	0,154**	-0,070	0,023	0,162**	0,308**
	Sig.	0,003	0,179	0,652	0,002	0,00

	N	372	372	372	372	372
İyimser Yaklaşım	Korelasyon Katsayısı	0,245**	0,267**	0,423**	-0,170**	0,028
	Sig	0,000	0,000	0,000	0,001	0,585
	N	372	372	372	372	372
Sosyal Destek Arama	Korelasyon Katsayısı	0,120**	0,106*	0,219**	-0,76	0,027
	Sig.	0,020	0,000	0,000	0,142	0,610
	N	372	372	372	372	372

\*\*p<0,01 \*p<0,05

#### 4. 7. Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. İncelenen bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki yönünü ve etkisini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (İslamoğlu ve Alınçık, 2014: 356).

Çizelge 22’de görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_1$ ’in F değerinin (195,015)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini göstermektedir. Stresle başa çıkma tarzları ( $R^2=0,345$ ) oranında kendine güvenli yaklaşım tarafından açıklanmaktadır. Kendine güvenli yaklaşımın, stresle başa çıkma tarzları üzerinde olumlu yönde orta düzey bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $R=0,587$ ;  $t=13,965$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu duruma göre  $H_1$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 22.** Kendine Güvenli Yaklaşımın Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_1$ )

	<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>	<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>		<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
	<i>Katsayılar</i>	$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>		
$(H_1)$	Sabit	1,461	0,074		19,811	0,000
	Kendine Güvenli Yaklaşım	0,315	0,023	0,587	13,965	0,000
	R			0,587		
	R <sup>2</sup>			0,345		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,343		
	Tahmini Standart Hata			0,20173		
	F			195,015		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Stresle Başa Çıkma Tarzları</i>					

Çizelge 23’te görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_2$ ’in F değerinin (77,910)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini göstermektedir. Çaresiz yaklaşım ( $R^2=0,174$ ) oranında stresle başa çıkma tarzlarını açıklamaktadır. Çaresiz yaklaşımın, stresle başa çıkma tarzları üzerinde olumlu yönde zayıf bir ilişkiye sahip olduğu

görülmektedir ( $R=0,417$ ;  $t=8,827$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_2$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 23.** Çaresiz Yaklaşımın Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_2$ )

<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>		<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>			
<i>Katsayılar</i>		$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
$(H_2)$	Sabit	2,050	0,050		40,910	0,000
	Çaresiz Yaklaşım	0,239	0,027	0,417	8,827	0,000
	R			0,417		
	R <sup>2</sup>			0,174		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,172		
	Tahmini Standart Hata			0,22657		
	F			77,910		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Stresle Başa Çıkma Tarzları</i>					

Çizelge 24'te görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_3$ 'ün F değerinin (227,341)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini göstermektedir. Boyun eğici yaklaşım ( $R^2=0,381$ ) oranında stresle başa çıkma tarzlarını açıklamaktadır. Boyun eğici yaklaşımın, stresle başa çıkma tarzları üzerinde olumlu yönde orta bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $R=0,617$ ;  $t=15,078$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_3$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 24.** Boyun Eğici Yaklaşımın Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_3$ )

<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>		<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>			
<i>Katsayılar</i>		$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
$(H_3)$	Sabit	1,918	0,039		49,642	0,000
	Boyun Eğici Yaklaşım	0,325	0,022	0,617	15,078	0,000
	R			0,617		
	R <sup>2</sup>			0,381		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,379		
	Tahmini Standart Hata			0,19620		
	F			227,341		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Stresle Başa Çıkma Tarzları</i>					

Çizelge 25'te görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_4$ 'ün F değerinin (173,884)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini belirtmektedir. İyimser yaklaşım ( $R^2=0,320$ ) oranında stresle başa çıkma tarzlarını açıklamaktadır. İyimser yaklaşımın,

stresle başa çıkma tarzları üzerinde olumlu yönde orta bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $R=0,565$ ;  $t=13,186$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_4$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 25.** İyimser Yaklaşımın Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_4$ )

<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>		<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>			
<i>Katsayılar</i>		$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
<b>(<math>H_4</math>)</b>	Sabit	1,681	0,062		27,314	0,000
	İyimser Yaklaşım	0,265	0,020	0,565	13,186	0,000
	R			0,565		
	R <sup>2</sup>			0,320		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,318		
	Tahmini Standart Hata			0,20561		
	F			173,884		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Stresle Başa Çıkma Tarzları</i>					

Çizelge 26’da görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_5$ ’in F değerinin (67,253)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini belirtmektedir. Sosyal destek arama faktörünün ( $R^2=0,154$ ) oranında stresle başa çıkma tarzlarını açıklamaktadır. Sosyal destek arama faktörünün, stresle başa çıkma tarzları üzerinde olumlu yönde düşük bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $R=0,392$ ;  $t=8,201$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_5$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 26.** Sosyal Destek Aramanın Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_5$ )

<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>		<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>			
<i>Katsayılar</i>		$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
<b>(<math>H_5</math>)</b>	Sabit	1,892	0,073		26,060	0,000
	Sosyal Destek Arama	0,189	0,023	0,392	8,201	0,000
	R			0,392		
	R <sup>2</sup>			0,154		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,152		
	Tahmini Standart Hata			0,22932		
	F			67,253		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Stresle Başa Çıkma Tarzları</i>					

Çizelge 27’de görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_6$ ’nın F değerinin (263,121)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini belirtmektedir. Katılımcı mizahın ( $R^2=0,416$ ) oranında mizah tarzlarını açıkladığı görülmektedir. Katılımcı

mizahın, mizah tarzları üzerinde olumlu yönde orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $R=0,645$ ;  $t=16,221$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_6$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 27.** Katılımcı Mizahın Mizah Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_6$ )

<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>		<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>			
<i>Katsayılar</i>		$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
<b>(<math>H_6</math>)</b>	Sabit	1,781	0,136		13,090	0,000
	Katılımcı Mizah	0,407	0,025	0,645	16,221	0,000
	R			0,645		
	R <sup>2</sup>			0,416		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,414		
	Tahmini Standart Hata			0,49932		
	F			263,121		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Mizah Tarzları</i>					

Çizelge 28’de görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_7$ ’nin F değerinin (349,477)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini belirtmektedir. Kendini geliştirici mizahın ( $R^2=0,486$ ) oranında mizah tarzlarını açıkladığı görülmektedir. Kendini geliştirici mizahın, mizah tarzları üzerinde olumlu yönde orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $R=0,697$ ;  $t=18,694$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_7$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 28.** Kendini Geliştirici Mizahın Mizah Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_7$ )

<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>		<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>			
<i>Katsayılar</i>		$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
<b>(<math>H_7</math>)</b>	Sabit	2,265	0,093		24,292	0,000
	Kendini Geliştirici Mizah	0,363	0,019	0,697	18,694	0,000
	R			0,697		
	R <sup>2</sup>			0,486		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,484		
	Tahmini Standart Hata			0,46840		
	F			349,477		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Mizah Tarzları</i>					

Çizelge 29’da görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_8$ ’in F değerinin (73,908)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini belirtmektedir. Saldırgan mizahın ( $R^2=0,166$ ) oranında mizah tarzlarını açıkladığı görülmektedir. Saldırgan mizahın,



mizah tarzları üzerinde olumlu yönde düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $R=0,408$ ;  $t=8,597$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_8$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 29.** Saldırgan Mizahın Mizah Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_8$ )

<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>		<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>			
<i>Katsayılar</i>		$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
$(H_8)$	Sabit	3,234	0,089		36,468	0,000
	Saldırgan Mizah	0,288	0,033	0,408	8,597	0,000
	R			0,408		
	R <sup>2</sup>			0,166		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,164		
	Tahmini Standart Hata			0,59632		
	F			73,908		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Mizah Tarzları</i>					

Çizelge 30’da görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_9$ ’un F değerinin (271,877)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini belirtmektedir. Kendini yıkıcı mizahın ( $R^2=0,424$ ) oranında mizah tarzlarını açıkladığı görülmektedir. Kendini yıkıcı mizahın, mizah tarzları üzerinde olumlu yönde düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $R=0,651$ ;  $t=16,489$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_9$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 30.** Kendini Yıkıcı Mizahın Mizah Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_9$ )

<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>		<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>			
<i>Katsayılar</i>		$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
$(H_9)$	Sabit	2,830	0,073		38,988	0,000
	Kendini Yıkıcı Mizah	0,344	0,021	0,651	16,489	0,000
	R			0,651		
	R <sup>2</sup>			0,424		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,422		
	Tahmini Standart Hata			0,49591		
	F			271,877		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Mizah Tarzları</i>					

Çizelge 31’de görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_{10}$ ’un F değerinin (13,833)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini belirtmektedir. Stresle başa çıkma tarzlarının ( $R^2=0,036$ ) oranında mizah tarzlarını açıkladığı görülmektedir. Stresle başa

çıkma tarzlarının, mizah tarzları üzerinde olumlu yönde düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $R=0,190$ ;  $t=3,719$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_{10}$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 31.** Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Mizah Tarzları Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_{10}$ )

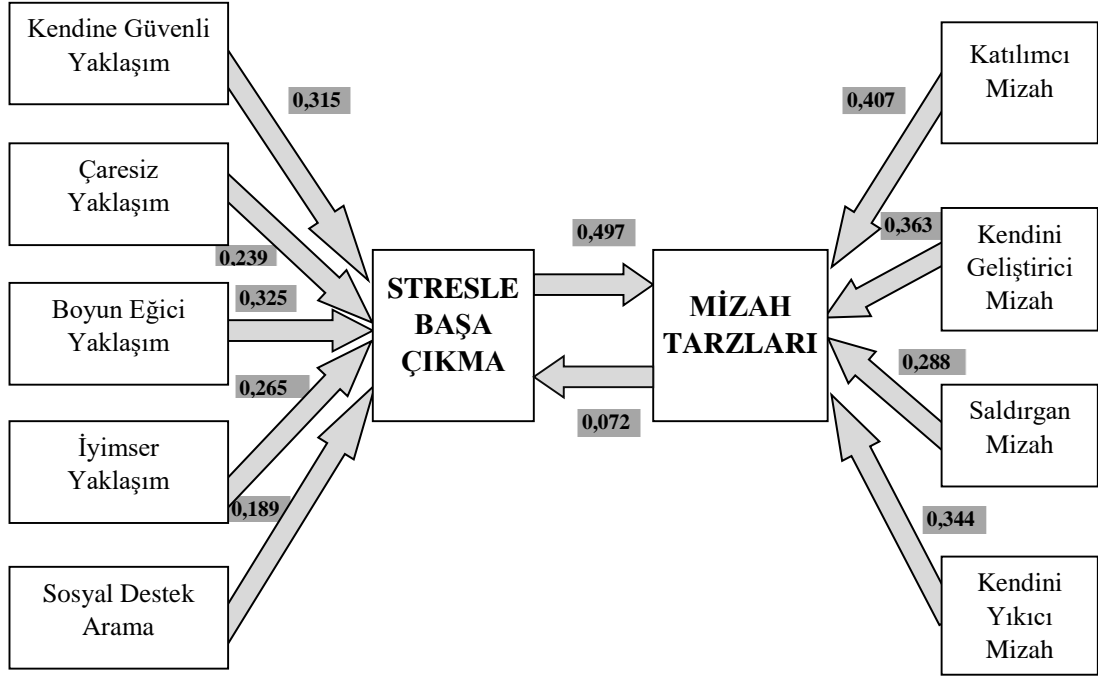
<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>		<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>			
<i>Katsayılar</i>		$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
$(H_{10})$	Sabit	2,715	0,333		8,147	0,000
	Stresle Başa Çıkma Tarzları	0,497	0,134	0,190	3,719	0,000
	R			0,190		
	R <sup>2</sup>			0,036		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,033		
	Tahmini Standart Hata			0,64129		
	F			13,833		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Mizah Tarzları</i>					

Çizelge 32’de görülen regresyon analizi sonuçları,  $H_{11}$ ’in F değerinin (13,833)  $p=0,000$  düzeyinde anlamlılık ifade ettiğini belirtmektedir. Mizah tarzlarının ( $R^2=0,036$ ) oranında stresle başa çıkma tarzlarını açıkladığı görülmektedir. Mizah tarzları, stresle başa çıkma tarzlarının üzerinde olumlu yönde düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir ( $R=0,190$ ;  $t=3,719$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda  $H_{11}$  kabul edilmiştir.

**Çizelge 32.** Mizah Tarzlarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi Üzerindeki İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ( $H_{11}$ )

<i>Model (Bağımsız Değişken)</i>		<i>Standardize Edilmemiş Katsayılar</i>	<i>Standardize Edilmiş</i>			
<i>Katsayılar</i>		$\beta$	<i>Standart Hata</i>	<i>Beta</i>	<i>t Değeri</i>	<i>Anlam düzeyi</i>
$(H_{11})$	Sabit	2,194	0,078		28,137	0,000
	Mizah Tarzları	0,072	0,019	0,190	3,719	0,000
	R			0,190		
	R <sup>2</sup>			0,036		
	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>			0,033		
	Tahmini Standart Hata			0,24475		
	F			13,833		
	Anlam Düzeyi			0,000		
	<i>Bağımlı Değişken: Stresle Başa Çıkma Tarzları</i>					

Araştırmanın hipotezleri için yapılmış olan analizlerin sonuçları doğrultusunda oluşturulan sonuç modeli Şekil 2’de görülmektedir.



**Şekil 2.** Araştırmanın Sonuç Modeli

Çizelge 33’de hipotezler ve bu hipotezlere yönelik ret/kabul durumları yer almaktadır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, stresle başa çıkma temel faktörlerinden boyun eğici yaklaşımın en fazla olmak üzere diğer tüm faktörlerinde stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda hipotez 1, 2, 3, 4 ve 5 kabul görülmüştür. Mizah tarzları temel faktörlerinden katılımcı mizahın en fazla olmak üzere diğer tüm faktörlerinde mizah tarzları üzerinde anlamlı bir etki gösterdiği saptanmıştır. Bu bağlamda, hipotez 6, 7, 8 ve 9 kabul edilmiştir. Bununla birlikte, stresle başa çıkmanın mizah tarzları üzerinde daha fazla bir etkiye sahip olduğu, mizah tarzlarının da stresle başa çıkma tarzları üzerinde düşük seviyede anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Buna göre hipotez 10 ve 11 kabul edilmiştir.

**Çizelge 33. Araştırmanın Hipotezlerinin Ret/Kabul Durumları**

No	Hipotezler	Durumları
H <sub>1</sub>	Turist rehberlerinin kendine güvenli yaklaşımları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.
H <sub>2</sub>	Turist rehberlerinin çaresiz yaklaşımları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.
H <sub>3</sub>	Turist rehberlerinin boyun eğici yaklaşımları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.
H <sub>4</sub>	Turist rehberlerinin iyimser yaklaşımları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.
H <sub>5</sub>	Turist rehberlerinin sosyal destek arama durumları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.
H <sub>6</sub>	Turist rehberlerinin katılımcı mizahları, mizah tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.
H <sub>7</sub>	Turist rehberlerinin kendini geliştirici mizahları, mizah tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.
H <sub>8</sub>	Turist rehberlerinin saldırgan mizahları, mizah tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.
H <sub>9</sub>	Turist rehberlerinin kendini yıkıcı mizahları, mizah tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.
H <sub>10</sub>	Turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları, mizah tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.
H <sub>11</sub>	Turist rehberlerinin mizah tarzları, stresle başa çıkma tarzlarını etkilemektedir.	KABUL EDİLDİ.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Bu bölüm, araştırmaya yönelik sonuç ve öneriler içermektedir.

### 5. 1. Sonuçlar

Yapılan bu araştırmada, Türkiye’de aktif bir şekilde çalışmakta olan turist rehberlerinin mevcut stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Bu doğrultuda mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili alanyazından hareketle, araştırmanın örneklem grubunu oluşturan turist rehberlerinin araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan anket formuna verdikleri yanıtlar doğrultusunda verilere ulaşılmıştır. Elde edilen veriler birtakım analizlere tabi tutularak bulgulara ve bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Hazırlanan anket formu ile katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, stresle başa çıkma tarzları ve mizah tarzlarına yönelik bilgilere ulaşılmıştır. Bu bağlamda öncelikli olarak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine bakıldığında erkek katılımcıların kadınlara kıyasla çoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, önceki çalışmalara bakıldığında (Güzel, 2007; Köroğlu, 2011; Türkmen, 2016; Ulusoy, 2017) benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Turist rehberliği mesleğinin düzensiz ve uzun çalışma saatlerinin olması, kadınların meslek hayatının yanı sıra evdeki sorumluluklarının daha fazla olması ve sık sık seyahate çıkma gerekliliği taşınması gibi sebeplerden dolayı kadınlar tarafından daha az tercih edilir bir meslek olabilmektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında birbirine yakın bir değer olsa da evli turist rehberlerinin çoğunlukta olduğu görülmektedir. Araştırma örnekleminin yaş grubunu büyük oranda 26-35 ve 36-45 yaş gruplarının oluşturması ve katılımcıların mesleki tecrübelerinin 5-9 ve 15 yıl ve daha fazlası olması göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların mesleğin olumsuz şartlarına da uyum sağlayarak, aile ve iş arası uyumu yakalamış oldukları çıkarımına ulaşılmıştır.

Ankete katılan katılımcıların büyük çoğunluğunu 26-35 yaş grubundan oluştuğu görülmektedir. Türkmen (2016) ve Ulusoy (2017) tarafından yapılan

çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bağlamda, turist rehberliği mesleğini genç bireylerin daha fazla tercih ettikleri sonucuna ulaşılmaktadır.

Katılımcıların büyük bir kısmını lisans düzeyinde eğitim alan turist rehberleri oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalarda (Koroėlu, 2011; Türkmen, 2016; Ulusoy, 2017) benzer sonuçlara ulaşılmıştır. İkinci en yüksek oran olarak turist rehberlerinin lisansüstü eğitime sahip olmaları da katılımcıların eğitim düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada turist rehberlerinin mesleki rehberlik eğitimlerini yüksek oranda Kùltür ve Turizm Bakanlığı sertifika programından, ikinci olarak ise turist/turizm rehberliği lisans programından aldıkları saptanmaktadır. Elde edilen bulgulara bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunun lisans mezunu olduğu fakat mesleki rehberlik eğitimlerini ise Kùltür ve Turizm Bakanlığı sertifika programından aldıkları görùlmektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın sebebi ise mesleki turist rehberliği eğitimindeki çoklu yapıdır. Bu noktada Turist Rehberliği Meslek Kanunu'na (2012) göre mesleğe kabul; *“Üniversitelerin turist rehberliği bölümlerinin önlisans, lisans veya yüksek lisans programlarından mezun olmak veya üniversitelerin turist rehberliği bölümü dışındaki diğer bölümlerinden en az lisans düzeyinde mezun olduktan sonra, birliklerin ve Türkiye Seyahat Acentaları Birliėinin ortak önerileri ve Bakanlığın onayıyla turizm sektörünün ihtiyaçları da dikkate alınarak belirlenen dillerde, gerektiği hâllerde belirlenen bölgelerde, yönetmelikle kurs ve sınavlara ilişkin belirlenen usul ve esaslar çerçevesinde Bakanlığın gözetimi ve denetimi altında birlikler tarafından düzenlenen ÷lkesel veya bölgesel turist rehberliği sertifika programını başarıyla tamamlamak”* olarak belirtilmektedir. Bu durum ise Türkiye’de turist rehberliği eğitiminin parçalara ayrılmış olduğunun bir göstergesidir.

Katılımcıların büyük bir kısmını 5-9 yıl arasında mesleki tecrùbeye sahip turist rehberlerinin oluşturduğu görùlmektedir. Ulusoy (2017) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuca ulaşılmıştır. Bununla birlikte çok az bir fark ile ikinci sıra da ise 15 yıl ve daha fazla rehberlik tecrùbesine sahip olan turist rehberleri yer almaktadır. Benzer sonuç Türkmen (2016) tarafından yapılan araştırmada da göze çarpmaktadır. Bu durumun ise turist rehberliği mesleğinin genç bireyler ve deneyimli bireyler olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Katılımcıların büyük oranda İRO, ARO ve MURO üyesi oldukları saptanmıştır. Bu durum ise bahsi geçen odaların üye sayılarının fazla olması ile

ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun serbest olarak mesleği icra ettikleri görülmektedir. Ulusoy'un (2017) gerçekleştirdiği çalışmada da benzer sonuçlar dikkat çekmektedir.

Araştırmaya katılan turist rehberlerinin çok yüksek bir oranını İngilizce dilinde rehberlik yapan katılımcıların oluşturduğu görülmektedir. Bunu Almanca ve Fransız dilleri takip etmektedir. Rehberlik eğitimi veren programlarda İngilizce'nin okutulması ve genellikle seçmeli olarak Almanca dilinin yer alması, dünya genelinde İngilizce'nin yaygın kullanılan bir dil olması sonuçları destekler niteliktedir.

Yapılan araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcılara yöneltilen mesleki hayatlarının stresli olup olmadığı sorusuna büyük oranda stresli olduğu cevabı almıştır. Bununla birlikte mesleki hayatta yaşanan stresin azaltılmasından mizahın kullanılıp kullanılmadığını sorusuna ise turist rehberleri yine büyük oranda mizahı kullandıklarını belirtmişlerdir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular arasında kullanılan ölçeklerin ortalamalarına yer verilmiştir. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin genel ortalaması 2,57, mizah tarzları ölçeğinin genel ortalaması ise 3,92 olarak ortaya çıkmaktadır. Turist rehberlerinin stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olması, stresin hayatın her anında olması ve bir şekilde stresle başa çıkmayı başarmak zorunda olmaları ile bağdaştırılabilir. Mizah tarzlarının orta düzeyde olması ise Türkiye'de daha çok tarihi, arkeolojik, doğal güzelliklerinin anlatımının fazla olması ve bu anlatımlar sırasında turist rehberlerinin daha çok bilgi aktarımını esas alması ve turist rehberliği eğitim programlarında mizah kullanımına yönelik herhangi bir ders içeriğinin olmaması gibi sebeplerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anket formunda yer alan turist rehberlerinin; cinsiyet, medeni durum, yaş, öğrenim durumu, mesleki rehberlik eğitimi, yabancı dil, mesleği icra etme süresi, çalışma şekli, bağlı oldukları odalar, mesleki stres ve mesleki stresi azaltmak için mizahın kullanılma durumu gibi sosyo-demografik değişkenler ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile alt faktörleri ve mizah tarzları ölçeği ile alt faktörleri arasında farklılıklar saptanmıştır.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile alt faktörleri ve mizah tarzları ölçeği ile alt faktörleri arasında anlamlı bir farklılık

olmadığı görülmektedir. Medeni durum değişkenine bakıldığında ise bekâr katılımcıların mizah tarzları alt faktörlerinden olan katılımcı mizah tarzını evli katılımcılara oranla daha fazla kullandıkları görülmektedir. Katılımcılardan mesleki hayatlarının stresli olup olmadığı sorusuna evet diyenlerin stresle başa çıkma tarzlarını, boyun eğici yaklaşımı ve saldırgan mizahı; hayır stresli değil olarak cevaplandıran rehberlerin ise mizah tarzlarını, kendini geliştirici mizahı ve kendini yıkıcı mizahı kullandıkları görülmektedir. Bu doğrultuda mesleği stresli olarak gören turist rehberlerinin olumsuz yaklaşımlara, stresiz olarak gören turist rehberlerinin ise olumlu yaklaşımlara eğilimli olmaları stresle başa çıkmada olumlu tutumun pozitif yönde etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların meslek hayatlarındaki stresi azaltmak için mizahı kullanma durumlarına bakıldığında ise mizahı kullananların kendine güvenli yaklaşımı, iyimser yaklaşımı, mizah tarzlarını, katılımcı mizahı, kendini geliştirici mizahı ve kendini yıkıcı mizahı kullandıkları; mizahı kullanmayanların ise saldırgan mizahı kullandıkları görülmektedir.

Katılımcıların yaş ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile alt faktörleri ve mizah tarzları ölçeği ile alt faktörlerine bakıldığında, 66 yaş ve üzeri katılımcıların 18-25 yaş arası, 26-35 yaş arası, 36-45 yaş arası ve 56-65 yaş arası katılımcılara oranla daha fazla kendine güvenli yaklaşım sergiledikleri, 26-35 yaş arası ile 46-55 yaş arası olan katılımcıların ise daha fazla boyun eğici yaklaşım sergiledikleri görülmektedir. Genel dağılıma bakıldığında tüm yaş gruplarının olumlu bir mizah tarzı olan katılımcı mizahı kullanmaları, turist rehberliği mesleği gibi stresli ve zor şartlarda çalışan bir meslek grubu için istenilen bir sonuçtur.

Katılımcıların öğrenim durumu değişkeni incelendiğinde, önlisans mezunu rehberlerin lisans mezunu rehberlere oranla daha fazla çaresiz yaklaşım sergiledikleri, lisans mezunu rehberlerin önlisans mezunu rehberlere oranla daha fazla iyimser yaklaşım sergiledikleri, önlisans mezunu rehberlerin lisans mezunu rehberlere oranla daha fazla saldırgan mizahı kullandıkları ve lisansüstü mezunu rehberlerin de lisans mezunu rehberlere oranla kendini yıkıcı mizahı kullandıkları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, önlisans mezunu turist rehberlerinin stresle başa çıkma ve mizah tarzlarında daha başarısız ve olumsuz bir tutum sergiledikleri, lisans mezunu turist rehberlerinin ise daha başarılı ve olumlu bir tutum sergiledikleri görülmektedir. Bunun sebebi olarak da önlisans mezunu rehberlerin lisans mezunu olan rehberlere göre gerek



mesleki eğitim gerekse yabancı dil eğitimi açısından daha sıkıştırılmış bir müfredatta eğitim almış olmalarının etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların mesleki rehberlik eğitimini nereden aldıkları ve başa çıkma tarzları ölçeği ile alt faktörleri ve mizah tarzları ölçeği ile alt faktörlerine bakıldığında, önlisans programından alan rehberler ile bakanlık kursundan alan rehberlerin lisans programından alan rehberlere oranla daha fazla çaresiz yaklaşım sergiledikleri, önlisans programında alan rehberlerin bakanlık kursundan alan rehberlere oranla daha fazla boyun eğici yaklaşım sergiledikleri, lisanstan alan rehberlerin bakanlık kursundan alan rehberlere oranla daha fazla mizah tarzlarını kullandıkları, lisanstan alan rehberlerin bakanlık kursundan alan rehberlere oranla daha fazla katılımcı mizah sergiledikleri, yine aynı şekilde lisanstan alan rehberlerin bakanlık kursundan alan rehberlere oranla kendini geliştirici mizah tarzını daha fazla kullandıkları ve son olarak bakanlık kursundan alan rehberler ile önlisans programından alan rehberlerin lisans programından alan rehberlere oranla daha fazla kendini yıkıcı mizah sergiledikleri saptanmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında ise mesleki rehberlik eğitimini lisans programından alan rehberlerin, önlisans programından ve bakanlık kursundan alan rehberlere göre stresle başa çıkma ve mizah tarzlarında başarılı ve olumlu bir tutum sergiledikleri görülmektedir. Lisans eğitiminin daha kapsamlı ve donanımlı olmasının bu sonuç üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir.

Katılımların mesleki tecrübeleri ve başa çıkma tarzları ölçeği ile alt faktörleri ve mizah tarzları ölçeği ile alt faktörlerine bakıldığında, 5-9 yıl arası meslek tecrübesi olan rehberlerin 15 yıl ve fazlası meslek tecrübesi olan rehberlere oranla daha fazla boyun eğici yaklaşım sergiledikleri, 1 yıldan az meslek tecrübesi olan rehberlerin 1-4 yıl arası meslek tecrübesi olan rehberlere oranla daha fazla saldırgan mizah sergiledikleri ve 5-9 yıl arası meslek tecrübesi olan rehberlerin 10-14 yıl arası tecrübeye sahip olan, 1 yıldan az meslek tecrübesi olan ve 15 yıl üzeri meslek tecrübesi olan rehberlere oranla saldırgan mizahı daha fazla kullandıkları gözlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, daha az tecrübeye sahip olan rehberlerin, daha fazla tecrübeye sahip olan rehberlere göre stresle daha az baş edebildikleri ve olumsuz mizah tarzlarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. Bunun sebebi olarak da, tecrübenin artması ile stresle başa çıkma düzeyinin ve olumlu mizah tarzlarının kullanımındaki artış ile doğru orantıda olduğu düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında, stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile bütün faktörleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ile en yüksek ilişkili düzeyi boyun eğici yaklaşım faktöründe, en düşük ilişkili düzeyi ise sosyal destek arama faktöründe görülmektedir. Mizah tarzları ölçeği ile bütün faktörleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Mizah tarzları ölçeği ile en yüksek ilişkili düzeyi kendini geliştirici mizah faktöründe bulunurken, en düşük ilişkili düzeyi ise saldırgan mizah faktöründe görülmektedir. Ölçekler arası korelasyon analizi sonucuna bakıldığında ise, stresle başa çıkma ve mizah tarzları ölçeği arasında düşük seviyede olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Araştırmada, stresle başa çıkma tarzları ölçeği faktörleri ve mizah tarzları ölçeği faktörlerinin birbirleri ile ilişkisinin ortaya çıkarılması adına yapılan korelasyon analizi sonuçları doğrultusunda, kendine güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım faktörleri ile tüm mizah tarzları faktörleri arasında, boyun eğici yaklaşım faktörü ile saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah faktörleri arasında, iyimser yaklaşım faktörü ile katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah ve saldırgan mizah faktörleri arasında, sosyal destek arama faktörü ile ise katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah faktörleri arasında anlamlı bir ilişki görülürken, boyun eğici yaklaşım faktörü ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah faktörleri, iyimser yaklaşım faktörü ile kendini yıkıcı mizah faktörü, sosyal destek arama faktörü ile ise saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah faktörleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanamamıştır.

## 5. 2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla güden bu araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda öneriler sunulmaktadır.

**Kültür ve Turizm Bakanlığı, TUREB, seyahat acentaları ve meslek kuruluşlarına öneriler;** Bir turun başarılı geçip geçmemesinde turist rehberlerine önemli roller düşmektedir. Turist rehberlerinin anlatımlarını tekdüzelikten kaçınarak, eğlenceli ve ilgi çekici hale getirmelerinde mizahın önemli bir katkısı olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle düzenlenen hizmet içi seminerlerinde turist rehberlerinin anlatım becerilerinin artırılması ve anlatımları sırasında ses tonunu, jest ve

mimiklerini daha etkili bir şekilde kullanabilmeleri açısından drama eğitimi gibi eğitim programları yer verilmelidir.

Turist rehberlerinin çalışma şartlarının zorlukları, kaçak rehberlere karşı verdikleri mücadele, işsiz kalma korkuları, herhangi bir lisans programından mezun olup bakanlığın açtığı sertifika programına katılarak yeterli donanıma sahip olamayan rehberlerin oluşturdukları tehditler, yasada belirtilen taban ücretleri alamayışları, sektörde oluşan durgunluklar ve bunların yanı sıra kendi bireysel hayatlarındaki problemler ve aile yaşantılarındaki sorunlar gibi pek çok etkenin turist rehberlerinde strese neden olduğu düşünülmektedir. Bu strese neden olan durumların ilgili kuruluşlar tarafından rehberlerin sorunları dinlenerek tespit edilmesi önem taşımaktadır. Tespit edilen bu sorunların çözüme ulaştırılması adına adımların atılması da turist rehberlerinin ruhsal ve fiziksel sağlığı, turun başarılı geçmesi ve turdan duyulan memnuniyet düzeyinin artırılması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında erkek turist rehberlerin çoğunluğu oluşturması ve yapılan diğer araştırmalarda da çoğunlukla benzer sonuçların ortaya çıkması rehberlik mesleğinin erkek mesleği gibi algılanması ve kadınların rehberlik alanında geri planda kalmasına neden olmaktadır. Bu doğrultuda ilgili makamların turlarda kadın rehberlere yer vermeleri, tur planlarını hem kadın hem erkek rehberler adına daha esnek şekilde oluşturmalarının önem arz ettiği düşünülmektedir.

Turist rehberlerinin yaşları ile mesleki tecrübe değişkenlerinin sonuçlarına bakıldığında genç ve tecrübesi az rehberlerin stresle başa çıkmada daha az başarılı oldukları ve olumlu mizah tarzlarını daha az kullandıkları görülmektedir. Bu bağlamda, turist rehberlerinin genç yaşta bu olumsuz durumların içine girmelerinin engellenmesi için ilgili kuruluşların daha iyi şartlar sunmaları, rehberleri teşvik etmeleri, ilgi ve motivasyonlarını arttıracak aktiviteler yapmalarının stresle başa çıkmada etkili olabileceği düşünülmektedir.

**Eğitim kurumlarına öneriler;** Araştırmanın sonuçları göre, mesleki eğitimi önlisans ve bakanlık sertifika programlarından alan turist rehberlerinin lisanstan programından alan turist rehberlerine göre stresle başa çıkmada başarısız bir tutum sergiledikleri ve olumsuz mizah tarzlarını kullandıkları görülmektedir. Bu durumun sebebinin mesleki eğitimin lisans programları kadar kapsamlı olmaması olduğu

düşünülmektedir. Bu durumun doğuracağı sonuçlara bakılacak olursa turun verimsiz ve başarısız geçerek turizmi olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu konunun ilgili kuruluşlarca yapılandırılmasının önem taşıdığı düşünülmektedir. Turist rehberliğine gelen öğrencilerin bölüm hakkında bilgilendirilmesi, lisans programında dört yıl eğitim alan rehberler ile önlisans ve bakanlık sertifika programlarında daha az süre eğitim alan rehberlerin ayrı değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Turist rehberlerinin mesleklerini icra ettikleri dillere bakıldığında İngilizce dilinde talebi aşan rehber sayısını olması, ancak ender dillerden ise sürekli rehberlere ihtiyaç duyulması bu konudaki eksiklikleri ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda eğitim kurumlarında nadir dillerin müfredata eklenmesi ve bu dillere hâkim rehberlerin yetiştirilmesi öne taşımaktadır. Aynı zamanda eğitim kurumlarındaki diğer ders içeriklerinin de gözden geçirilmesi, rehberlerin drama, tiyatro gibi alanlara yönelik eğitimleri de almaları mesleki hizmetin sunumunda olumlu bir etki oluşturacaktır. Verilen teorik eğitimlerin yanı sıra uygulamalı olarak gezilerin yapılması, turist rehberi adayı öğrencilerin meslek hayatına atılmadan önce tecrübe elde etmelerinin sağlanması önem taşımaktadır.

**Turist rehberlerine öneriler;** Turizm olgusunun en önemli faktörü şüphesiz turist rehberleridir. Tur esnasında turistlerin ülkeyi nasıl tanıyacakları, gezip gördükleri yerlere yükledikleri anlamları, duydukları memnuniyet düzeyini ve daha pek çok etkini turist rehberleri doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle rehberlerin stresle başa çıkma durumları ve kullandıkları mizah tarzları önem taşımaktadır. Turist rehberliği mesleğinin stresli bir meslek olduğu aşikârdır. Ancak rehberlerin bu stresle başa çıkmak için kendilerine yöntemler geliştirmeleri ve stresi sağlıklı bir seviyeye indirerek meslek hayatlarında olumlu bir etki oluşturmaları önemlidir. Ayrıca turist rehberlerinin kullandıkları mizah tarzları da turun başarılı bir şekilde gerçekleşmesinde önemli rol oynamaktadır. Olumlu mizah tarzlarından olan katılımcı mizah ile kendini geliştirici mizah tarzlarına sahip rehberlerin daha başarılı bir tur gerçekleştirecekleri ve stresle başa çıkmada mizahı olumlu bir şekilde kullanabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle turist rehberlerinin anlatımları zenginleştirmek ve turistleri sıkmadan keyifli zaman geçirmelerini sağlamak için kişisel gelişimlerini yerine getirmeleri, stresle başa çıkma yollarını bulmaları ve

anlatımlarında olumlu mizah tarzlarından yararlanmalarının önemli olduğu bilinmelidir.

**Gelecek çalışmalara neriler;** Turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi ve buna yönelik öneri ve programların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bu bağlamda gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, turist rehberlerinin stresle başa çıkma tarzları, mizah tarzlarından farklı başka değişkenlerle ele alınarak bu konuda rehberlere yönelik stresle başa çıkma stratejileri belirlenebilir. Turizm sektörünün farklı alanlarında ve farklı değişkenlere yönelik stres ve mizahla ilgili çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırmadan hareketle, gelecekte yapılacak araştırmalarda turist rehberlerinin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlere yönelik programlar oluşturulabilir. Rehberlerin mizahi anlatımlarını güçlendirmek adına çeşitli programlar ve eğitimler belirlenerek meslek kuruluşlarına öneri geliştirilebilir.

## KAYNAKÇA

- Abel, M. H. (1998). Interaction Between Humor and Gender in Moderating Relationships Stress and Outcomes. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 132 (3), 267-276.
- Abel, M. H. (2002). Humor, Stress and Coping Strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15 (4), 365-381.
- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çığ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akaydın, D. (2015). 6 Yaş Grubu Çocukların Duygusal Zekâları ile Annelerinin Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akdur, S. (2014). Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzlarının Aracı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akkaya, M. (2011). Sınıf Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Becerileri ile Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul İli Şişli İlçesi Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 40-55.
- Akyol, Ü. (2011). Ergenlerde İletişim Becerilerinin Yordayıcıları Olarak Öz-Duyarlık ve Mizah Tarzları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stres, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Altinkurt, Y. ve Yılmaz, K. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mizah Tarzları. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1 (2), 1-8.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. (Geliştirilmiş 7. Baskı). İstanbul: Avcı Ofset.
- Ap, J. ve Wong, K.K.F. (2001). Case Study on Tour Guiding: Professionalism, Issues and Problems. *Tourism Management*, 22 (5), 551-563.
- Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü [AREGEM]. Web: <http://aregem.kulturturizm.gov.tr/TR,178564/rehberlik-istatistikleri.html> adresinden 02.06.2018'de alınmıştır.
- Aslan, H. (2006). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Cinsiyetlerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Aslan, H. ve Çeçen, A. R. (2007). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Cinsiyetlerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (2), 1-14.
- Aslan, Z. ve Çokal, Z. (2016). Profesyonel Turist Rehberlerinin Kültürel Değerlere Katkısına İlişkin Turist Algıları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 (1): 53-69.
- Avşar, V. (2008). Öğretmen Adaylarının Mizah Tarzları ve Cinsiyet Rollerini İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ay, Ö. (2011). Orta Öğretim Öğrencilerinin Mizah Tarzları ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyum Düzeylerini Açıklayıcı Rolü. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Aydın, A. (2005). Hemşirelik ve Mizah. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9 (1), 1-5.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aysan, F., Simons, C., Thompson, D. ve Hamarat, E. (2002). Coping Resource Availability and Level of Perceived Stress As Predictors of Life Satisfaction in A Cohort of Turkish College Students. *Social Behavior and Personality Journal*, 34 (9), 1161- 1170.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. (24. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barrow, C. J., ve Prosen, S. S. (1981). A Model of Stress and Counseling Interventions. *Personel and Guidance Journal*, 60 (1), 5-10.
- Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13 (1), 31-36.
- Batman, O., Yıldırğan, R. ve Demirtaş, N. (2000). *Turizm Rehberliği. Adapazarı: Değişim Yayınları*.
- Bayram, G. E., ve Zengin, B. (2017). *Turist Rehberlerinin Verimliliğinin Etkileyen Psikolojik Faktörler*. Güzel, F., Özlem, Altıntaş, Volkan., ve Şahin, İlker. (Ed.), *Turist Rehberliği Araştırmaları Öngörüler ve Uygulamalar* (ss. 197-216). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Besser, A. ve Zeigler-Hill, V. (2011). Pathological Forms of Narcissism and Perceived Stress During The Transition to The University: The Mediating Role of Humor Styles. *International Journal of Stress Management*, 18, 197-221.
- Bınar, E. S. (2011). Sığınma Evinde Kalan Kadınların Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin

Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bilge, A. ve Çam, O. (2008). Kanserli Önlemede Önemli Bir Faktör Olarak Kadınların Stres ile Başa çıkma Tarzları ve Sağlık İnanışlarının İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9 (1) 16-21.
- Bilge, E. (2008). Cem Yılmaz Anlatıları: Üstünlük Kuramı Bağlamında. *Türkbilig*, 16-23.
- Braham, B. J. (1998). *Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev. Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Brems, C. ve Johnson M. E. (1989) Problem-Solving Appraisal and Coping Style: The Influence of Sex-Role Orientation and Gender. *Journal of Psychology*, 123 (2), 187-194.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M. ve Miller, J. R. (2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*, 28 (2), 85-97.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (21.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L. ve Calhoun, L. G. (2008). Attachment Styles, Conflict Styles and Humour Styles: Interrelationships and Associations with Relationship Satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131-146.
- Chen, G. ve Martin, R. A. (2007). A Comparison of Humor Styles, Coping Humor, and Mental Health Between Chinese and Canadian University Students. *International Journal of Humor Research*, 20 (3), 215-234.
- Chen, G. ve Martin, R. A. (14-18 June 2004). A Comparison of Humor Styles, Coping Humor and Mental Health Between Chinese and Canadian University Students. 24 th International Conference for Humor Studies in Dijon, France.
- Cohen, E. (1985). The Tourist Guide: The Origins, Structure and Dynamics of a Role. *Annals of Tourism Research*, 12 (1), 5-29.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranış. Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlıköse, M. (2015). Sınıf Öğretmenlerinin Mizah Tarzları ile Öğrencileri Motive Etme Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Çelik, M. ve Atik, S. F. (2016). Duygusal Emek Gösteriminin Çalışanlar Açısından Sonuçları: Seyahat Acentalarına Yönelik Bir Araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (36), 507-521.
- Çetin, S. (2017). Ergenlerin Mizah Tarzları ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



- Çimen, B. (2011). Devlet ve Özel Okullarda Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Öğretim Sürecinde Mizah Kullanma Yeterlilikleri Konusundaki Algılarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Demirüstü, C., Binboğa, D., Öner, S. ve Özdamar, K. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Genel Sağlık Anketi Skorları ve Stresle Baş Etme Yöntemleri Arasındaki İlişki. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 29 (1), 6- 70.
- Didin, E. (2016). Sanat Eğitimi Alan ve Almayan Ergenlerin Mizah Tarzlarının Kişilerarası Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, Y. (2004). Hz. Peygamber ve Mizah. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8 (2), 191-203.
- Durmuş, Y. ve Tezer, E. (2001). Mizah Duygusu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16 (47), 25-32.
- Eastman, M. (1922). *The Sense of Humor*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Erdem, Ç. (2015). Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erickson, S. J. ve Feildstein, 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.
- Erözkan, A. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 56-66.
- Erozkan, A. (2009). The Relationship Between Humour Styles and Shyness: An Investigation of Turkish University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 4, 87-96.
- Fındıklı, E. B. (2013). Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fırat, N. (2015). Yurttan veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Fidanoğlu, O. (2006). Evlilik Uyumu, Mizah Tarzları ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fitts, S. D., Seby, R. A. ve Zlokovich, M. S. (2009). Humor Styles As Mediators of The Shyness-Loneliness Relationship. *North American Journal of Psychology*, 11, 257-272.

- Freydenberg, E. ve Lewis, R. (2004). Adolescents Least Able To Cope: How Do They Respond to Their Stresses. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32 (1) 25-37.
- Freud, S. (1998). *Espriler ve Bilinçdışı ile İlişkileri*. 3. Basım. (Çev. Emre Kapkın). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Gazioğlu, E. (2015). Bağlanma Stilleri Algılanan Sosyal Destek Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güçlü, N. (2001). *Stres Yönetimi*. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21 (1), 91-109.
- Güngör, H. C. ve İlhan, T. (2008). Evlilik Uyumu ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum, Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 10 (4), 97-106.
- Güven, S. (2013). Cerrahi Kliniklerde Çalışan Hemşirelerin Mizah Tarzları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güvenç, A. Ö. (2011). Dede Korkut Kitabında Mizah. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 46, 157-180.
- Güzel, F. Ö. (2007). Türkiye İmajının Geliştirilmesinde Profesyonel Turist Rehberlerinin Rolü (Alman Turistler Üzerine Bir Araştırma). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Güzel, F. Ö. ve Köroğlu, Ö. (2014). Turist Rehberlerinin Liderlik ve Aracılık Rollerinin Tur Deneyimine Etkisi: Doğa Turları Üzerine Bir Araştırma. *University of Gaziantep Journal of Social Sciences*, 13 (4), 939-960.
- Hacıoğlu, N. (2016). *Seyahat Acentacılığı ve Tur Operatörlüğü*. (8. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hampes, W. P. (2006). Humor and Shyness: The Relation Between Humor Styles and Shyness. *Humor - International Journal of Humor Research*, 19 (2), 179-187.
- Hampes, W. P. (2010). The Relation Between Humor and Empathy. *Europes's Journal of Psychology*, 6 (3), 34-45.
- Howard, J., Thwaites, R. ve Smith, B. (2001). Investigating the Roles of the Indigenous Tour Guide. *The Journal of Tourism Studies*, 12 (2), 32-39.
- İmamoğlu, S. (2009). İlköğretim Okul Müdürlerinin Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- İslamoğlu, A. H. ve Alnaçık, Ü. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. (4. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.

- İşçen, P. (2006). Onkologların Çatışma Eğilimlerinin, Empatik Becerilerinin, İş Doyumlarının ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jonas, P. M. (2004). *Secrets of Connecting Leadership and Learning with Humor*. Oxford: Scarecrow Education, The Rowman & Littlefield Publishing Group.
- Kalaycı, Ş. (2010). *Faktör Analizi*. Şeref Kalaycı (Ed.), (2010), SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. (5. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kara, D. (2016). Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Depresyon Belirtileri İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, D. ve Koç, H. (2009). Öğretim Elemanlarının Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre Belirlenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 1 (2), 35-50.
- Karadavut, Y. (2014). İlk ve Ortaokul Yöneticilerin Duygusal Zekâ Yeterlikleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Liderlik Stilleri ile İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karadavut, Y. (2005). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karagöz, O. (2009). İlköğretim Türkçe Öğretmenlerinin Mizah Tarzları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (25.Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kazarian, S. S. ve Martin, R. A. (2004). Humour Styles, Personality, and Well-Being Among Lebanese University Students. *European Journal of Personality*, 18(3), 209-219.
- Kazarian, S. S. ve Martin, R.A. (2006). Humor Styles, Culture-related Personality, Well-being, and Family Adjustment among Armenians in Lebanon. *Humor: International Journal of Humor Research*, 19 (4), 405-423.
- Keith-Spiegel, P. (1972). *Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues*. J. H. Goldstein and E. P. McGhee, (Eds.), *The Psychology of Humor: Theoretical Perspectives and Empirical Issues* (pp. 4-34). London: Academic Press.
- Khatoon, N. (2012). *Health Psychology*. New Delhi: Dorling Kindersley.
- Koestler, A. (1997). *Mizah Yaratma Eylemi*. (Çev. Sevinç Kabakçıoğlu ve Özcan Kabakçıoğlu), İstanbul: İris Yayınları.
- Köroğlu, Ö. (21-24 Ekim 2009). İstanbul 2010 Avrupa Kültür Başkenti Uygulamaları Kapsamında Turist Rehberliği Eğitim Programları. 10. Ulusal Turizm Kongresinde Sunuldu, Mersin.

- Köroğlu, Ö. (2011). İş Doyumu Ve Motivasyon Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Performansla İlişkisi: Turist Rehberleri Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Letie, C. ve Kirsh, G. (2004). Humor is Not Always The Best Medicine: Specific Components of Sense of Humor and Psychological Well-Being. *Humor: International Journal of Humor*, 17 (1/2), 135-168.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. ve Olinger, L. J. (1993). Coping Humor, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25 (1), 81–96.
- Kurt, G. (2011). Adana Kemal Serhadlı Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Küçükbayındır, Z. (2003). The Effect of Humour Training on Job Satisfaction and Organisational Climate. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lazarus, A. A. ve Lazarus, C. N. (2006). *60 Saniyede Terapi*. (Çev. Derya Öztürk). İstanbul: Yakamoz Yayınları.
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: McGraw Hill, Inc.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K. ve Mills, D. (1995). Perspective-Taking Humor: Accounting for Stress Moderation, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14 (4), 373-391.
- Loehr, J. E. (1999). *Stres Altında Başarılı Olmak*. (Çev. Tuncer Büyükonat), İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Luzumlu, U. (2013). Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aleksitimi Düzeylerine göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Madenoğlu, C. (2010). Eğitim Örgütü Yöneticilerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Benlik Saygısı Düzeyleriyle Olan İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to The Sense of Humor: A Historical Wiew. Ruch., W. (Ed.), *Sense of Humor* (pp. 15-62). New York: Mouton de Gruyter.
- Martin, R. A. (2003). *Sense of Humor*. Lopez, S. J., and Snyder, C.R. (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 313-326). Washington, DC: American Psychological Association.
- Martin, R. A. (2004). Sense of Humor and Physical Health: Theoretical Issues, Recent Findings, and Future Directions. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17 (1/2), 1-19.

- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, J. L. ve Dance, K. A. (1993). Humor, Coping With Stress, Self Concept, Psychological Well-Being. *International Journal of Humor Research*, 6 (1), 89-104.
- Martin, R. A. ve Lefcourt, H. M. (1983). Sense of Humor As A Moderation of The Relation Between Stressors and Moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (6), 1313-1324.
- Martin, 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.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- May, R. (1997). *Kendini Arayan İnsan*. (Çev. Ayşen Karpat). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- McCosker, B. ve Moran, C. C. (2012). Differential Effects of Self-Esteem and Interpersonal Competence on Humor Styles. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 143-150.
- Mert, M. (2014). Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzları ve Disiplin Anlayışları Arasındaki İlişkinin Öğretmen Görüşleri Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Morreall, J. (1997). *Gülmeyi Ciddiye Almak*. (Çev. Kubilay Aysevener ve Şenay Soyer). İstanbul: İris Yayıncılık.
- Nezu, MA., Nezu, MC. ve Blissett, ES. (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.
- Norfolk, D. (1989). *İş Hayatında Stres*. (Çev. Leyla Serdaroğlu). İstanbul: Form Yayınları.
- Ogden, J. (2007). *Health Psychology: A textbook*. Philadelphia: Open University Press.
- Overholser, J. C. (1992). Sense of Humour When Coping with Life Stress. *Personality and Individual Differences*, 13, 799-804.
- Öner, A. (2012). Yetişkin Bireylerin Anksiyete Bozukluğuna Sahip Olup Olmaması ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özer, G. (2014). Orta Öğretim Kurum Yöneticilerinin Mizah Tarzlarının İncelenmesi (Kayseri İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z. ve Receptoğlu, E. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları

Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 17 (3), 405-428.

- Özdolap, M. (2015). Mizah Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgen, G. (2014). Üsküdar Bölgesinde Görev Yapan Öğretmenlerin Mizah Tarzları ve Dini Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özmen, A. S. (2016). Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Annelerinde Tükenmişlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parmaksız, İ. (2011). Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Patel, C. (1989). *The Complete Guide to Stress Management*. London: Vermillion Press.
- Paulos, J. A. (1996). *Matematik ve Mizah*. (Çev. Aliye Kovanlıkaya). İstanbul: Sarmal Yayıncılık.
- Pettinger, R. (2002). *Stress Management*, 1. Published. London: Capstone Publishing.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E. ve Zanas, J. (1992). Gender, Appraisal and Coping: A Longitudinal Analysis, *Journal of Personality*, 60 (4), 747-770.
- Recepoğlu, E. (2011). Öğretmen Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Mizah Tarzları ile Öğretim Liderliği Davranışları ve Okulun Örgütsel Sağlığı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Recepoğlu, E. ve Özdemir, S. (2012). Okul Müdürlerinin Mizah Tarzları ile Öğretim Liderliği Davranışları Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (3), 23-42.
- Renk, K. ve Creasey, G. (2003). The Relationship of Gender, Gender Identity and Coping Strategies in Late Adolescents. *Journal of Adolescence*, 26, 159-168.
- 6326 Sayılı Turist Rehberliği Meslek Kanunu (2012). Web: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/06/20120622-2.htm> adresinden 30 Haziran 2018'de alınmıştır.
- Saral, K. (2013). Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Eğitim-Öğretim Yaşantılarında Stresle Başa Çıkma ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Sarıkaya, P. (2007). Tükenmişlik Sendromunun Kişilik Özelliklerinden Denetim Odağı ile İlişkisi ve Bir Uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saroglou, V. ve Ancaux, L. (2004). Liking Sick Humor: Coping Styles and Religion As Predictors. *Humor*, 17 (3), 257-277.
- Sayar, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarz ile Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Schafer, W. (1987). *Stress Management For Wellness*. New York: Mc Graw Hill.
- Scheier, M. F., Weintraub, C. ve Carver, C. S. (1986). Coping with Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1257- 1264.
- Seiffge-Krenke, I. ve Beyers, W. (2005). Coping Trajectories from Adolescence to Young Adulthood: Links To Attachment State Of Mind. *Journal of Research on Adolescence*, 15 (4), 561-582.
- Selye, H. (1976). *Stress without Distress*. Serban, G. (Ed.), Psychopathology of Human Adaptation (pp. 137-146). Springer, Boston, MA.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. Philadelphia: Lippincott.
- Sepetci, C. (2010). Okul Yöneticilerinin Mizah Tarzlarının Betimlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Sümer, M. (2008). Okul Öncesi Öğretmenleri Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Bazı Değişkenlere göre Mizah Tarzlarının Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahin, N. H. (2010). *Stresle Başa Çıkma*. 4. Basım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. ve Durak A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Şirin, G. (2007). Öğretmenlerin Duygusal Zekâ Düzeyleriyle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Tabachnick B. G., and Fidell Linda S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. (Fifth Edition). Boston: Pearson Education. Inc.
- Teker, N. (2015). Eğitim Yöneticilerinin Ait Oldukları Mizah Tarzları İle İş Doyumları Arasındaki İlişki (İstanbul İli Başakşehir İlçesi Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Teker, N., Çelikten, M. ve Halavuk, F. (2018). Eğitim Yönetiminde Mizah Tarzı ve İş Doyumu İlişkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8, 521-546.

- Tekin, Ö. (2009). İlköğretim Okul Müdürlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İzmir İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tetik, N. (2006). Türkiye’de Profesyonel Turist Rehberliği ve Müşterilerin Turist Rehberlerinden Beklentilerinin Analizi (Kuşadası Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Thorson, J. A. ve Powell, F. C. (1993). Development and Validation of A Multidimensional Sense of Humor Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49 (1), 13-23.
- Tıraş, Z., Arslan, Ç. ve Taş, A. M. (2011). Öğretmen Adaylarında Mizah Tarzları, Problem Çözme ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 716-732.
- Tümkaya, S. (2006). Öğretim Elemanlarının Mizah Tarzları ve Mizahı Yordayıcı Değişkenler. *Eğitim Araştırmaları*, 23, 200-208.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M.E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Duygusal Zekâ Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30), 1- 20.
- Türkmen, M. T. (2016). Turist Rehberlerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri İle Liderlik Davranışları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Ulusoy, H. (2017). Turist Rehberlerinin Kültürel Zeka Düzeyi ve Özyeterlilik İnançlarının Hizmet Sunumuna Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Ural, A., ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. (Gözden Geçirilmiş ve Yenilenmiş 4. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Usta, Ç. (2005). *Mizah Dilinin Gizemi*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yanık, H. D. (2015). Erken Dönem Uyuşmazlık Şemaları ile Mizah Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yardımcı, İ. (2010). Mizah Kavramı ve Sanattaki Yeri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (2), 1-41.
- Yaylacı, Ö. G. (2005). Örgütsel Stresi Yönetmede Etkili Kişilerarası İletişim Stratejileri. *Amme İdaresi Dergisi*, 38 (2), 51-59.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Samiye E. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.



- Yerlikaya, E. E. (2003). Mizah Tarzları Ölçeği'nin (The Humor Styles Questionnaire) Uyarlama Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yerlikaya, N. (2007). Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Yip, J. A. ve Martin, R. A. (2006). Sense of Humor, Emotional İntelligence, and Social Competence. *Journal of Research in Personality*, 40, 1202-1208.
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yüksel, A. ve Yüksel, F. (2004). *Turizmde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Turhan Kitabevi Yayınları.
- Zhao, J., Kong, F. ve Wang, Y. (2012). Self-Esteem and Humor Style As Mediators of The Effects of Shyness on Loneliness Among Chinese College Students. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 686-690.
- WFTGA- World Federation of Tourist Guide Associations. (2017). What is a Tourist Guide? Web: <http://www.wftga.org/tourist-guiding/what-tourist-guide> adresinden 8 Mayıs 2018'de alınmıştır.

## EKLER

### Ek-1: Anket Formu

**Değerli Katılımcı,**  
Bu çalışma Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm Rehberliği Anabilim Dalında hazırlanmakta olduğum “**Turist Rehberlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi**” başlıklı yüksek lisans tez çalışması ile ilgilidir. Ankete vereceğiniz cevaplar, turist rehberliği mesleğine katkı sağlayacağını düşündüğümüz bu bilimsel çalışmada kullanılacaktır. Bu sebeple araştırma sonuçlarının gerçeği yansıtması ve güvenilir olması için, soruların dikkatle cevaplanması büyük önem arz etmektedir. Anket kesinlikle ticari bir amaç gütmemektedir.  
**Gösterdiğiniz ilgiden ve yardımlarınızdan dolayı teşekkür ederiz.**  
**Şeyma DUMANLI** **Doç. Dr. Özlem KÖROĞLU**  
**Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü** **Balıkesir Üniversitesi Turizm Fakültesi**

1. Cinsiyetiniz? ( ) Kadın ( ) Erkek  
2. Medeni Durumunuz? ( ) Evli ( ) Bekâr  
3. Yaşınız? ( ) 18-25 yaş arası ( ) 26-35 yaş arası ( ) 36-45 yaş arası  
( ) 46-55 yaş arası ( ) 56-65 yaş arası ( ) 66 yaş ve üzeri  
4. Öğrenim Durumunuz? ( ) Lise ( ) Ön lisans ( ) Lisans ( ) Lisansüstü  
5. Mesleki Rehberlik Eğitimi Nerede Aldınız?  
( ) Turist Rehberliği Ön lisans Programı (Meslek Yüksekokulu- 2 Yıllık)  
( ) Turist/Turizm Rehberliği Lisans Programı (Yüksekokul/Fakülte- 4 Yıllık)  
( ) Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika Programı  
( ) Diğer (Lütfen Belirtiniz) .....  
6. Yabancı Diliniz? ( ) İngilizce ( ) Fransızca ( ) Almanca ( ) İtalyanca ( )  
Portekizce ( ) İspanyolca ( ) Çince ( ) Japonca ( )  
Diğer.....  
7. Kaç Yıldır Bu Mesleği İcra Ediyorsunuz? ( ) 1 yıldan az ( ) 1-4 yıl ( ) 5-9 yıl  
( ) 10-14 yıl ( ) 15 yıl ve daha fazla  
8. Çalışma Şeklinizi Belirtiniz. ( ) Kadrolu ( ) Sözleşmeli ( ) Serbest  
9. Bağlı Olduğunuz Odayı Lütfen Belirtiniz. ....  
10. Meslek Hayatınızın Stresli Olduğunu Düşünüyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır  
11. Mesleki Hayatınızda Yaşadığınız Stresi Azaltmak için Mizahı Kullanıyor musunuz? ( )  
Evet ( ) Hayır

### STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ (SBTÖ)

Bu ölçek, bireylerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve *stresle başa çıkma* için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla uygunluk derecesini işaretleyiniz.

Sizi ne kadar tanımlıyor

	BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA;	%0	%30	%70	%100
1.	Kimsenin bilmesini istemem.				
2.	İyimser olmaya çalışırım.				
3.	Bir mucize olmasını beklerim.				
4.	Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5.	Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6.	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7.	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.				
8.	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9.	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				

10.	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11.	Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12.	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13.	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14.	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15.	Problemin çözümü için adak adarım.				
16.	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17.	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18.	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19.	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20.	Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21.	Mücadeleden vazgeçerim.				
22.	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23.	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24.	Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25.	“Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.				
26.	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27.	“Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28.	“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29.	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30.	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

#### MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ (MTÖ)

Bireyler mizahı çok farklı şekillerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda *mizahın yaşanabileceği farklı şekilleri* ifade eden ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla Katılıyorum
1.	Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.							
2.	Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
3.	Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.							
4.	İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.							
5.	İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekir-doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.							
6.	Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.							
7.	İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.							
8.	Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.							
9.	Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.							
10.	Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.							

11.	Esprî yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.								
12.	Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.								
13.	Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.								
14.	Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.								
15.	İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.								
16.	Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.								
17.	Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.								
18.	Tek başıyım ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.								
19.	Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.								
20.	Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.								
21.	İnsanları güldürmekten hoşlanırım.								
22.	Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.								
23.	Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.								
24.	Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla, hakkında esprî yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.								
25.	Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.								
26.	Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.								
27.	Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında esprî yapar ya da alay ederim.								
28.	Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.								
29.	Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprîli şeyler gelmez.								
30.	Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başıyken bile gülecek şeyler bulabilirim.								
31.	Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili esprî yapmam.								
32.	Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.								

**KATILIMINIZ İÇİN ÇOK TEŞEKKÜR EDERİZ.....**

## Ek- 2. Ölçek İzni



Handan Deniz Ayalp <hdenizayalp@gmail.com>

8 Şub ★

Alıcı: bana

Aşağıda bulunan izin yazısı ve söz konusu ölçeğe ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Dumanlı,

Stresle Başetme Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Fwd: Mizah Tarzları Ölçeği

Gelen Kutusu x



Ercument Yerlikaya <ercumentyerlikaya@gmail.com>

19 Oca ★

Alıcı: bana

Selamlar,

Mizah Tarzları Ölçeği'ni araştırmanızda kullanmaya karar vermenize sevindim. İhtiyaç duyabileceğiniz kimi bilgileri ekteki dosyalarda bulabilirsiniz. Kolay gelsin, iyi çalışmalar.

E. Ercüment Yerlikaya  
Çukurova Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi  
Psikoloji Bölümü  
01330 Balcalı/ADANA  
[ercumentyerlikaya@gmail.com](mailto:ercumentyerlikaya@gmail.com)